

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Setiap manusia memiliki permasalahan dengan latar belakang yang berbeda-beda. Baik itu permasalahan yang berkaitan dengan keluarga, ekonomi, pendidikan, pekerjaan, ataupun permasalahan umum yang lain. Permasalahan tersebut akan meningkat menjadi semakin rumit dan kompleks sehingga dapat mempengaruhi ketenangan dan kesehatan jiwa seseorang. Jiwa yang terguncang dengan begitu kuat dapat mengakibatkan terganggunya kesehatan mental pada manusia yang pada akhirnya akan mengalami gangguan kejiwaan.

Untuk mencegah hal tersebut maka dibutuhkan pengobatan yang dapat menjaga kestabilan dan kesehatan mental pada manusia. Allah telah menjamin segala sesuatunya melalui agama. Agama mempunyai kedudukan sebagai penentu nilai-nilai hidup manusia, karena agama memiliki aturan dalam perilaku manusia untuk menjalankan kehidupannya. Ada yang dikenal dengan terapi Islami yang digunakan untuk proses pengobatan baik yang bersifat duniawi, ukhrawi, maupun penyakit zaman sekarang. Salah satunya yaitu melalui dzikir yang memiliki posisi sebagai kehidupan yang dapat menimbulkan ketenangan jiwa dalam kehidupan manusia. Dzikir kepada Allah memiliki posisi amaliah kejiwaan manusia yang beriman, karena dengan berdzikir seluruh getaran kehidupan digerakkan oleh Ilahi. Dalam Islam, dzikir merupakan salah satu amalan yang dianjurkan untuk menenangkan hati dan menguatkan jiwa. Allah SWT berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28:

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Dalam buku *Konseling Terapi* yang ditulis oleh Musfir bin Said AzZahrani, dikatakan bahwa indikasi kesehatan mental dapat diketahui melalui aspek spiritualitas, hubungan antara makhluk dengan Tuhannya, hal ibadah, takdir yang sudah ditentukan, kedekatan dengan Allah, dan dengan selalu berdzikir. Berdzikir sama halnya dengan melakukan terapi relaksasi yaitu suatu terapi yang menekankan upaya dalam bentuk istirahat pasien melalui pengurangan hambatan dan tekanan psikologisnya. (Az-Zahrani, 2005).

Peningkatan keterampilan sosial dan akademik di kalangan remaja, termasuk santri, dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan gangguan suasana hati, yang membuat intervensi lebih mudah diakses dan kontekstual dengan cara yang sehat. Di Indonesia yang mayoritas

penduduknya Muslim, intervensi spiritual seperti zikir mulai mendapat perhatian sebagai terapi tambahan untuk mengurangi tekanan emosional dan meningkatkan stabilitas emosional. (Safitri et al., 2017).

Dzikir khususnya praktik kalimat Tauhid Laa Ilaha Illallah memiliki potensi terapeutik melalui mekanisme fokus, keteraturan, dan pertumbuhan spiritual yang dapat meningkatkan respons fisik dan menambah vitalitas. Bukti empiris dari studi lapangan dan intervensi relaksasi dzikir di Indonesia menunjukkan hasil positif berupa penurunan skor stres/kecemasan dan peningkatan rasa tenang pada subjek remaja maupun populasi lain, meskipun desain studi bervariasi. (Kumala, 2019).

Urgensi terapi dzikir Laa Ilaha Illallah juga terlihat dari aspek pelaksanaannya banyak tokoh agama dan komunitas secara rutin melakukan dzikir, tetapi saat ini belum ada protokol standar mulai dari durasi, frekuensi, hingga integrasi dengan layanan konseling yang cukup kuat. Penelitian terbaru menyoroti kebutuhan akan model intervensi yang terstruktur dan dievaluasi efektivitasnya menggunakan metode kuantitatif (mis. RCT) dan kualitatif sehingga hasilnya dapat digunakan oleh lembaga pendidikan Islam seperti pesantren. (Atmaja, 2023).

Di Desa Tanjungkerta Kecamatan Pagerageung Kabupaten Tasikmalaya Pondok Pesantren dengan nama Pondok Pesantren Suryalaya. Dari segi pendidikan dan pelayanan fasilitas, Pondok Pesantren Suryalaya dapat dinilai telah memiliki sarana yang lengkap dan berkualitas. Beragam fasilitas yang tersedia dirancang untuk memberikan kemudahan, kenyamanan, serta meningkatkan kesejahteraan para santri yang menetap dan belajar di dalamnya. Hal ini menunjukkan adanya perhatian serius dalam menciptakan lingkungan yang mendukung proses pendidikan secara optimal.

Lingkungan yang tertata rapi, sistem pembelajaran yang terorganisir, serta pelayanan yang maksimal mencerminkan komitmen pesantren dalam membina kehidupan santri secara menyeluruh. Para santri tidak hanya difasilitasi dalam kegiatan belajar, tetapi juga dalam menjalani kehidupan sehari-hari yang tertib dan terarah.

Meskipun demikian, kelengkapan fasilitas tersebut tidak serta-merta meniadakan kebutuhan akan terapi bagi para santri. Setiap individu memiliki kondisi psikologis, emosional, dan spiritual yang berbeda, sehingga tidak semua persoalan dapat diatasi hanya melalui fasilitas fisik atau layanan umum. Ada aspek batin yang membutuhkan pendekatan khusus, seperti pembinaan mental, pengendalian diri, serta pemulihan dari tekanan emosional atau kebiasaan yang kurang baik.

Dengan demikian, terapi menjadi bagian penting dalam proses pembinaan di Pondok Pesantren Suryalaya. Keberadaan terapi bukan menandakan kekurangan pelayanan, melainkan sebagai pelengkap untuk menyempurnakan pembinaan santri. Dengan adanya terapi, santri diarahkan mencapai keseimbangan antara jasmani dan rohani, sehingga tercipta proses pendidikan yang lebih utuh, menyeluruh, dan bersifat holistik.

Hasil dari observasi dan wawancara di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, peneliti mendapat rekomendasi dari dosen pembimbing dan program studi sesuai dengan keilmuannya untuk meneliti santri yang mempunyai kesehatan mental yang rendah, seperti halnya suka murung, sedih, cemas, gelisah, mudah marah, sangat sensitif, memiliki ketakutan dan kekhawatiran yang berlebih, serta mengalami stress. Untuk mengendalikan semua perasaan-perasaan negatif yang timbul maka dapat dilakukan dengan melatih perhatian atau memusatkan pikiran, yaitu dilakukan dengan dzikir. Dengan berdzikir, maka akan senantiasa menghadirkan Allah dalam hati dan dapat menghilangkan sifat lalai dari dalam diri karena senantiasa mengingat Allah. Banyak sekali bentuk dzikir yang dapat dilakukan, diantaranya berdo'a, perbanyak istighfar, memuji Allah dengan takbir, tasbih, membaca Al-Qur'an, dan semua gerakan shalat mulai dari niat hingga salam itu termasuk berdzikir.

Berdasarkan temuan dari observasi dan wawancara di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, diketahui bahwa sebagian santri remaja mengalami kondisi kesehatan mental yang kurang stabil. Hal ini tercermin dari munculnya berbagai gejala emosional seperti perasaan sedih, murung, cemas, gelisah, mudah tersinggung, sensitif, serta adanya rasa takut dan kekhawatiran yang berlebihan hingga berujung pada stres. Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kesulitan santri dalam mengelola emosi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan pesantren.

Munculnya permasalahan ini tidak terlepas dari berbagai faktor yang memengaruhinya. Lingkungan pesantren yang menuntut kemandirian, kedisiplinan, serta adaptasi terhadap kehidupan sosial yang baru menjadi tantangan tersendiri bagi santri. Selain itu, jarak dengan keluarga, tekanan akademik, serta interaksi dengan teman sebaya yang beragam turut memperbesar potensi munculnya tekanan psikologis. Pada tahap perkembangan remaja, kondisi emosional yang belum stabil juga menjadikan individu lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Santrock, 2018).

Apabila kondisi ini tidak ditangani secara tepat, maka dapat berdampak pada menurunnya kesejahteraan psikologis santri, terganggunya aktivitas belajar, serta kesulitan

dalam menjalin hubungan sosial di pesantren. Oleh karena itu, diperlukan suatu pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aspek psikologis semata, tetapi juga mengintegrasikan nilai-nilai spiritual sebagai bagian dari kehidupan santri (Daradjat, 2001).

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah terapi dzikir, yaitu upaya memusatkan perhatian dan menenangkan pikiran melalui aktivitas mengingat Allah. Praktik dzikir diyakini mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi emosi negatif, serta membantu individu lebih sadar dan terhubung secara spiritual. Dzikir dapat dilakukan dalam berbagai bentuk, seperti berdoa, membaca istighfar, tasbih, tahmid, takbir, membaca Al-Qur'an, serta pelaksanaan ibadah shalat yang secara keseluruhan mengandung unsur dzikir. Pendekatan ini sejalan dengan konsep spiritualitas dalam Islam yang menekankan pentingnya mengingat Allah sebagai sumber ketenangan jiwa (Al-Ghazali, n.d.)

Dengan demikian, terapi dzikir menjadi salah satu alternatif yang relevan dan kontekstual dalam upaya meningkatkan kesehatan mental santri di lingkungan pesantren. Karena hal ini, pengembangan terapi berbasis dzikir *Laa Ilaha Illallah* sangat jelas tidak hanya mendorong praktik ritual, tetapi juga melibatkan penerapan protokol terapeutik yang efektif, pelatihan fasilitator pesantren, dan melakukan evaluasi menyeluruh untuk memastikan bahwa intervensi ini dapat menjadi bagian dari upaya promotif dan preventif kesehatan mental di lingkungan pesantren. Studi terbaru yang dilakukan pada 2025–2026 mendukung temuan ini dan memberikan dukungan empiris untuk penelitian lebih lanjut.

Para santri yang tinggal di Pondok Pesantren Suryalaya adalah santri yang akan menjadi pemimpin di masa depan sehingga mereka harus mempunyai mental yang kuat dan sehat, melalui ibadah yang maksimal dan benar. Karena keberhasilan ibadah akan mengajarkan mereka makna hidup yang sesungguhnya, bagaimana mereka saling tolong menolong, dapat hidup bersosial, memiliki sikap kerjasama yang baik dan mereka harus bisa mengendalikan hawa nafsunya. Semua hal ini mencirikan kepribadian yang matang, mental yang kuat dan sehat. Oleh karena itu berdasarkan studi pendahuluan, maka mereka harus dibimbing melalui program-program yang dapat membantu mereka dalam hidup bersosial dan memiliki semangat yang tinggi agar dapat beribadah dan melaksanakan peraturan-peraturan yang sudah ditetapkan di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya yang mereka tinggali. Sehingga peneliti tertarik untuk mengangkat penulisan skripsi dengan judul “Terapi Dzikir *Laa Ilaha Illallah* dalam Meningkatkan Kesehatan Mental (Studi Pada Santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya)”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dipaparkan, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian antara lain:

1. Bagaimana kondisi kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya?
2. Bagaimana penerapan terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya?
3. Bagaimana dampak penerapan dari terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* terhadap Kesehatan mental pada santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya?

C. Tujuan Penelitian

Berhubungan dengan rumusan masalah diatas, secara khusus tujuan penelitian ini diarahkan untuk dapat mendeskripsikan hasil penelitian dilapangan antara lain sebagai berikut:

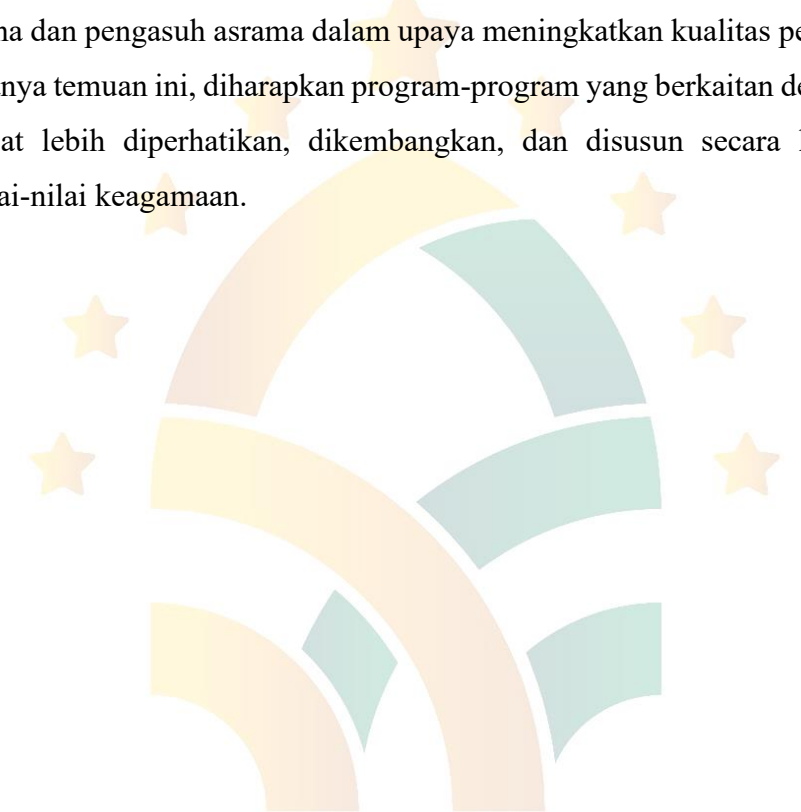
1. Mengetahui kondisi kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya.
2. Mengetahui cara penerapan terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya.
3. Mengetahui dampak penerapan dari terapi dzikir *Laa Ilaha Illallah* terhadap Kesehatan mental pada santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki manfaat teoritis yang penting dalam pengembangan keilmuan, khususnya dalam bidang tasawuf dan psikoterapi Islam. Melalui penelitian ini, penulis dapat mengasah kemampuan dalam mengimplementasikan nilai-nilai keagamaan ke dalam kehidupan sehari-hari secara ilmiah dan sistematis.(Mujib & Mudzakir, 2020) Selain itu, hasil penelitian yang disusun dalam bentuk karya ilmiah diharapkan dapat menjadi kontribusi akademik yang bermanfaat, baik sebagai bahan rujukan maupun sebagai landasan bagi penelitian selanjutnya. Sejalan dengan pendapat (Mujib & Mudzakir, 2020) dan Hanna Djumhana Bastaman, integrasi antara nilai spiritual dan pendekatan psikologi dapat memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam memahami kesehatan mental berbasis religiusitas.(Djumhana Bastaman, 1997)

Manfaat praktis penelitian ini secara langsung ditujukan kepada santri di Pondok Pesantren Suryalaya Tasikmalaya, yakni sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental melalui pembiasaan membaca dzikir Laa Ilaha Illallah secara konsisten. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu santri memperoleh ketenangan batin, menjaga keseimbangan emosi, serta memperkuat dimensi spiritual dalam kehidupan sehari-hari.

Di samping itu, hasil penelitian ini juga dapat dimanfaatkan sebagai bahan evaluasi bagi pembina dan pengasuh asrama dalam upaya meningkatkan kualitas pembinaan santri. Dengan adanya temuan ini, diharapkan program-program yang berkaitan dengan kesehatan mental dapat lebih diperhatikan, dikembangkan, dan disusun secara lebih sistematis berbasis nilai-nilai keagamaan.



UINSSC

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SIBER
SYEKH NURJATI CIREBON