

## BAB II

### LANDASAN TEORITIS

#### A. Deskripsi Teori

##### 1. Dzikir

###### a. Pengertian Dzikir

Arti zikir dari segi bahasa, zikir berasal dari kata *zakara*, *yazkuru*, *zukur/zikir* yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan dengan hati (mengingat dan menyebut). Kemudian ada yang berpendapat bahwa *zukur* (*bidhammi*) saja, yang dapat diartikan pekerjaan hati dan lisan, sedangkan *zikir* (*bilkasri*) dapat diartikan khusus pekerjaan lisan. Sedangkan dari segi peristilahan, zikir tidak terlalu jauh pengertiannya dari makna-makna lughowi-nya semula. Bahkan didalam kamus modern seperti al-Munawir, al-Munjid, dan sebagainya, sudah pula menggunakan pengertian-pengertian istilah seperti *az-zikir* dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah SWT, dan seterusnya.<sup>1</sup>

Dzikir yang secara literal berarti mengingat, pada dasarnya merupakan amaliah yang selalu terkait dengan berbagai ibadah ritual dalam islam. Dalam pengertian ini, dzikir berarti “...*suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan sang pencipta*”.<sup>2</sup> Dzikir adalah penyambung hubungan antara seorang hamba dengan Tuhannya. Dzikir menjadi pintu besar untuk menuju peningkatan kualitas hidup dan dzikir juga adalah ciri khas bagi orang-orang yang serius melakukan perjalanan menuju Allah.<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Joko S. Kahhar, *Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir*, Sajadah Press, Yogyakarta 2007, hlm.1

<sup>2</sup> M.A Subandi, *psikologi dzikir*, Pustaka pelajar, Yogyakarta, 2009, hlm. 33

<sup>3</sup> Said Usman Syarqawy dan Saifuddin Aman, *Zikir Topnya Ibadah*, Ruhama, Banten, 2013, hlm. 11

Dengan berdzikir dapat menghilangkan kerasnya hati, mengembalikannya menjadi lembut.

Seorang muslim harus banyak berdzikir kepada Tuhannya. Karena ia sangat membutuhkan pertolongan-Nya, sangat memerlukan bantuan-Nya. Jika dzikir terputus, maka terputuslah bantuan dan pertolongan, serta jauh dari hidayah. Orang munafik sangat dibenci Allah. Diantara tandanya ialah sedikit berdzikir.<sup>4</sup> Sesuai dengan firman Allah Swt.

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَنِّدُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِّعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا

كَسَالَى يُرَاءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا

Artinya: “ dan orang-orang munafik tidaklah berdzikir kecuali hanya sedikit saja”. (QS. An-Nisa’: 142)<sup>5</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah suatu bentuk kesadaran berupa aktifitas dalam mengingat, merasakan, dan menyebutkan nama-nama Allah dalam kondisi apapun dengan tujuan mendekatkan diri, agar mendapat ridho-Nya untuk mencapai kebahagiaan dunia dan akhirat.

#### b. Macam- Macam Dzikir

Orang yang berdzikir memiliki kedudukan yang tinggi disisi Allah. Dzikir kepada Allah dibagi menjadi tiga macam:

##### 1) Dzikir hati

Dzikir hati adalah dzikir yang paling tinggi dan paling hebat kedudukannya. Dzikir hati maksudnya bukan dzikir yang hanya dikatakan dalam hati atau dibatin saja, tetapi dzikir yang melibatkan pemberdayaan pikiran. Yaitu memikirkan ayat-ayat Allah dan ciptaan-Nya, yang dengan pikiran itu seseorang bisa samapi kepada Allah.<sup>6</sup> Dzikir hati ialah dzikir yang dibaca di dalam hati tanpa bersuara, dzikir

<sup>4</sup> Said Usman Syarqawy dan Saifuddin Aman , *Op. Cit*, hlm. 13

<sup>5</sup> QS. An-Nisa’:142

<sup>6</sup> Said Usman Syarqawy dan Saifuddin Aman , *Op. Cit*, hlm. 22

ini dapat dilakukan pada saat berjalan, duduk, telentang, tidur, atau melakukan pekerjaan fisik yang lainnya.<sup>7</sup>

## 2) Dzikir lisan

Adapun dzikir lisan, yaitu dzikir kepada Allah dengan mengucapkan tasbih, tahlil, tahmid, takbir, membaca Al-Qur'an, istighfar, doa, Shalawat nabi, kalimat thayyibah dan sebagainya. Dzikir ini juga mempunyai fadhilah yang sangat besar. Dzikir anggota tubuh masuk dalam dzikir lisan, karena lisan mengucap dzikir, pasti anggota tubuh ikut bergerak.<sup>8</sup>

## 3) Dzikir dalam menghadapi larangan Allah

Dzikir ketika menghadapi hal-hal yang diharamkan atau dilarang Allah merupakan jenis dzikir besar yang membuat seseorang tetap konsisten menjalankan perintah Allah dan menjauhi larangan Allah. Dzikir ini diterapkan pada saat kita akan dihadapkan pada hal-hal yang tidak sesuai dengan ajaran islam, maka pada saat itu seorang muslim berdzikir kepada Allah agar segera sadar dan tidak melakukannya.<sup>9</sup>

Dzikir sendiri yang memiliki makna mengingat merupakan hal yang selalu terkait dengan ibadah. Ketika seseorang melaksanakan sholat, dia banyak mengingat Allah. Ketika puasa juga terjadi peningkatan kesadaran terhadap Allah. Zakat dilaksanakan karena mengingat perintah Allah. Ketika melaksanakan haji orang diperintahkan untuk mengingat Allah sebanyak-banyaknya.

Amalan dzikir seperti itu dapat dibagi menjadi dua bentuk:

- 1) Dzikir yang dipahami dan dilaksanakan oleh orang muslim pada umumnya. Disini dzikir dianggap sebagai ibadah sunnah yang

---

<sup>7</sup> M. Rojaya, *Zikir-Zikir Pembersih dan Penentram Hati*, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2009, hlm. 100

<sup>8</sup> Muhammad Ulil Arham, *Skripsi: Terapi Spiritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa Di PP. Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta*, Universitas Islam Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2015, hlm. 25

<sup>9</sup> Said Usman Syarqawy dan Saifuddin Aman, *Op. Cit*, hlm. 23

dilaksanakan setelah sholat lima waktu dalam bentuk kegiatan pengajian berjamaah.

- 2) Amalan dzikir yang dilaksanakan oleh umat islam yang tergabung dalam kelompok tarekat atau sufi sebagai kelompok 'mistik' dalam islam.<sup>10</sup> Bagi umat islam yang mengikuti suatu kelompok tarekat atau kelompok sufi atau kelompok mistik yang lain, amalan dzikir dipandang sebagai bentuk latihan rohani atau spiritual untuk dapat mendekatkan diri kepada Allah. Dalam pengertian itu, Amalan dzikir dilaksanakan dengan menggunakan teknik tertentu yang mirip dengan latihan meditasi di dalam agama lain.<sup>11</sup>

Ada banyak cara yang dilakukan untuk berdzikir membaca ayat-ayat suci dalam kitab suci Al- Qur'an merupakan bentuk yang paling umum. Sebagian kaum muslim berdzikir dengan menyebut nama Allah berulang-ulang, baik *ismu dzat* (nama Allah), maupun nama-nama yang baik dan indah (*asma-ul-husna*). Sebagian menggunakan sholawat kepada Nabi Muhammad, membaca *astaghfirullohal adzim* (Ya Allah ampunilah dosa-dosaku), *Allahu akbar* ( Allah maha besar), *Subhanallah* (Mahasuci Allah), *Alhamdulillah* (segala puji bagi Allah), *laa khawla wa la quwwata illa billah* (tiada daya dan upaya selain dari kekuatan Allah), atau *laa illa ha illa Allah* (tiada tuhan selain Allah).<sup>12</sup>

#### c. Keutamaan Dzikir

Keutamaan dzikir banyak sekali disebut dalam Al-Qur'an dan Hadits. Beberapa diantaranya adalah:

- 1) Terlindung dari bahaya godaan setan

Setan adalah makhluk Allah yang menyatakan diri sebagai musuh manusia sampai akhir zaman nanti terutama orang-orang yang berusaha taat pada Allah. Seperti halnya pada cerita Nabi Adam as. Ketika iblis disuruh untuk tunduk kepada Nabi Adam, iblis tidak mentaati perintah Allah. Sejak saat itulah iblis menjadi musuh bagi

<sup>10</sup> M.A Subandi, *Loc. Cit*

<sup>11</sup> *Ibid*, hlm. 36

<sup>12</sup> *Ibid*, hlm. 35

manusia dan akan menggoda manusia sampai kapan pun.<sup>13</sup> Hal tersebut dipertegas ayat Al-Qur'an di antaranya adalah:

إِنَّ الشَّيْطَانَ لَكُمْ عَدُوٌّ فَاتَّخِذُوهُ عَدُوًّا إِنَّمَا يَدْعُوا حِزْبَهُ لِيَكُونُوا مِنْ أَصْحَابِ السَّعِيرِ ﴿١﴾

Artinya: “*sesungguhnya setan itu adalah musuh bagimu, maka anggaplah ia musuh(mu), karena sesungguhnya setan-setan itu hanya mengajak golongannya supaya mereka menjadi penghuni neraka yang menyala-nyala.*” (QS. Fathir [35]:6)<sup>14</sup>

Oleh sebab itu, setan tak akan pernah berhenti untuk menggelincirkan manusia dari ridha Allah. Karena itu, dengan berdzikir manusia senantiasa memohon kepada Allah supaya terlindung dari godaan setan yang terkutuk.

## 2) Tidak mudah menyerah dan putus asa

Hidup di dunia sering kali dijumpai berbagai permasalahan, adanya masalah sejatinya untuk menguji sejauh mana tingkat keimanan seseorang. Bagi yang tidak kuat dengan masalah yang ia terima yang sering terjadi adalah putus asa. Hal ini juga disebutkan dalam surat Fushshilat ayat 49:

لَا يَسْتَعْمِلُ الْإِنْسَانُ مِنْ دُعَاءِ الْخَيْرِ وَإِنْ مَسَّهُ الشَّرُّ فَيَعْتُسْ قَنُوطٌ ﴿٤٩﴾

Artinya: “*Manusia tidak jemu memohon kebaikan, dan jika mereka ditimpa malapetaka dia menjadi putus asa lagi putus harapan.*” (QS. Fushshilat[41]: 49)

Padahal, berputus asa adalah perbuatan yang dilarang oleh islam. Sifat putus asa merupakan sifat lemah dan tidak mencerminkan kepribadian muslim yang berkualitas.<sup>15</sup>

<sup>13</sup> Saiful Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa*, Darul Hikmah, Yogyakarta, 2014, hlm.

<sup>14</sup> QS. Fathir: 35

<sup>15</sup> Saiful Amin Ghofur, *Op.Cit.*, hlm. 144

### 3) Memberi ketenangan jiwa dan hati

Segala gundah dan resah bersumber dari bagaimana hati menyikapi kenyataan. Jika hati lemah dan tak kuat menanggung beban hidup, besar kemungkinan yang muncul adalah suasana resah dan gelisah. Hal tersebut juga bisa timbul akibat perbuatan dosa. Karena itu, untuk meraih ketenangan jiwa dan hati di anjurkan untuk memberbanyak dzikir.<sup>16</sup>

### 4) Mendapatkan cinta dan kasih sayang Allah

Allah memiliki sifat *Al-Rahman* dan *Al-Rahim*. kedua kata ini berasal dari suku kata *al-rahmah* yang berarti kasih sayang. Kasih sayang Allah terhadap hamba-Nya begitu luas. Oleh karena itu kasih sayang Allah harus diraih dengan memperbanyak dzikir.<sup>17</sup> Dalam Surah Al-An'am ayat 12 dijelaskan:

قُلْ لِمَنْ مَا فِي السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ قُلْ لِلَّهِ كَتَبَ عَلَىٰ نَفْسِهِ الرَّحْمَةَ  
لِيَجْمَعَنَّكُمْ إِلَىٰ يَوْمِ الْقِيَامَةِ لَا رَيْبَ فِيهِ الَّذِينَ خَسِرُوا أَنفُسَهُمْ فَهُمْ  
لَا يُؤْمِنُونَ ﴿١٢﴾

*Artinya: Katakanlah: "Kepunyaan siapakah apa yang ada di langit dan di bumi." Katakanlah: "Kepunyaan Allah." Dia telah menetapkan atas Diri-Nya kasih sayang. Dia sungguh akan menghimpun kamu pada hari kiamat yang tidak ada keraguan padanya. Orang-orang yang meragukan dirinya mereka itu tidak beriman. (QS. Al-An'am: 12)<sup>18</sup>*

### 5) Tidak mudah terpengaruh dengan kenikmatan dunia yang melenakan

Hidup di dunia hanya sementara. Begitupun segala hal yang diraih dalam dunia. Kenikmatan dunia adalah fana dalam arti akan menemui kerusakan juga. Hal ini menandakan bahwa kehidupan dunia

<sup>16</sup> *Ibid*, hlm. 145

<sup>17</sup> *Ibid*, hlm. 146

<sup>18</sup> QS. Al-An'am: 12

tidak abadi dan tidak pula sebanding dengan kehidupan di akhirat.<sup>19</sup>

Dalam surat Al-Ra'd ayat 26 dijelaskan:

اللَّهُ يَبْسُطُ الرِّزْقَ لِمَن يَشَاءُ وَيَقْدِرُ ۗ وَفَرِحُوا بِالْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَمَا الْحَيَاةُ  
الدُّنْيَا فِي الْآخِرَةِ إِلَّا مَتَاعٌ ﴿٢٦﴾

*Artinya. Allah meluaskan rezeki dan menyempitkannya bagi siapa yang Dia kehendaki. Mereka bergembira dengan kehidupan di dunia, padahal kehidupan dunia itu (dibandig dengan) kehidupan akhirat hanyalah kesenangan (yang sedikit). (QS. Al-Ra'd: 26)*

Hal ini membuktikan bahwa segala kesenangan dan kenikmatan dunia bisa melenakan jika tidak disikapi dengan bijaksana. Dengan kejernihan hati dan senantiasa mengingat Allah melalui dzikir, kenikmatan dunia itu bisa menjadi perantara untuk meraih kebahagiaan akhirat.

#### d. Adab Berdzikir

Dzikir adalah merasakan keagungan Allah di dalam setiap kondisi apapun, meskipun demikian dzikir memiliki etika atau adab dalam pelaksanaannya yaitu:

- 1) Ikhlas kepada Allah Swt.
- 2) Bila kita mengetahui keutamaan suatu amal, hendaknya mempraktikan, minimal sekali
- 3) Dzikir yang utama ialah dilakukan bersamaan antara lisan dan hati.
- 4) Keutamaan dzikir tidak hanya terbatas pada tasbih, tahlil, tahmid, takbir, dan sejenisnya. Setiap orang melakukan ketaatan kepada Allah, ia merupakan orang yang berdzikir kepada Allah.
- 5) Para ulama sepakat boleh melakukan zikir dengan hati dan lisan bagi orang-orang yang mempunyai hadas, junub, haid, dan nifas. Baik berbentuk tasbih, tahlil, takbir, sholawat, doa dan sebagainya.

<sup>19</sup> Saiful Amin Ghofur, *Op.Cit.*, hlm. 146

- Akan tetapi haram membaca Al-Qur'an bagi orang yang sedang hadas besar tadi, dan boleh membaca dalam hati.
- 6) Berdzikir lebih utama dilakukan dalam keadaan tenang, Khusuk, dan dengan cara merendahkan diri di hadapan Allah Swt.
  - 7) Tempat yang digunakan berdzikir hendaknya bersih dan sunyi.
  - 8) Makruh melakukan dzikir saat buang hajat, jimak, mendengarkan khatib, dan dalam keadaan mengantuk.
  - 9) Orang yang berdzikir hendaknya menghadirkan hati, dengan merenungi dzikir yang dibaca, memahami, dan mengetahui maknanya.
  - 10) Dalam kelompok dzikir disunnahkan duduk dalam lingkaran kelompok dzikir.
  - 11) Dzikir yang disyariatkan dalam sholat dan lain-lain, baik yang sunnah maupun wajib, tidak dianggap dzikir jika belum terdengar oleh dirinya sendiri, jika ia memiliki pendengaran yang normal.<sup>20</sup>

**e. Sholawat Bagian dari Dzikir**

Sholawat sendiri berarti doa. Jika seseorang bersholawat kepada Nabi Saw maka dapat dikatakan bahwa seseorang tersebut mendoakan beliau. Seperti halnya dalam sholat terdapat sholawat ketika sedang duduk *tahiyat*, *Allahumma shalli 'ala muhammad wa ala ali Muhammad Saw.* ( Ya Allah, berikan rahmat kepada Nabi Muhammad Saw. Dan keluarganya).

Sholawat sendiri termasuk dalam dzikir, dengan kalimat *thayyibah* yaitu bersholawat kepada Nabi Saw.<sup>21</sup> Sebagaimana firman Allah Swt.

---

<sup>20</sup> M. Rojaya, *Zikir-Zikir Pembersih dan Penentram Hati*, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2009, hlm. 40-42

<sup>21</sup> M.Fauzi Rachman, *Zikir-Zikir Utama Penenang Jiwa*, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2016, hlm. 123



إِنَّ اللَّهَ وَمَلَائِكَتَهُ يُصَلُّونَ عَلَى النَّبِيِّ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا صَلُّوا عَلَيْهِ وَسَلِّمُوا تَسْلِيمًا ﴿٥٦﴾

Artinya: *sesungguhnya Allah dan malaikat-malaikat-Nya bershalawat kepada Nabi. Hai orang-orang beriman, bershalawatilah kalian untuk Nabi dan ucapkanlah salam penghormatan kepadanya (QS. Al-Ahzab:56)*

Sebagian orang berfikir membaca sholawat cukup ketika sholat saja, akan tetapi sholawat juga dapat dilafalkan kapan pun, menurut Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 56 diatas dijelaskan bahwa Allah dan malaikatnya juga bersholawat kepada Nabi Saw. Ketika Allah memerintahkan bersholawat, Allah juga bersholawat. Tentu saja shalawat Allah bukan membaca bacaan sholawat, tapi mencurahkan rahmat-Nya.<sup>22</sup>

## 2. Kesehatan Mental

### a. Pengertian Kesehatan Mental/ Hygiene mental

Mental Hygiene atau ilmu kesehatan mental adalah ilmu yang mempelajari masalah kesehatan mental/jiwa, bertujuan mencegah timbulnya gangguan/ penyakit mental dan gangguan emosi, dan berusaha mengurangi atau menyembuhkan penyakit mental, serta memajukan kesehatan jiwa rakyat.<sup>23</sup>

Kesehatan mental adalah terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*). Dengan demikian mental Hygiene mempunyai tema sentral yaitu bagaimana caranya orang memecahkan segenap keruwetan batin manusia yang ditimbulkan oleh macam-macam kesulitan hidup, serta berusaha mendapatkan kebersihan jiwa yang dalam pengertian tidak terganggu

<sup>22</sup> M. Rojaya, *Op.Cit.*, hlm. 55

<sup>23</sup> Kartini Kartono, *Hygiene Mental*, Mandar Maju, Bandung, 2000, hal. 3

macam-macam ketegangan, ketakutan dan konflik terbuka, serta konflik batin.<sup>24</sup>

Menurut Undang-undang No 3 Tahun 1966 yang dimaksud dengan "Kesehatan Jiwa" adalah keadaan jiwa yang sehat menurut ilmu kedokteran sebagai unsur kesehatan, yang dalam penjelasannya "Kesehatan Jiwa adalah suatu kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual dan emosional yang optimal dari seseorang dan perkembangan itu berjalan selaras dengan keadaan orang lain".<sup>25</sup>

Jadi ada usaha untuk mendapatkan:

- 1) Keseimbangan jiwa
- 2) Menegakkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik
- 3) Mampu memecahkan segala kesulitan hidup dengan kepercayaan diri dan keberanian

Terdapat berbagai cara dalam memberikan pengertian mental yang sehat, yaitu: (1) karena tidak sakit, (2) tidak jatuh sakit akibat Stressor, (3) sesuai dengan kapasitasnya dan selaras dengan lingkungan, dan (4) tumbuh dan berkembang secara positif.<sup>26</sup>

#### b. Konsep Normal dan Abnormal Mental

Pribadi yang normal itu pada umumnya memiliki mental yang sehat sedangkan pribadi yang abnormal biasanya juga memiliki mental yang tidak sehat. Namun demikian, pada hakekatnya konsep mengenai normalitas dan abnormalitas itu sangat samar-samar batasnya. Sebab pola kebiasaan dan sikap hidup yang dirasakan normal oleh suatu kelompok tertentu, bisa dianggap abnormal oleh kelompok yang lainnya. Akan tetapi apabila satu tingkah laku itu mencolok dan sangat berbeda dengan tingkah laku umum, maka dapat dikatakan abnormal.

Pribadi yang *normal* dengan mental yang sehat akan bertingkah laku adekuat (serasi, tepat) dan bisa diterima oleh masyarakat pada

---

<sup>24</sup> Ibid., Hlm. 4

<sup>25</sup> Moh Ichsan, *Undang-Undang Republik Indonesia*, No. 3, 1966, hlm. 6 di akses pada tanggal 18 Maret 2018, Tersedia: [www.hukumonline.com](http://www.hukumonline.com)

<sup>26</sup> Kartini Kartono, *Op.Cit.*, hlm. 5

Pribadi yang *normal* dengan mental yang sehat akan bertingkah laku adekuat (serasi, tepat) dan bisa diterima oleh masyarakat pada umumnya sikap hidup seseorang harus sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan.<sup>27</sup>

Pribadi yang normal dengan mental sehat itu secara relatif dengan integritas jasmaniah-rokhaniah yang ideal. Kehidupan psikisnya stabil, tidak banyak memendam konflik internal dan suasana hatinya tenangimbang serta jasmaninya selalu sehat.

Karakteristik perilaku normal dapat di ukur sebagai berikut.

a. Persepsi realita yang efisien

Individu normal cukup realistik dalam menilai reaksi dan kemampuannya dalam menginterpretasikan apa yang terjadi di dunia sekitarnya.

b. Mengenali diri sendiri

Orang yang mampu melakukan penyesuaian secara baik memiliki suatu kesadaran akan motif dan perasaannya sendiri.

c. Kemampuan untuk mengendalikan perilaku secara sadar

Individu normal merasa cukup percaya tentang kemampuan dirinya untuk mengendalikan perilaku mereka sendiri.

d. Harga diri dan penerimaan

Orang yang mampu melakukan penyesuaian diri secara baik dan mampu menilai harga dirinya sendiri dan merasa ditariam oleh orang di sekitarnya.

e. Kemampuan untuk membentuk ikatan kasih

Individu normal mampu membentuk hubungan yang erat dan memuaskan dengan orang lain.

f. Produktifitas

---

<sup>27</sup> Kartini Kartono, *Loc.Cit.*

Orang mampu menyesuaikan diri dengan baik, mampu menyalurkan kemampuan mereka ke aktivitas produktif.<sup>28</sup>

Sedangkan pribadi *abnormal* pada umumnya dihindangi gangguan mental, baik yang tunggal ataupun yang ganda, dengan kelainan-kelainan atau abnormalitas pada mentalnya; selalu diliputi banyak konflik batin, jiwanya miskin atau tidak stabil, tidak punya perhatian pada lingkungan sekitar, terpisah dari hidupnya dari masyarakat, dan selalu merasa gelisah atau takut.<sup>29</sup> Perilaku abnormal dapat di definisikan sebagai berikut.

1. Penyimpangan dari norma statistik

Kata abnormal berarti “menyimpang dari normal”. Dengan demikian definisi abnormalitas di dasarkan frekuensi statistik yaitu abnormal yang jarang atau menyimpang dari normal. Dalam hal ini orang yang sangat cerdas atau sangat gembira dikatakan abnormal.

2. Penyimpangan dari norma sosial

Perilaku yang di anggap normal oleh masyarakat akan tetapi mungkin juga di anggap abnormal dalam masyarakat lain.

3. Perilaku maladaptif

Perilaku maladaptif merupakan pemahaman perilaku abnormal yang bersifat konseptual, yang memasukan setiap perilaku yang memiliki konsekuensi yang tidak diharapkan.

4. Distresi pribadi

Abnormalitas dalam pengertian perasaan distress subjektif individual ketimbang perilaku individual. Sebagian besar orang yang di diagnosis menderita penyakit mental merasakan penderitaan batin yang berat.<sup>30</sup>

### c. Karakteristik Mental yang Sehat

Makna kesehatan jiwa mempunyai sifat-sifat yang harmonis (serasi) dan memperhatikan semua segi-segi dalam kehidupan manusia dan

---

<sup>28</sup> Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, CV. YRAMA WIDYA, Bandung, 2013, hlm. 51

<sup>29</sup> Kartini Kartono, *Loc.Cit.*

<sup>30</sup> Zaenal Aqib, *Op.Cit.*, hlm. 52

kondisi yang memungkinkan perkembangan fisik, mental dan sosial individu secara optimal, dan yang selaras dengan perkembangan orang lain.<sup>31</sup> Seseorang yang "sehat jiwa atau mental" mempunyai ciri-ciri sebagai berikut:

- a. Merasa senang terhadap dirinya serta
  - 1) Mampu menghadapi situasi
  - 2) Mampu mengatasi kekecewaan dalam hidup
  - 3) Puas dengan kehidupannya sehari-hari
  - 4) Mempunyai harga diri yang wajar
  - 5) Menilai dirinya secara realistis, tidak berlebihan dan tidak pula merendahkan
- b. Merasa nyaman berhubungan dengan orang lain serta
  - 1) Mampu mencintai orang lain
  - 2) Mempunyai hubungan pribadi yang tetap
  - 3) Dapat menghargai pendapat orang lain yang berbeda
  - 4) Merasa bagian dari suatu kelompok
  - 5) Tidak "mengakali" orang lain dan juga tidak membiarkan orang lain "mengakali" dirinya
- c. Mampu memenuhi tuntutan hidup serta
  - 1) Menetapkan tujuan hidup yang realistis
  - 2) Mampu mengambil keputusan
  - 3) Mampu menerima tanggungjawab
  - 4) Mampu merancang masa depan
  - 5) Dapat menerima ide dan pengalaman baru
  - 6) Puas dengan pekerjaannya<sup>32</sup>

Carl Roger yang dikutip dari bukunya Kartini Kartono mengenalkan konsep *fully functioning* ( pribadi yang berfungsi

---

<sup>31</sup> Kartini Kartono, *Op.Cit.*, hlm. 6

<sup>32</sup> Adisty Wismani Putri, et.al., *Jurnal: Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*, 2015, Vol. 2, hlm. 254 di akses tanggal 18 Maret 2018.

Carl Roger yang dikutip dari bukunya Kartini Kartono mengenalkan konsep *fully functioning* ( pribadi yang berfungsi sepenuhnya) sebagai bentuk kondisi mental yang sehat. Secara singkat *Fully functioning person* meliputi:

- a. Terbuka terhadap pengalaman
- b. Ada kehidupan pada dirinya
- c. Kepercayaan kepada organismenya
- d. Kebebasan berpengalaman
- e. Kreativitas<sup>33</sup>

Dalam bukunya Golden Allport yang dikutip dalam bukunya Kartini Kartono menyebut mental yang sehat dengan *maturity personality*. Dikatakan bahwa untuk mencapai kondisi yang matang itu melalui proses hidup yang disebutnya dengan proses *becoming*. Orang yang matang jika:

- a. Memiliki kepekaan pada diri secara luas
- b. Hangat dalam berhubungan dengan orang lain
- c. Keamanan emosional atau penerimaan diri
- d. Persepsi yang realistis, ketrampilan dan pekerjaan
- e. Mampu menilai diri secara objektif dan memahami humor
- f. Menyatunya filosofi hidup<sup>34</sup>

D.S. Wright dan A Taylor yang dikutip dari bukunya Kartini Kartono menggunakan tanda-tanda orang yang sehat mentalnya adalah

- a. Bahagia (*happiness*) dan terhindar dari ketidakbahagiaan
- b. Efisien dalam menerapkan dorongannya untuk kepuasan kebutuhannya
- c. Kurang dari kecemasan
- d. Kurang dari rasa berdosa (rasa berdosa merupakan refleksi dari kebutuhan *self-punishment*)
- e. Matang, sejalan dengan perkembangan yang sewajarnya
- f. Mampu menyesuaikan diri terhadap lingkungannya

---

<sup>33</sup> Moeljono Notoesudirjo, *kesehatan mental: konsep dan penerapan*, Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2002, hlm. 36

<sup>34</sup> Moeljono Notoesudirjo, *Loc.Cit.*

- g. Memiliki otonomi dan harga diri
- h. Mampu membangun hubungan emosional dengan orang lain
- i. Dapat melakukan kontak dengan realitas.<sup>35</sup>

**d. Prinsip dalam Kesehatan Mental**

Menurut Schneiders yang dikutip dari bukunya Moeljono Notosoedirjo, ada lima belas prinsip yang digunakan untuk memahami kesehatan mental prinsip ini berguna dalam upaya pemeliharaan dan peningkatan kesehatan mental serta pencegahan terhadap gangguan-gangguan mental. Prinsip- prinsip tersebut adalah sebagai berikut.

- 1) Prinsip yang berdasarkan atas sifat manusia, meliputi
  - a) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan atau bagian yang tidak terlepas dari kesehatan fisik dan integritas organisme
  - b) Untuk memelihara kesehatan mental dan penyesuaian yang baik, perilaku manusia harus sesuai dengan sifat manusia sebagai pribadi yang bermoral, intelektual, religius, emosional dan sosial.
  - c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan integritas dan pengendalian diri, yang meliputi pengendalian diri, yang meliputi pengendalian pemikiran, imajinasi, hasrat, emosi dan perilaku.
  - d) Dalam pencapaian dan khususnya memelihara kesehatan dan penyesuaian mental, memperluas pengetahuan tentang diri sendiri merupakan suatu keharusan.
  - e) Kesehatan mental memerlukan konsep diri yang sehat. Dimana hal tersebut meliputi penerimaan diri dan usaha yang realistis terhadap status atau harga dirinya sendiri.
  - f) Pemahaman diri dan penerimaan diri harus ditingkatkan terus menerus memperjuangkan untuk peningkatan diri dan

---

<sup>35</sup> Moeljono Notosoedirjo, *Loc.Cit.*

realisasi diri jika kesehatan dan penyesuaian mental hendak dicapai.

- g) Stabilitas mental dan penyesuaian yang baik memerlukan pengembangan terus menerus dalam diri seseorang mengenai kebaikan moral yang tertinggi yaitu hukum, kebijaksanaan, ketabahan, keteguhan hati, penolakan diri, kerendahan hati, dan moral.
  - h) Mencapai dan memelihara kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada penanaman dan perkembangan kebiasaan baik.
  - i) Stabilitas dan penyesuaian mental menuntut kemampuan adaptasi, kapasitas untuk mengubah meliputi mengubah situasi dan mengubah kepribadian
  - j) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan belajar mengatasi secara efektif dan secara sehat terhadap konflik mental, dan kegagalan dan ketegangan yang ditimbulkannya.<sup>36</sup>
- 2) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan lingkungannya, meliputi:
- a) Kesehatan dan penyesuaian mental tergantung kepada hubungan interpersonal yang sehat, khususnya di dalam kehidupan keluarga.
  - b) Penyesuaian yang baik dan kedamaian pikiran tergantung kepada kecukupan dalam kepuasan kerja
  - c) Kesehatan dan penyesuaian mental memerlukan sikap yang realistik yaitu menerima realitas tanpa distorsi dan objektif
- 3) Prinsip yang didasarkan atas hubungan manusia dengan Tuhan meliputi:

---

<sup>36</sup> *Ibid*, hlm. 37



- a) Stabilitas mental memerlukan seseorang mengembangkan kesadaran atau realitas terbesar dari pada dirinya yang menjadi tempat bergantung kepada setiap tindakan yang fundamental.
- b) Kesehatan mental dan ketenangan hati memerlukan hubungan yang konstan antara manusia dengan Tuhannya.<sup>37</sup>

Maslow dan Mittlemen yang dikutip dari bukunya Moeliono Notosoedirjo menguraikan pandangannya mengenai prinsip-prinsip kesehatan mental yang menyebutnya dengan *manifestations of psychological health* dalam tulisannya Maslow menyebutkan kondisi sehat secara psikologis itu dengan istilah *Self actualization* sekaligus sebagai puncak kebutuhan dari teori hierarki kebutuhan yang disusunnya.

Manifestasi mental yang sehat (secara psikologis) menurut Maslow dan Mittlemen adalah sebagai berikut :

- 1) *Adequate feeling of security* (rasa aman yang memadai). Perasaan merasa aman dalam hubungannya dengan pekerjaan, sosial, dan keluarganya.
- 2) *Adequate self-evaluation* (kemampuan menilai diri sendiri yang memadai), yang mencakup:
  - a) Harga diri yang memadai, yaitu merasa ada nilai yang sebanding pada diri sendiri dan prestasinya
  - b) Memiliki perasaan yang berguna, yaitu perasaan yang secara moral masuk akal, dengan perasaan yang tidak diganggu perasaan bersalah yang berlebihan, dan mampu mengenal beberapa hal secara sosial dan personal tidak dapat diterima oleh kehendak umum yang selalu ada sepanjang kehidupan di masyarakat.
- 3) *Adequate spontaneity and emotionality* (memiliki spontanitas dan perasaan yang memadai, dengan orang lain), hal ini ditandai

---

<sup>37</sup> *Ibid*, hlm. 38

oleh kemampuan membentuk ikatan emosional secara kuat dan abadi, seperti hubungan persahabatan dan cinta, kemampuan memberi ekspresi yang cukup pada ketidaksukaan tanpa kehilangan kontrol, kemampuan memahami dan membagi rasa kepada orang lain, kemampuan menyenangkan diri sendiri dan tertawa. Setiap orang adalah tidak senang pada suatu saat, tetapi dia harus memiliki alasan yang tepat.<sup>38</sup>

- 4) ***Efficient contact reality*** (mempunyai kontak yang efisien dengan realitas) kontak ini sedikitnya mencakup tiga aspek, yaitu dunia fisik, sosial, dan diri sendiri atau internal. Hal ini ditandai:
  - a) Tiadanya fantasi yang berlebihan
  - b) Mempunyai pandangan yang realistik dan pandangan yang luas terhadap dunia, yang disertai dengan kemampuan menghadapi kesulitan hidup sehari-hari misalnya sakit dan kegagalan.
  - c) Kemampuan untuk berubah jika situasi eksternal tidak dapat dimodifikasi kata yang baik untuk ini adalah bekerjasama tanpa dapat ditekan (*cooperation with inevitable*)
- 5) ***Adequate bodily desires and ability to gratify them*** (keinginan-keinginan jasmani yang memadai dan kemampuan untuk memuaskannya). Hal ini ditandai dengan:
  - a) Suatu sikap yang sehat terhadap fungsi jasmani, dalam arti menerima mereka tapi bukan dikuasai
  - b) Kemampuan memperoleh kenikmatan kebahagiaan dari dunia fisik dalam kehidupan ini, seperti makan, tidur, dan pulih kembali dari kelelahan
  - c) Kehidupan seksual yang wajar, keinginan yang sehat untuk memuaskan tanpa rasa takut dan konflik
  - d) Kemampuan bekerja

---

<sup>38</sup> *Ibid*, hlm. 33

- e) Tidak adanya kebutuhan yang berlebihan untuk mengikuti dalam berbagai aktivitas tersebut.<sup>39</sup>
- 6) ***Adequate self- knowledge*** (mempunyai kemampuan pengetahuan yang wajar). Termasuk di dalamnya:
- a) cukup mengetahui tentang: Motif, keinginan, tujuan, ambisi, hambatan, kompensasi, pembelaan, perasaan rendah diri dan sebagainya
  - b) penilaian yang realistik terhadap milik dan kekurangan. Penilaian diri yang jujur adalah dasar kemampuan untuk menerima diri sendiri sebagai sifat dan tidak untuk menanggalkan (tidak mau mengakui) sejumlah hasrat pendung atau pikiran jika beberapa diantara hasrat-hasrat itu sesuai sosial dan personal tidak dapat diterima. Hal itu akan selalu terjadi sepanjang kehidupan di masyarakat.<sup>40</sup>
- 7) ***Intregation and concistency of personality*** ( kepribadian yang utuh dan konsisten). Ini bermakna:
- a) Cukup baik perkembangannya, kepadaianya, berminat dalam beberapa aktivitas
  - b) Memiliki prinsip moral dan kata hati yang tidak terlalu berbeda dengan pandangan kelompok
  - c) Mampu untuk berkonsentrasi dan
  - d) Tiadanya konflik-konflik besar dalam kepribadiannya dan tidak dissosiasi terhadap kepribadiannya.
- 8) ***Adequate life goal*** (memiliki tujuan hidup yang wajar). Hal ini berarti
- a) Memiliki tujuan yang sesuai dan dapat dicapai
  - b) Mempunyai usaha yang cukup dan tekun mencapai tujuan
  - c) Tujuan itu bersifat baik untuk diri sendiri dan masyarakat.

---

<sup>39</sup> *Ibid.*, hlm. 35

<sup>40</sup> Moeljono Notosoedirjo, *Loc.Cit.*

- 9) *Ability to learn from experience* (kemampuan untuk belajar dari pengalaman). kemampuan untuk belajar dari pengalaman termasuk tidak hanya kumpulan pengetahuan dan kemahiran ketrampilan terhadap dunia praktik, tetapi elastisitas dan kemauan menerima dan oleh karena itu, tidak terjadi kekakuan dalam penerapan untuk menangani tugas-tugas pekerjaan. Bahkan lebih penting lagi adalah kemampuan untuk belajar secara spontan.
- 10) *Ability to satisfy the requirements of the group* (kemampuan memuaskan tuntutan kelompok). Individu harus:
- a) Tidak terlalu menyerupai anggota kelompok yang lain dalam cara yang dianggap penting oleh kelompok
  - b) Terinformasi secara memadai dan pada pokoknya menerima cara yang berlaku dari kelompoknya
  - c) Berkemauan dan dapat menghambat dorongan dan hasrat yang dilarang kelompoknya
  - d) Dapat menunjukkan usaha yang mendasar yang diharapkan oleh kelompoknya: ambisi, ketepatan; serta persahabatan, rasa tanggung jawab, kesetiaan dan sebagainya, serta
  - e) Minat dalam aktivitas rekreasi yang disenangi kelompoknya.<sup>41</sup>
- 11) *Adequate emancipation from the group or culture* (mempunyai emansipasi yang memadai dari kelompok atau budaya). Hal ini mencakup:
- a) Kemampuan untuk menganggap sesuatu itu baik dan yang lain adalah jelek setidaknya
  - b) Dalam beberapa hal bergantung pada pandangan kelompok
  - c) Tidak ada kebutuhan yang berlebihan untuk membujuk (menjilat), mendorong, atau menyetujui kelompok
  - d) Untuk beberapa tingkat toleransi; dan menghargai terhadap perbedaan budaya.

---

<sup>41</sup> Moeljono Notosoedirjo, *Loc.Cit.*

### 3. Hubungan Dzikir dengan Kesehatan Mental

#### a. Dzikir dan Kesehatan Jiwa

Hal-hal yang berkaitan dengan konsentrasi dan berpikir merupakan salah satu aktivitas zikir guna memahami kehidupan yang lebih hakiki. Dalam ayat-ayat Al-Qur'an yang diakhiri dengan anjuran berpikir dan berdzikir, kaum muslimin sering kali dianjurkan. Selain itu, tawajuh atau tafakur dalam menggapai cinta kepada Allah juga turut dianjurkan. Dalam pandangan psikologi, dzikir merupakan meditasi tertinggi yang mendapat penghargaan tertinggi yang diberikan kepada kaum muslimin.<sup>42</sup>

Membahas tentang dzikir pada tinjauan kesehatan atau psikologis berasal dari dua bahan pertimbangan.

- a. Dzikir adalah mempunyai makna yang dalam bagi pembangunan pribadi. Dengan kata lain, pembangunan pribadi menyumbangkan kemantaban psikologis yang lebih besar dalam kesehatan psikologis.
- b. Dzikir untuk berbagai tujuan tertentu, seperti puncak kesadaran, pembangunan konsentrasi, kejelasan dari pengamatan, kebebasan dari dogma, yaitu kejelasan dari pikir, tidur tenang, kebebasan dari kekacauan yang disebabkan oleh banyak stimulan yang berasal dari sekitar kita, menaklukan keserakahan, syahwat dan kontrol dari sakit.<sup>43</sup>

#### b. Dzikir Membentuk Mental Positif

Salah satu aspek kesehatan psikologis adalah bangunan suatu sikap positif ke arah lain. Misalnya, mental dengki yang berkurang akan menghapus marah dan kebencian. Penanaman mental positif atau membentuk keluhuran budi ini adalah satu fitur utama pada praktek meditasi. Usaha dalam pembentukan mental positif pada diri ini

---

<sup>42</sup> Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Zikir*, PT Raja Grafindo Persada, Jakarta, 2008, hlm. 133

<sup>43</sup> *Ibid*, hlm. 137

merupakan suatu sistem pendekatan yang tersusun dan diperlukan suatu usaha kesadaran diri untuk meraihnya yakni ikhtiar, dimana untuk mengembangkan pikiran yang positif.

Hal tersebut berarti, zikir mengarah pada penggunaan suatu yang dianjurkan dengan niat luhur, baik hati, pikiran bersih, serta diarahkan pada segala aspek yang disenangi orang dan dikagumi. Dengan cara menjalankan perintah-Nya dan menjauhi larangan agama.

### c. Hikmah Berdzikir

Allah memerintahkan hambanya untuk melakukan sesuatu pastilah di dalamnya terdapat kebaikan atau manfaat bagi manusia itu sendiri. Begitu pula dzikir, dzikir sendiri memiliki lima manfaat yaitu:

- a. Mendatangkan ridha Allah. Ketika seorang hamba menyebut nama Allah, Allah juga menyebut namanya juga. Ketika memuji, mengagungkan, dan memuliakan Allah dan mengakui ketidakberdayaan seorang hamba dihadapan-Nya maka di situlah Allah memberi ridha dengan wujud kasih sayang-Nya dipermudah urusannya baik di dunia maupun di akhirat.
- b. Dzikir menjadi penyemangat dalam menjalani ketaatan. Maksudnya, ketika seseorang di gerakan oleh kekuatan hati maka dalam menjalankan ibadah pun akan menjadi ringan. Seperti halnya jika hati seseorang kotor dan banyak dosa maka yang terjadi adalah kemalasan, bosan, dan berat hati dalam menjalankan ibadah begitu pula seseorang yang hatinya bersih maka akan bersemangat dalam beribadah karena dzikir ini berfungsi sebagai pembersih hati.
- c. Seseorang yang berdzikir seakan sedang membangun benteng untuk bertahan dari gempuran setan. Karena sudah menjadi tugas setan yang selalu menggoda dan menggelincirkan seorang hamba supaya jauh dan mendustakan Allah Swt. Maka dari itu seorang muslim harus senantiasa memohon perlindungan dan pertolongan dari Allah yaitu dengan cara berdzikir.

- d. Dzikir membuat hati menjadi lunak. Hati itu ibarat cermin. Ketika seseorang berbuat dosa maka akan menjadikan satu titik noda hitam di hati. Apabila banyak berbuat dosa, semakin kotor pula hati seorang manusia. Dzikir ini berfungsi sebagai pembersih hati, sehingga hati menjadi lunak sehingga mudah menerima nasehat, melaksanakan kebenaran dan tidak keras kepala.
- e. Dzikir menghalangi untuk berbuat dosa dan maksiat. Dengan berdzikir seseorang akan senantiasa mengingat Allah kapan pun dan dimana pun, dengan demikian seorang hamba mampu mengontrol diri, sehingga tidak mudah jatuh kedalam dosa dan maksiat.<sup>44</sup>

Manfaat dzikir yang lainnya seperti yang di ungkapkan M. Quraish Shihab yang dikutip dari bukunya M. Rojaya tertulis bahwa Dzikir juga bermanfaat saat seseorang masih di dunia diantaranya:

- a. Akan di sebut-sebut/ di ingat, dipuji, dan dicintai Allah
- b. Allah akan menjadi wakil dalam menangani urusan
- c. Allah akan menjadi “teman” yang menghibur
- d. Memiliki harga diri sehingga tidak banyak bergantung pada orang lain, baginya hanya kepada Allah tempat bergantung.
- e. Memiliki semangat yang kuat, kaya hati, dan lapang dada.
- f. Memiliki cahaya hati yang menerangi guna meraih pengetahuan dan hikmah
- g. Memiliki wibawa yang mengesankan
- h. Meraih mawadah/ kecintaan pihak lain dalam artian disenangi banyak orang
- i. Keberkahan dalam jiwa, ucapan, perbuatan, pakaian, bahkan tempat melangkah dan duduk.
- j. Pengabulan doa, Ketika seseorang dekat dengan Allah maka Allah akan menolong dan mengabulkan segala pengaharapannya.<sup>45</sup>

---

<sup>44</sup> M. Rojaya, *Zikir-Zikir Pembersih dan Penentram Hati*, PT Mizan Pustaka, Bandung, 2009, hlm. 29-32

<sup>45</sup> *Ibid*, hlm. 32-35

#### 4. Penyakit Hati

Hidup sehat menurut taSawuf dapat pula dijalani dengan membuang penyakit hati seperti ujub, takabur, ria', dengki, dendam, benci, pemaarah, dll. Semua orang yang mengidap penyakit hati ini sering kali dihinggapai perasaan resah dan gelisah, terlebih ketika harapannya tidak terpenuhi. Misalnya saja seseorang yang menginginkan pujian dari orang lain tapi ia tidak mendapatkan pujian melainkan cemoohan, maka ia akan kecewa dan gelisah. Bisa jadi ia menjadi tertekan dan jatuh sakit. Lebih dari itu penyakit hati termasuk penyakit jiwa yang buruk dan tercela karena dapat merugikan diri sendiri dan orang lain.<sup>46</sup> Penyakit hati timbul jika seseorang lalai dalam mengingat Allah Swt. Dalam artian jika seseorang lupa dengan Allah maka ia jauh dari ridha Allah dan jika ia jauh dari ridhanya Allah maka ketenangan tidak akan diraih oleh orang tersebut.

Beberapa penyakit hati seperti dibawah ini:

a. Ujub

Ujub adalah sikap yang menganggap diri sendiri sebagai ajaib dan menakjubkan, dengan kata lain melebih-lebihkan/ membanggakan diri sendiri. Ujub menimbulkan berbagai pengaruh negatif pada penderitanya seperti keangkuhan dan lupa terhadap dosa-dosa.

b. Takabur

Takabur/congkak/angkuh adalah sikap jiwa yang menganggap diri lebih baik dari pada orang lain atau merendahkan orang lain.

c. Ria'

Ria' adalah sikap pamer, dalam artian melakukan sesuatu bukan karena Allah Swt. Melainkan untuk di puji manusia yang lain. Penyakit hati ini dapat membunuh kehidupan beragamanya.

d. Dengki

---

<sup>46</sup> Zainal Aqib, *Konseling Kesehatan Mental*, CV. YRAMA WIDYA, Bandung, 2013, hlm. 32



Dengki adalah menginginkan musnahnya keberuntungan seseorang/ orang lain. Penyakit ini sangat berbahaya dalam kehidupan bermasyarakat dan beragama.

e. Dendam

Dengki dan dendam pada dasarnya sama, yaitu rasa iri dan benci kepada orang yang menjadi sasarannya, tetapi dengki biasanya tertutup, sedangkan dendam lebih terbuka sehingga memusuhi sasarannya secara terang-terangan dengan cara memfitnah, menjelek-jelekan, membongkar keburukannya dan menyerang secara fisik.<sup>47</sup>

f. Benci

Rasa benci terjadi karena kemarahan yang tertekan. Hal ini biasanya disertai dengan dengki dan dendam serta menyebabkan putus tali persahabatan dengan orang yang dibenci. Tak jarang rasa benci juga berakhir dengan fitnah, mencaci maki dan menyerang secara fisik.

g. Marah

Rasa marah sebenarnya manusiawi dan kadang diperlukan untuk mempertahankan diri, keluarga, agama dan tanah air. Karena itu kemarahan yang tidak boleh adalah kemarahan yang tidak pada tempatnya. Kemarahan itu harus dikendalikan atau ditahan.<sup>48</sup>

h. Kikir/pelit

Kikir/pelit dalam bahasa arab disebut *bakhil* yaitu tidak memberikan hartanya pada saat harta itu perlu disumbangkan kepada yang memerlukan.

i. Serakah

Serakah ialah suatu keadaan jiwa yang membuat manusia tidak puas dengan apa yang dimiliki, dan selalu ingin yang banyak lagi. Selalu merasa kurang ini akan mendorong seseorang yang terkena penyakit serakah ini untuk berbuat buruk misalnya mencuri, menipu, manipulasi, korupsi dan sebagainya.

---

<sup>47</sup> *Ibid*, hlm. 33

<sup>48</sup> *Ibid*, hlm. 34

j. Tamak

Tamak ialah terkaitnya hati pada atau mengincar apa yang dimiliki atau berada pada orang lain. Penyakit hati ini disebabkan oleh sikap terlalu cinta dunia, tidak mengerti kehidupan bermasyarakat bahwa orang harus saling menolong dan bukannya saling iri dan menjatuhkan.<sup>49</sup>

k. Dusta

Dusta termasuk dalam penyakit hati yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Kerugian diri sendiri adalah bahwa pendusta atau pembohong akan dijauhi, dibenci dan dihujat oleh orang yang dirugikan dan orang yang mengetahui keburukannya. Sedangkan kerugian bagi orang lain adalah bahwa kelakuan buruk ini merusak tatanan hidup masyarakat.

l. Menipu

Tindakan menipu merupakan saudara kembar dusta. Orang yang menipu pasti berdusta, karena tindakan penipuan selalu disertai dengan perkataan tidak benar yang menyebabkan korbannya tertipu.

m. Fitnah

Fitnah adalah perkataan bohong atau tanpa disadari kebenaran yang disebarkan dengan maksud memburuk-burukan orang, seperti menodai nama baiknya, merusak kehormatannya, dan semacamnya.<sup>50</sup>

n. Khianat

Khianat adalah perbuatan tidak setia, tipu daya atau perbuatan yang bertentangan dengan janji. Ini juga penyakit hati yang harus dijauhi

o. Gibah

Gibah berarti mempergunjingkan orang lain, yakni, membicarakan hal-hal yang tidak disukai oleh orang yang dibicarakan kalau ia mendengarnya, seperti kondisi fisiknya, akhlaknya, nasab atau

---

<sup>49</sup> *Ibid*, hlm. 37

<sup>50</sup> *Ibid*, hlm. 38

keturunannya, kehidupan agamanya, pakaiannya, rumahnya, dan sebagainya.

p. Namimah

Namimah berarti menghasut orang dengan menyampaikan kabar bohong dan fitnah tentang orang lain. Ini juga disebut tukang adu domba atau provokator.

q. Keras hati

Keras hati disebut *fazh* atau *fizhazh*, yaitu watak dan sikap keras yang ditunjukkan dengan perangai dan bicara kasar seseorang yang menyebabkan orang lain bersikap canggung, bahkan antipati dan benci kepadanya. Ini disebabkan oleh kesombongan, ujub, dan kecenderungan merendahkan orang lain. Sikap ini tercela dan tidak sehat.<sup>51</sup>

r. Gengsi

Gengsi disebut *waqahah*, yaitu sikap menjauhi ajaran agama karena khawatir harga dirinya jatuh atau dianggap kuno. Misalnya orang yang mempunyai jabatan tinggi tidak mau bergaul dengan orang yang rendah kedudukannya, tidak mau membantu atau tidak mau mengerjakan pekerjaan yang dianggap rendah.

s. Keluh kesah

Keluh kesah disebut *al-jaza*, yaitu ketidaksanggupan seseorang dalam memikul musibah atau bencana yang menimpanya, kemudian menampakkannya dengan ucapan, perbuatan, dan sikap keluh kesah.<sup>52</sup>

## B. Hasil Penelitian Terdahulu

Sejauh pengetahuan dan pengamatan penulis, hingga saat ini sebenarnya sudah banyak kajian yang membahas masalah mengenai Sholawat Wahidiyah, baik yang bersifat deskriptif maupun kristis. *Pertama*, skripsi dari Faturrohman yang berjudul “ *Sholawat Wahidiyah di Desa Margasari*

---

<sup>51</sup> *Ibid*, hlm. 39

<sup>52</sup> *Ibid*, hlm. 41

*Kecamatan Sidareja Kabupaten Cilacap*”,<sup>53</sup> pada skripsi Faturrohman memiliki kesamaan pada objeknya yaitu pengikut Sholawat Wahidiyah dan bagaimana pengamalannya yang menjadi keyakinan dari para pengikutnya. Jika saudara faturrohman mencoba mengamati kegiatan dan sejarah masuknya ajaran Sholawat Wahidiyah di Desa Margasari tersebut. Disamping itu faturrohman menggunakan jenis penelitian yang melihat dari aspek sosiologis dan menggunakan metode penelitian kualitatif. Faturrohman mencoba mengungkap bagaimana masuknya Sholawat wahidiyah di Desa Margasari dan apa saja ritualnya. Yang membedakan dari penelitian faturrohman dengan penelitian penulis adalah dari segi lokasi penelitian jika Faturrohman melakukan penelitian di Desa Margasari maka penulis mencoba melakukan penelitian di Desa Sidomulyo meskipun objeknya sama yaitu sama-sama pengikut Sholawat Wahidiyah akan tetapi setiap daerah memiliki karakteristik yang berbeda, disamping itu penulis melakukan penelitian dari aspek psikologisnya dan menggunakan metode penelitian kuantitatif sebagai cara untuk menajalakan penelitian ini.

Kedua, Penelitian oleh saudara Arif muzayin Shofyan yang berjudul *Dakwah Sufistik KH. Abdoel Madjid Ma'roef melalui Tarekat Wahidiyah*,<sup>54</sup> Penelitian ini bertujuan mengungkap dakwah sufistik KH. Abdoel Madjid Ma'roef yang ternyata banyak membawa keberhasilan dalam dakwahnya. Tulisan tersebut merupakan penelitian literatur. Teknik analisa datanya menggunakan content analisis dengan memilah-milah data selanjutnya mengelompokkan data yang sejenis lalu menganalisis isinya. Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kualitatif, yakni melalui metode library research (penelitian kepustakaan).

Ketiga, Jurnal penelitian oleh Aziz Muslim yaitu tentang *Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Miskin di Yayasan Perjuangan*

---

<sup>53</sup> Faturrohman, *Sholawat Wahidiyah di Desa Margasari Kecamatan Sidareja Kabupaten Cilacap, Skripsi* (Cilacap: Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2011)

<sup>54</sup> Arif muzayin Shofyan, *Jurnal: Dakwah Sufistik KH. Abdoel Madjid Ma'roef melalui Tarekat Wahidiyah*, (Semarang: Balai Penelitian dan Pengembangan Agama Semarang, 2017)

*Wahidiyah*,<sup>55</sup> Penelitian tersebut memiliki tujuan yaitu mengkaji keterlibatan Yayasan Perjuangan Wahidiyah dalam menanggulangi masalah kemiskinan melalui usaha pemberdayaan ekonomi. Penelitian difokuskan pada konsep, implementasi, dan hasil pemberdayaan ekonomi. Penelitian dilakukan secara kualitatif dengan metode pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi.

### C. Kerangka Berpikir

Wahidiyah adalah sebuah istilah yang dapat dipakai dalam Sholawat maupun mujahadah. Istilah ini dipopulerkan oleh KH. Abdoel Madjid Maroef dari daerah Kediri, Jawa Timur. Dalam praktiknya Sholawat Wahidiyah terdapat amalan yang terdiri dari ajaran ma'rifat yang mengajarkan agar senantiasa berdzikir/ mengingat Allah Swt dan Rasul-Nya. Dzikir tersebut dilakukan pada saat setelah menjalankan sholat lima waktu. Sedangkan pada ritual mujahadah dilakukan sebagai proses penyucian jiwa yang dilakukan oleh pengamal Sholawat Wahidiyah selama 7 sampai 40 hari.

Kedua hal tersebut dimaksudkan untuk memurnikan akidah masing-masing individu, agar senantiasa sadar akan fitrahnya sebagai manusia yang membutuhkan sang Maha Pencipta dalam menjalankan kehidupan sehari-harinya. Dalam praktek penyucian peserta ditekankan ada penghayatan yang mendalam sehingga menimbulkan tangisan yang mendalam. Tangisan tersebut merupakan sebuah wujud penyesalan akan segala dosa, baik dosa kepada Allah Swt maupun dosa kepada sesama manusia.

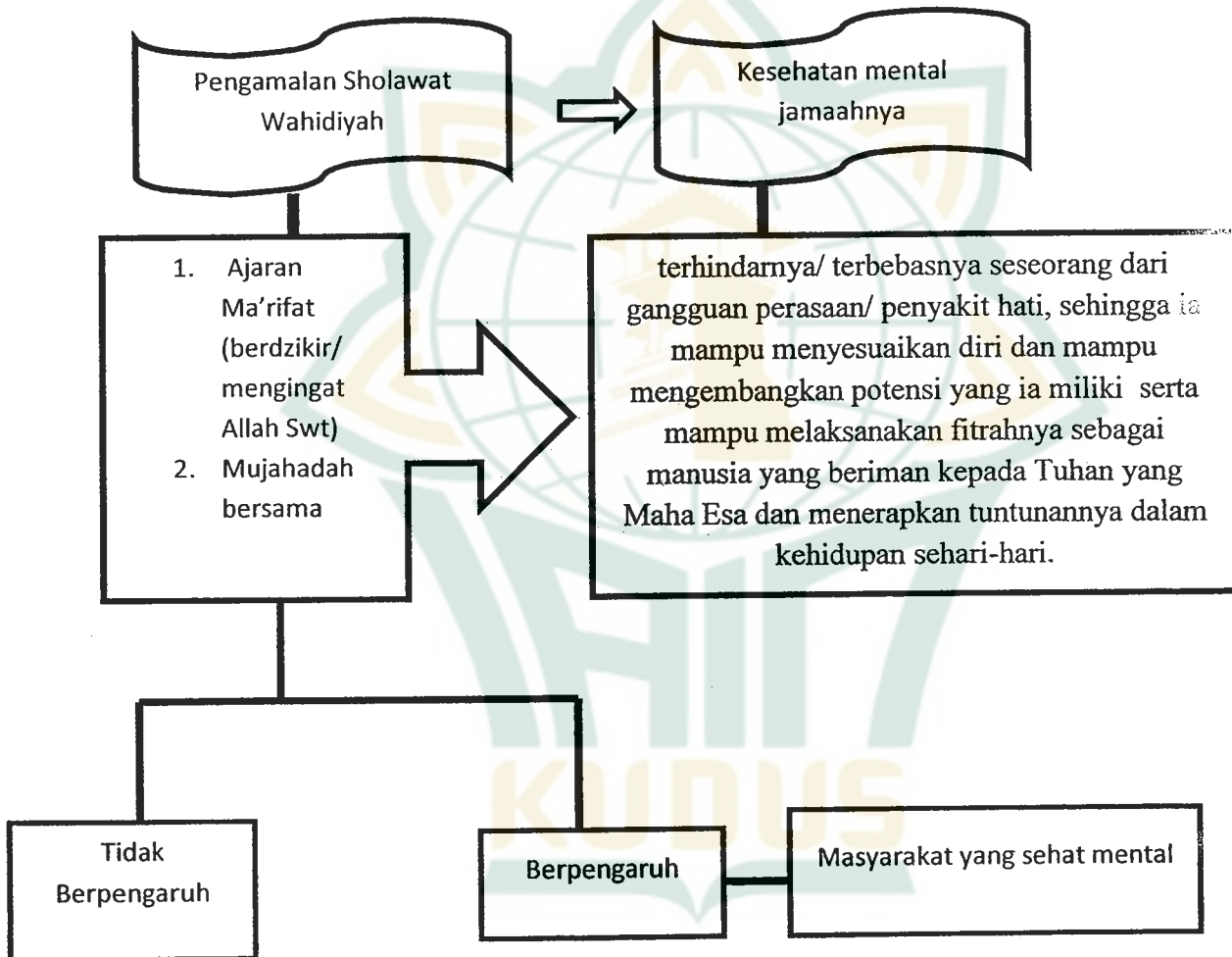
Mujahadah diposisikan untuk bisa menjadikan anggota meningkat menjadi manusia yang lebih baik secara iman, islam, dan ikhsan. Dengan adanya ajaran tersebut penulis beranggapan bahwa ketika seseorang mampu berkomunikasi baik dengan Tuhannya dan sadar bahwa dirinya membutuhkan Tuhan serta merasa diawasi oleh sang Maha Kuasa maka akan menjadikan seseorang terhindar dari gangguan perasaan/ penyakit hati yang disebabkan

---

<sup>55</sup> Aziz Muslim, *Jurnal: Pemberdayaan Ekonomi Masyarakat Miskin di Yayasan Perjuangan Wahidiyah*, (Kediri, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2016)

terganggunya kesehatan mental seperti kecemasan, iri hati, sedih, merasa rendah diri, pemarah, ragu, dan khianat. Dengan begitu pelaku akan memperoleh kondisi jiwa tanpa penyakit hati sebagaimana tersebut.

Berpijak dari uraian di atas maka dapat digambarkan sebuah kerangka berpikir, sebagai berikut :



## F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara yang harus di uji kebenarannya. Arikunto mengatakan bahwa hipotesis adalah suatu kesimpulan itu belum final, masih harus dibuktikan kebenarannya atau hipotesis adalah jawaban sementara. Hipotesis juga dapat dikatakan sebagai kesimpulan sementara suatu hubungan variabel dengan satu atau lebih variabel lainnya sehingga hipotesis dapat dikatakan sebagai suatu prediksi yang melekat pada variabel yang bersangkutan. Meskipun demikian, taraf ketepatan prediksi sangat tergantung pada taraf kebenaran dan ketepatan landasan teoritis.<sup>67</sup>

Secara teknis, hipotesis dapat didefinisikan sebagai pernyataan mengenai populasi yang akan diuji kebenarannya berdasarkan data yang diperoleh dari sampel penelitian. Pernyataan tersebut mengindikasikan asumsi dasar yang melekat pada populasi yang bersangkutan. Berdasarkan variabel yang ada dalam penelitian ini, maka hipotesis yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

H0: Terdapat pengaruh pengamalan Sholawat Wahidiyah terhadap Kesehatan mental jama'ah Sholawat wahidiyah.

H1: Tidak terdapat pengaruh pengamalan Sholawat Wahidiyah terhadap kesehatan mental jama'ah Sholawat wahidiyah.

Dasar pengambilan keputusan diasumsikan bahwa H0 itu benar. Jika ada kejadian yang wajar/ biasa saja terjadi maka H0 tidak ditolak. Jika ada kejadian yang mustahil terjadi maka H0 ditolak dan H1 diterima.

---

<sup>67</sup> Arikunto Suharsimi, *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*, Rineka Cipta, Jakarta, 20 06 hlm.71