

**TERAPI DZIKIR *LAA ILAHA ILLALLAH* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN
MENTAL REMAJA (STUDI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN
SURYALAYA TASIKMALAYA)**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S. Ag)
Pada Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin Dan Adab



Disusun Oleh:
JONATAN SAPUTRA

NIM: 2285160013

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN ADAB
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER SYEKH NURJATI CIREBON**

1447 H/2026

ABSTRAK

JONATAN SAPUTRA, 2285160013,: TERAPI DZIKIR *LAA ILAHA ILLALLAH* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA (STUDI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN SURYALAYA TASIKMALAYA)

Kesehatan mental remaja menjadi isu yang semakin penting, terutama pada lingkungan berasrama seperti pondok pesantren yang menuntut adaptasi sosial, disiplin tinggi, serta kemandirian sejak usia muda. Tidak sedikit santri remaja mengalami tekanan psikologis berupa stres, kecemasan, hingga kesulitan menyesuaikan diri, yang jika tidak ditangani dapat berdampak pada perkembangan emosional dan spiritual mereka. Kondisi ini menunjukkan perlunya pendekatan yang tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga selaras dengan nilai-nilai spiritual yang mereka jalani sehari-hari. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas penerapan terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* sebagai upaya menjaga dan meningkatkan kesehatan mental santri remaja di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan subjek penelitian terdiri dari ustadz pengasuh dan santri. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan mental santri. Praktik dzikir yang dilakukan secara rutin memberikan dampak positif berupa ketenangan batin, peningkatan pola pikir positif, penurunan tingkat kecemasan dan tekanan, serta kemampuan adaptasi sosial yang lebih baik. Selain itu, internalisasi nilai spiritual melalui dzikir turut memperkuat ketahanan mental santri dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan di lingkungan pesantren. Dengan demikian, terapi dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai pendekatan preventif dan kuratif dalam menjaga kesehatan mental remaja, khususnya dalam konteks pendidikan berbasis keagamaan. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi antara pendekatan psikologis dan spiritual dalam menciptakan generasi muda yang sehat secara mental dan religius.

Kata Kunci: Terapi, Dzikir, *Laa Ilaha Ilalah*, Kesehatan Mental

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

ABSTRACT

JONATAN SAPUTRA, 2285160013, : THE THERAPY OF DHIKR “LAA ILAHA ILLALLAH” IN IMPROVING ADOLESCENT MENTAL HEALTH (A STUDY OF STUDENTS AT SURYALAYA ISLAMIC BOARDING SCHOOL, TASIKMALAYA)

Adolescent mental health has become an increasingly important issue, especially in boarding environments such as Islamic boarding schools, which demand social adaptation, high discipline, and independence from an early age. Many adolescent students experience psychological pressures such as stress, anxiety, and difficulties in adjusting, which, if not properly addressed, can affect their emotional and spiritual development. This condition highlights the need for an approach that is not only psychological in nature but also aligned with the spiritual values they practice in their daily lives. This study aims to examine the effectiveness of implementing dhikr therapy “Laa Ilaha Illallah” as an effort to maintain and improve the mental health of adolescent students at Suryalaya Islamic Boarding School, Tasikmalaya. This research uses a qualitative method, with research subjects consisting of caregiving teachers (ustadz) and students. Data collection techniques were carried out through observation, interviews, and documentation. The results of the study indicate that dhikr therapy “Laa Ilaha Illallah” plays a significant role in improving the mental well-being of students. The regular practice of dhikr provides positive effects such as inner peace, improved positive thinking patterns, reduced levels of anxiety and stress, and better social adaptation skills. In addition, the internalization of spiritual values through dhikr strengthens the students’ mental resilience in facing various challenges within the boarding school environment. Thus, dhikr therapy functions not only as a ritual form of worship but also as a preventive and curative approach in maintaining adolescent mental health, particularly within the context of religious-based education. This study emphasizes the importance of integrating psychological and spiritual approaches in creating a mentally and religiously healthy younger generation.

Keywords: Therapy, Dhikr, *Laa Ilaha Illallah*, Mental Health

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

المخلص

جوناثان سابوترا، ٢٠١٣-٢٠١٨: علاج الذكر "لا إله إلا الله" في تحسين الصحة النفسية لدى المراهقين (دراسة على طلاب في معهد سوريا لايا الإسلامي بتاسيكمالايا)

تُعدّ الصحة النفسية لدى المراهقين قضية تزداد أهميتها، خاصة في البيئات الداخلية مثل المعاهد الإسلامية (المدارس الداخلية)، التي تتطلب التكيف الاجتماعي، والانضباط العالي، والاستقلالية منذ سن مبكرة. ويعاني عدد غير قليل من الطلاب المراهقين من ضغوط نفسية مثل التوتر والقلق وصعوبة التكيف، والتي إذا لم تُعالج بشكل مناسب قد تؤثر على نموهم العاطفي والروحي. وتُظهر هذه الحالة الحاجة إلى منهج لا يقتصر على الجانب النفسي فقط، بل يتماشى أيضًا مع القيم الروحية التي يمارسونها في حياتهم اليومية. تهدف هذه الدراسة إلى تحليل فاعلية تطبيق علاج الذكر "لا إله إلا الله" كوسيلة للحفاظ على الصحة النفسية وتحسينها لدى الطلاب المراهقين في معهد سوريا لايا الإسلامي بتاسيكمالايا. وقد استخدمت الدراسة المنهج النوعي، حيث شملت عينة البحث المشرفين (الأساتذة) والطلاب. وتم جمع البيانات من خلال الملاحظة والمقابلات والتوثيق. تشير نتائج الدراسة إلى أن علاج الذكر "لا إله إلا الله" له دور مهم في تحسين الرفاه النفسي لدى الطلاب. حيث إن ممارسة الذكر بشكل منتظم تُسهم في تحقيق الطمأنينة الداخلية، وتعزيز التفكير الإيجابي، وتقليل مستويات القلق والضغط، وتحسين القدرة على التكيف الاجتماعي. بالإضافة إلى ذلك، فإن ترسيخ القيم الروحية من خلال الذكر يُعزز من الصلابة النفسية لدى الطلاب في مواجهة مختلف التحديات في بيئة المعهد. وبذلك، فإن علاج الذكر لا يقتصر على كونه عبادة شعائرية فحسب، بل يُعد أيضًا منهجًا وقائيًا وعلاجيًا في الحفاظ على الصحة النفسية للمراهقين، خاصة في سياق التعليم القائم على القيم الدينية. وتؤكد هذه الدراسة أهمية التكامل بين النهج النفسي والروحي في تكوين جيل شاب يتمتع بصحة نفسية ودينية سليمة.

الكلمات المفتاحية: العلاج، الذكر، لا إله إلا الله، الصحة النفسية

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

LEMBAR PENGESAHAN

14/06/2026, 11:10

Lembar Pengesahan - JONATAN SAPUTRA

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul Terapi Dzikir Laa Ilaha Illallah Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Remaja (Studi Pada Santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya) oleh JONATAN SAPUTRA dengan NIM. 2285160013 telah dimunafasyahkan pada tanggal 19 May 2026 di hadapan dewan penguji dan dinyatakan LULUS.
Skripsi ini telah memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag) pada Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab, UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Panitia Munafasyah	Tanggal	Tanda Tangan
Ketua Jurusan Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd. NIP. 198709282019031005	08/06/2026	
Sekretaris Jurusan Muhammad Ikhsan Ghofur, M.A. NIP. 199105032019031007	13/06/2026	
Penguji I Prof. Dr. H. Dedi Djubaedi, M.Ag. NIP. 195903201984031002	08/06/2026	
Penguji II Muhammad Ikhsan Ghofur, M.A. NIP. 199105032019031007	13/06/2026	
Pembimbing I Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd. NIP. 198709282019031005	08/06/2026	
Pembimbing II Siti Asiyah, M.Ag. NIP. 199002232020122014	05/06/2026	

Mengetahui,
Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab



Dr. Anwar Sanusi, M.Ag.
NIP. 197105012000031004

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik, untuk melakukan pengecekan keaslian dokumen dapat mengakses halaman <https://eujian-fua.uinssc.ac.id/verify>
Token : DOC-2E78FC67946C

LEMBAR PERSETUJUAN

TERAPI DZIKIR LAA ILAHA ILLALLAH DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA (Studi Pada Santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya)

*Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Agama (S.Ag) Pada
Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab*

Oleh:

JONATAN SAPUTRA

NIM. 2285160013

Menyetujui,

Pembimbing I



Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd.

NIP. 198709282019031005

Pembimbing II



Siti Asiyah, M.Ag.

NIP. 199002232020122014

Mengetahui,

Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi



Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd.

NIP. 198709282019031005

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik, untuk melakukan pengecekan keaslian dokumen
dapat mengakses halaman <https://eujian-fua.uinssc.ac.id/verify>
Token : DOC-D1A5B3B9B56E

NOTA DINAS

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Adab

Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati

Cirebon

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah melakukan bimbingan, penelaahan, pengarahan, dan pengoreksian terhadap penelitian skripsi dari saudara :

Nama : JONATAN SAPUTRA
NIM : 2285160013
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Judul Skripsi : TERAPI DZIKIR LAA ILAHA ILLALLAH DALAM
MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA (Studi Pada Santri di Pondok
Pesantren Suryalaya Tasikmalaya)

Kami berpendapat bahwa skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri (UIN) Siber Syekh Nurjati Cirebon untuk dimunaqasahkan.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Cirebon, 12 Mei 2026

Pembimbing I



Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd.
NIP. 198709282019031005

Pembimbing II



Siti Asiyah, M.Ag.
NIP. 199002232020122014

Dokumen ini ditandatangani secara elektronik, untuk melakukan pengecekan keaslian dokumen dapat mengakses halaman <https://ujian-fua.uinssc.ac.id/verify>
Token : DOC-C12CC94C884B

PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI

Bismillahirrahmanirrahim

Saya yang bertandatangan dibawah ini :

Nama : Jonatan Saputra
NIM : 2285160013
Tempat Tanggal Lahir : Tasikmalaya, 12 Maret 2003
Alamat : Perumahan Taman Sumber Indah Desa Wanasaba Kidul
Kecamatan Talun Kabupaten Cirebon

Dengan ini saya menyatakan bawah skripsi dengan judul **“TERAPI DZIKIR LAA ILAHA ILLALLAH DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA (STUDI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN SURYALAYA TASIKMALAYA)”** ini beserta isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Seluruh ide, pendapat, atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai. Atas pernyataan, saya siap menanggung resiko atau sanksi apapun yang dijatuhkan kepada saya sesuai dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran terhadap etika keilmuan atau ada klaim terhadap keaslian karya saya ini.

Cirebon, 15 Mei 2026

Saya yang menyatakan



Jonatan Saputra

NIM. 2285160013

MOTTO

*“Aku mabuk bukan oleh anggur dunia,
tetapi oleh satu tetes cinta yang jatuh dari-Nya ke dalam hatiku.
Dalam mabuk itu aku kehilangan nama, arah, dan diriku sendiri,
namun justru di sanalah aku ditemukan.”*

-Mavlana Celaluddin Rumi-

“Cage’r Bage’r Lahir Bathin”

-Abah Anom-



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan untuk almamater tercinta

Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

Fakultas Ushuluddin dan Adab

Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Penulis yang Bernama lengkap Jonatan Saputra dilahirkan di Tasikmalaya pada tanggal 12 Juli 2003. Penulis merupakan anak ketiga dari tiga bersaudara dari pasangan Bapak Imron Rosadi dan Ibu Mimin Sumiati. Penulis bertempat tinggal di Perumahan Taman Sumber Indah Desa Wanasaba Kidul Kecamatan Talun Kabupaten Cirebon.

Jenjang Pendidikan yang pernah ditempuh penulis adalah :

1. SDN 3 Purbaratu Tasikmalaya pada Tahun 2011-2016
2. SMPS Yayasan Karsa Madya (YKM) Sumedang pada Tahun 2016-2019
3. MAS Mu'min Ma'shum Tasikmalaya 2019-2022
4. Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon pada Tahun 2022-2026

Penulis mengikuti program S-1 Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi pada Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon dengan mengambil judul skripsi **“TERAPI DZIKIR *LAA ILAHA ILLALLAH* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA” (STUDI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN SURYALAYA TASIKMALAYA)** di bawah bimbingan Bapak Dr. Debi Fajrin Habibi, M.Pd dan Ibu Siti Asiyah, M.Ag

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahirabbilalamin, penulis panjatkan puji dan rasa syukur kehadiran Allah SWT. yang mana atas rahmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi ini. Shalawat beriring salam semoga senantiasa terlimpahkan kepada Nabi Muhammad saw, beserta keluarganya, sahabatnya, para tabi'in dan kepada kita selaku umatnya.

Skripsi yang berjudul **“TERAPI DZIKIR *LAA ILAHA ILLALLAH* DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL REMAJA (STUDI PADA SANTRI DI PONDOK PESANTREN SURYALAYA TASIKMALAYA)** ini merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Studi Sarjana Strata Satu (S1) Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Adab Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.

Dalam penyelesaian skripsi ini, penulis mendapat dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih karena tanpa bantuan dan dukungan mereka penulis akan mengalami kesulitan dalam menyelesaikan skripsi. Mudah-mudahan Allah SWT. membalas semua kebaikan, dimudahkan dan dilancarkan segala urusannya. Aamiin Ya Rabbal Alamiin. Pada kesempatan ini, penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. H. Aan Jaelani, M. Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
2. Dr. Anwar Sanusi M. Ag selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
3. Dr. Debi Fajrin Habibi, M. Pd selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi dan dosen pembimbing skripsi Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
4. Ibu Siti Asiyah, M.Ag selaku dosen pembimbing dalam menyelesaikan skripsi Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon.
5. Prof. Dr. Dedi Djubaedi M. Ag selaku dosen sekaligus pembimbing dalam penyelesaian skripsi penulis.
6. Muhammad Ikhsan Ghofur, M.A. selaku dosen pembimbing akademik.
7. Seluruh dosen Fakultas Ushuluddin khususnya Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi atas ilmu serta bimbingannya selama penyusunan skripsi ini.

8. Seluruh jajaran staff Fakultas Ushuluddin khususnya di Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi yang telah memberikan pelayanan terbaik untuk membantu penyelesaian skripsi ini.
9. Ustadz Kamal Mustofa, MF, SHI.,
10. Arif Rahman S.HI selaku Ketua LPBHNU Kab. Cirebon yang selaku mendukung, menyemangati dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Imron Rosadi dan Mimin Sumiati selaku orang tua tercinta yang selalu memberikan dukungan, baik moral, materi, do'a dan kasih sayang yang tak terhingga kepada penulis.
12. Staff LPBHNU, selaku menjadi penyemangat penulis.
13. Alin Nurlaeli, Citra Tresna Wangi dan Azahra Aulia Hafidzah, selaku adik-adik tersayang yang selalu menjadi penyemangat penulis, semoga kalian menjadi anak-anak yang sukses, cerdas, dan solehah.
14. Sahabat tercinta
15. Teman-teman kelas A yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama penyusunan skripsi.
16. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terimakasih atas segala nasihat, dukungan dan bimbingan kepada penulis.

Mudah-mudahan Allah SWT. membalas semua kebaikan dengan balasan yang berlipat ganda, dilimpahkan keberkahan, selalu dimudahkan dalam setiap urusan, dan ada dalam lindungan Allah SWT.

UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON

Cirebon, 15 Mei 2026



Jonatan Saputra

DAFTAR ISI

ABSTRAK.....	i
ABSTRACT.....	ii
المُلخَص.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERSETUJUAN	v
NOTA DINAS.....	vi
PERNYATAAN OTENTITAS SKRIPSI.....	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	x
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
PEDOMAN LITERASI	xviii
A. Konsonan Tunggal.....	xviii
B. Konsonan Rangkap karena Syaddah Ditulis Rangkap.....	xix
C. Tā' marbūṭah	xix
D. Vokal Pendek dan Penerapannya.....	xx
E. Vokal Panjang.....	xx
F. Vokal Rangkap.....	xx
G. Vokal Pendek yang Berurutan dalam Satu Kata Dipisahkan dengan Apostrof.....	xxi
H. Kata Sandang Alif + Lam	xxi
I. Penulisan Kata-kata dalam Rangkaian Kalimat	xxi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7

A. Literatur Review	7
B. Kajian Teori.....	11
1. Terapi Dzikir	11
2. Dzikir Laa Ilaha Illallah	19
3. Kesehatan Mental.....	20
C. Kerangka Pemikiran.....	25
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	27
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	27
B. Jenis dan Sumber Data.....	27
C. Teknik Pengumpulan Data	29
D. Teknik Analisis Data	32
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
A. Profil Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya.....	34
1. Sejarah Berdirinya Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya.....	34
2. Lokasi.....	35
3. Profil	35
4. Visi	36
B. Praktik Amaliah Terapi Dzikir Laa Ilaha Illallah dan Kesehatan Mental Santri Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya	42
C. Kondisi Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya	45
D. Metode Penerapan Terapi Dzikir <i>Laa Ilaha Illallah</i> di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya	48
E. Dampak Terapi Dzikir <i>Laa Ilaha Illallah</i> di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya	50
BAB V PENUTUP	55
A. Kesimpulan	55
B. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	57
LAMPIRAN LAMPIRAN	60