

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Pondok Pesantren merupakan salah satu lembaga pendidikan yang berpusat pada bidang keagamaan. Pesantren berkembang sebagai bentuk sistem pendidikan nasional, akan tetapi memiliki karakteristik yang unik dan sistem pembelajaran yang sedikit berbeda dengan pendidikan lain pada umumnya. Santri dalam kehidupannya dilandasi dengan nilai-nilai agama, namun tidak terlepas dari problematika kehidupan.¹

Pelajaran yang diutamakan dalam Pesantren adalah pelajaran agama, namun juga terdapat pelajaran umum di dalamnya. Tujuan pendidikan dalam pondok Pesantren tidak hanya memperkaya pikiran peserta didik, melainkan untuk belajar meneguhkan moral, melatih dan memperkuat semangat, mempelajari nilai-nilai agama dan kemanusiaan, serta belajar sikap dan perilaku. Pesantren mewajibkan santrinya mentaati aturan guna menciptakan lingkungan yang tertib, disiplin serta mampu meningkatkan ketakwaan kepada Allah SWT.²

Peraturan yang dibuat oleh pondok Pesantren tersebut antara lain pakaian yang harus menutup aurat dengan baik, hal ini berlaku bagi santri putra maupun santri putri, dilarang membawa alat elektronik seperti handphone, dilarang keluar Pesantren tanpa izin dari wali asuh, perizinan untuk keluar Pesantren yang dibatasi, santri diwajibkan menjaga kebersihan diri sendiri dan lingkungan, menjaga sikap dan perilaku kepada para asatiz dan santri lainnya, serta disiplin terhadap

¹ Dewi Nurlaily Haiffahningrum dan Satiningsih, "Pengalaman Penyesuaian Diri Bagi Santri Baru Di Lingkungan Pesantren : Study Fenomonologi". *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol 9, no 7, (2022), h. 1-2.

² Nurul Umroh dan Effy Wardati Maryam, "Kesabaran dan Penyesuaian Diri pada Santri Baru di Pondok Pesantren Manba'ul Hikam Sidoarjo", *Jurnal Umsida: Proceeding Of Inter Islamic University Conference on Psychology*. Vol 1, No 1 (2021) h. 1-2.

jadwal kegiatan yang telah ditentukan. Oleh karena itu jiwa santri harus berada di pondok Pesantren, memikirkan pelajaran yang ada di Pesantren bukan yang di luar atau di rumah.

Santri pada umumnya berada pada fase remaja, di mana dalam fase remaja ini santri masih dalam jenjang Mts dan MA bahkan ada yang sejak MI sudah dimasukan kedalam Pesantren yang awalnya terbiasa tinggal dengan orang tua dan keluarganya di rumah namun setelah di Pesantren akan sangat berbeda dengan kehidupan sebelumnya yang jauh dari orang tua. Di pondok Pesantren banyak santri yang tidak terbiasa jauh dengan orang tuanya dan selalu mengandalkan orang tuanya pada setiap aktivitas kesehariannya. Hal tersebut lebih memungkinkan mengalami kendala ketika menjalankan kehidupan di pondok Pesantren, karena kehidupan di pondok Pesantren akan berbeda dengan kehidupan di rumah sebelumnya, seperti perubahan lingkungan, suasana dan orang-orang sekitar.³

Sejatinya santri merupakan manusia biasa yang membutuhkan terapi untuk merefleksikan diri dalam menjalankan kehidupan sehari-hari, kehidupan santri dilandasi oleh peraturan yang telah ditetapkan oleh Pesantren, tak sedikit santri yang menghadapi problematika kehidupan karena kehidupan santri yang berbeda dengan remaja lain di luar Pesantren, oleh karena itu, dibutuhkan mental dan fisik yang sehat untuk menjalankannya.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 25 Tahun 2014 mendefinisikan remaja adalah mereka yang berusia antara 10 dan 18 tahun, mereka bukan orang dewasa atau anak-anak, melainkan usia remaja. Remaja didefinisikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) sebagai mereka yang berusia antara 12 dan 24

³ Nurul Umroh dan Effy Wardati Maryam, "Kesabaran... h. 1-2.

tahun yang berada dalam tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa.⁴

Stres pada remaja dipengaruhi oleh beberapa hal. Menurut Priyoto (2019), mekanisme coping, pertemanan dan keputusan gaya hidup remaja semuanya dapat berdampak pada stres. Kurangnya keseimbangan antara sumber daya dan kebutuhan (tuntutan) remaja menyebabkan stres tersebut. Remaja menanggung tingkat stres yang lebih tinggi sebanding dengan perbedaannya.⁵

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara dengan pimpinan pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap kota Serang ustaz Dika Eka Firdaus, mengatakan bahwa zikir yang dilaksanakan di pondok Pesantren ini menjadi rutinitas keseharian santri yang dilaksanakan secara berjamaah di masjid masing-masing putra dan putri.

Santri di Pesantren Ar-Rahman Cidadap ini rata-rata berusia remaja seringkali terlihat cemas karena banyaknya hafalan yang ditargetkan, merasa sedih karena rindu dengan orang tua nya atau rindu dengan suasana rumah, dan juga banyak dari mereka para santri belum bisa menyesuaikan diri dengan teman dan lingkungan. Kegiatan sehari-hari santri yang terbilang cukup padat, mereka di sini dituntut untuk bisa mandiri. Kemudian dalam kesehariannya santri diwajibkan mengikuti peraturan yang sudah ada di pondok Pesantren, adapun yang melanggar peraturan tersebut akan dikenakan sanksi salah satu diantaranya ialah berupa zikir dan membaca Al-Qur'an.⁶

⁴ Intan Risma Juliani & Imanuel Sri Mei Wulandari, "Hubungan Tingkat Kecanduan Gadget dengan Gangguan Emosi dan Perilaku Remaja Kelas 8", *Jurnal Keperawatan BSI*, Vol 10, No 1 (April, 2022) h. 30

⁵ Ani Nurhaeni, dkk., (ed.) , "Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja", *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, Vol 1, No 1 (April, 2022) , h. 29.

⁶ Dika Eka Firdaus, pimpinan pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap Kec. Curug Kota Serang, Diwawancarai oleh penulis di sekretariat pondok Pesantren, 29 Agustus 2023.

Peneliti juga mendapatkan informasi dan rekomendasi dari ustazah bagian wali asuh untuk meneliti beberapa santri yang mengalami kesehatan mental rendah seperti santri yang sering meminta izin pulang, santri yang sering terlambat ke masjid, santri yang sering mendapatkan hukuman dan yang terlihat murung karena tidak betah tinggal di Pesantren dan mudah marah.

Adapun terapi zikir yang dilaksanakan di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap ini berupa bacaan istigfar, *selawat*, *tahlil* dan baca doa yang dipimpin langsung oleh ustazah bagian ibadah dan dilakukan setiap hari, yaitu pagi dan sore. Selain itu, di pondok Pesantren ini melaksanakan kegiatan zikir akbar setiap malam Jumat dengan memperbanyak bacaan *selawat* yang dipimpin oleh ustazah bagian ibadah.⁷

Dengan adanya penerapan terapi zikir ini diharapkan agar santri memiliki mental atau jiwa yang sehat, di pondok Pesantren ini juga terdapat panca jiwa pondok yang harus diterapkan oleh para santrinya yaitu keikhlasan, kesederhanaan, berdikari, ukhuwah Islamiyah dan kebebasan. Namun dengan adanya panca jiwa pondok ini belum tentu santri bisa mengaplikasikannya dalam kehidupan karena sejatinya santri merupakan manusia biasa yang terkadang lalai akan kewajibannya.

Remaja lebih mungkin mengalami masalah kesehatan mental. Ada beberapa hal yang mungkin membuat seseorang beresiko mengalami masalah kesehatan mental, seperti merasa tertekan dengan keadaan, banyak tuntutan terhadap diri sendiri dan kurangnya penerimaan diri dan sosial.

⁷ Nina *Mutmainnah*, ustazah bagian wali asuh pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap Kec. Curug Kota Serang, diwawancari oleh penulis di asrama putri, 29 Agustus 2023

Oleh karena itu, penting untuk memahami kesejahteraan psikologis dari sudut pandang kesehatan mental. Pencapaian kesehatan mental melalui kesejahteraan pribadi tak hanya melalui penerimaan keterbatasan diri, bekerja secara efektif ataupun mengatasi hambatan dalam hidup, namun Kesehatan mental juga dapat ditingkatkan dengan melakukan terapi untuk merefleksikan diri.⁸

Umat Muslim percaya bahwa jiwa dapat dipulihkan dan berbagai penyakit dapat disembuhkan dengan melafalkan zikir dan senantiasa menghadirkan hati bersama Allah SWT. Zikir merupakan ibadah yang biasa dilakukan oleh para santri pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap, seperti istigfar, *selawat*, *tahlil* dan membaca doa.

Umat Islam yang terbiasa berzikir akan mengalami rasa kedekatan dengan Allah SWT dan mendapatkan perlindungan-Nya, sehingga dapat menimbulkan perasaan yang aman, dan jiwa yang tenang.⁹ Seperti halnya dengan santri di pondok Pesantren mereka harus memiliki kesehatan mental yang baik dengan menggunakan zikir sebagai metode terapi jiwa, sebagaimana dalam firman Allah SWT.

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’. (Q.S. Ar-ra’d:13 Ayat 28)

Zikir adalah suatu hal yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, terlebih lagi zikir juga merupakan perintah yang wajib dilaksanakan

⁸ Lina Nur Hidayati dan Mugi Harsono, “Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi,” *Jurnal Ilmu Manajelmen*, vol. 18, no.1 (2021) Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Yogyakarta, h.20.

⁹ Intan Nur Az izah & Noorsyifa, “Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa”, *Jurnal Agama, Sosial dan Budaya*, Vol. 1, No. 6 (2023), h. 935.

oleh seluruh umat Islam. Banyak sekali ayat dan hadits yang menjelaskan tentang perintah dan keutamaan zikir.

Sebagaimana firman Allah SWT dalam surat Al-Ahzab ayat 41-42 yaitu:

○ يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا

"Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (namaNya) sebanyak-banyaknya." (QS. Al-Ahzab 33: Ayat 41)

○ وَسَبِّحْهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

"Dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang." (QS. Al-Ahzab 33: Ayat 42).

Zikir merupakan sebuah amalan mengingat dan menyebut nama Allah dengan menghadirkan hati yang tulus dan ikhlas hanya kepada Allah kapanpun dan di manapun. Berzikir akan menumbuhkan keyakinan yang kuat bahwasannya hanya Allah pemberi jalan keluar dari setiap persoalan, mampu menghilangkan perasaan cemas, sedih, gelisah, kekecewaan dan khawatir yang berlebihan. Maka dari itu dengan berzikir akan membuat hati menjadi tenang.¹⁰

Santri merupakan kader yang memiliki peran penting dalam menegakkan dan melestarikan nilai-nilai agama di masyarakat. Banyak santri yang kemudian menjadi ulama, cendekiawan atau pemimpin masyarakat yang secara aktif berkontribusi pada pertumbuhan dan penyebaran prinsip-prinsip Islam.

Maka dari itu santri harus memiliki mental yang sehat dan ibadah yang benar sesuai syariat Islam. Dengan ibadah yang benar mampu menumbuhkan hubungan yang baik dengan sang pencipta dan diri

¹⁰ Dewi Yana, *Dahsyatnya Zikir*, (Jakarta: Zikrul Hakim, 2010) h. 13

sendiri seperti senantiasa bersyukur kepada Allah SWT., mampu menumbuhkan kesabaran, menghadapi segala persoalan kehidupan dengan hati yang lapang, serta mampu mengontrol hawa *nafsu* dan syahwat nya. Selain itu keberhasilan ibadah juga mampu memperbaiki hubungan dengan manusia lainnya seperti berbuat baik kepada orang sekitar, mencintai orang lain, dan mampu menjalin hubungan sosial yang hangat.

Pada sebuah penelitian Siti Muslimah terkait terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental, ditemukan bahwa semakin tinggi tingkat zikir maka semakin tinggi pula tingkat kesehatan mental, namun sebaliknya semakin rendah tingkat zikir nya maka semakin rendah juga tingkat kesehatan mentalnya. Namun fakta lain juga ditemukan bahwa terapi zikir yang dilaksanakan tidak semua berpengaruh terhadap kesehatan mental seseorang. Hal ini menyebabkan adanya kesenjangan antara penelitian yang telah dilakukan dengan fakta yang ada di lapangan. Peneliti dapat memanfaatkan celah ini untuk menjawab pertanyaan bagaimana terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri.

Menurut Piaget dalam perkembangan kognitif remaja mengatakan bahwa pada usia remaja mereka sudah mampu berpikir lebih abstrak dan berpikir secara logis dalam menyelesaikan permasalahannya secara sistematis.¹¹ Namun hal ini menyebabkan adanya kesenjangan antara teori dan fakta di lapangan berbeda. Faktanya remaja yang justru belum mampu berpikir secara rasional dalam memecahkan permasalahannya, sehingga hal ini yang menyebabkan rasa cemas, takut, tidak percaya diri dan rasa sedih.

¹¹ M. Shoffa Safillah Al-faruq dan Sukatini, *Psikologi Perkembangan*, (Yogyakarta: Deepublish, 2021), h. 178.

Remaja dengan kesehatan mental yang sehat adalah kondisi kesehatan yang berkaitan dengan keadaan emosional, psikologis dan kejiwaan seseorang. Kesehatan mental yang baik mencakup keadaan pikiran yang seimbang, kemampuan untuk mengelola emosi dengan baik dan memiliki kesejahteraan psikologis yang optimal. Kesehatan mental juga melibatkan kemampuan seseorang untuk berpikir jernih, mengatasi stres, berinteraksi secara positif dengan orang lain dan menghadapi tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental remaja juga ditandai dengan adanya kemampuan remaja dalam menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Menurut William Key terdapat beberapa tugas-tugas perkembangan remaja yaitu mampu menerima fisik dan keadaannya, mencapai kemandirian emosional yang baik, mampu bergaul dengan lingkungan dan teman sebaya nya baik individu maupun kelompok, memiliki kepercayaan diri serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sekitar.¹²

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental santri merupakan seseorang dengan kondisi hidup yang sejahtera serta mampu memahami dirinya sendiri sehingga santri dapat menghadapi berbagai macam tekanan hidup normal. Misalnya santri mampu menjalankan kehidupan di Pesantren dengan baik, mulai dari mentaati peraturan yang telah ada ataupun mengikuti proses pembelajaran di Pesantren.

Namun faktanya di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap, terdapat beberapa santri yang memiliki kesehatan mental rendah karena santri belum mampu menyelesaikan tugas-tugas perkembangannya dengan baik. Adapun tugas perkembangannya yaitu mampu mandiri ketika di

¹² Khamim Zarkasih Putro, "Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja", jurnal *Aplikasi ilmu-ilmu Agama*, Vol 17 No. 1. h. 29-30.

Pesantren, bergaul dengan teman sebaya, merasa percaya diri dengan kemampuannya serta dapat mengendalikan diri dengan baik.

Oleh sebab itu terdapat beberapa santri yang tidak betah tinggal di Pesantren seperti murung karena merasa tertekan dengan peraturan Pesantren, merasa cemas karena banyaknya hafalan yang ditargetkan, sedih karena rindu dengan orang tua nya, merasa takut terkena pelanggaran atau hukuman dan menjadi lebih sensitif atau mudah marah.

Maka dari itu, santri perlu diberikan program-program untuk mensejahterakan kehidupan santri di Pesantren, agar santri bisa lebih semangat dalam menimba ilmu dan menjalankan peraturan-peraturan yang dibuat oleh Pesantren, sehingga santri mampu meningkatkan kesehatan mental dengan baik dan menjalankan ibadah sesuai dengan perintah Allah SWT. Penerapan terapi zikir untuk mengatasi permasalahan pada kesehatan mental yang rendah dan meningkatkan kesehatan mental santri di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap kota Serang. Oleh karena itu peneliti tertarik untuk mengangkat skripsi dengan judul **``Analisis Terapi Zikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Santri``**

B. Rumusan masalah

Rumusan masalah merupakan kriteria penelitian dan sarana untuk memperoleh informasi secara tepat dengan latar belakang karya ilmiah ini mendapatkan nasehat tertulis. Dengan perumusan masalah diharapkan dapat mengarahkan peneliti untuk dapat mengumpulkan data dan memilih metodologi yang tepat. Penulis merumuskan masalah penelitian yaitu:

1. Bagaimana proses terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap ?

2. Apa faktor penghambat dan pendukung terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri ?

C. Tujuan penelitian

1. Untuk mengetahui proses terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap.
2. Untuk mengetahui faktor pendukung dan penghambat terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri.

D. Manfaat dari penelitian

Dari kajian penulis terhadap masalah tersebut, semoga dapat bermanfaat bagi penulis, para pembaca dan para cendekiawan. Karena banyak sekali manfaat dari penelitian ini, yakni dari berbagai segi seperti berikut:

1. Secara teoritis

Manfaat dari karya ilmiah ini adalah untuk memberikan referensi atau rujukan dan menjelaskan tentang ANALISIS TERAPI ZIKIR DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL SANTRI yang ada di Pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap dan bagaimana cara penanggulangannya untuk merujuk kepada mahasiswa khususnya proyek Bimbingan Konseling Islam. Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten untuk digunakan sebagai referensi dalam penelitian yang akan dilakukan mahasiswa selanjutnya.

2. Secara praktis

- a. Untuk Mahasiswa

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan dan bisa dijadikan sebagai rujukan untuk penelitian mengenai analisis terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri.

b. Untuk Pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap Kota Serang

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan rujukan dalam mensejahterakan santri di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap kota Serang dengan memberikan terapi zikir untuk meningkatkan kesehatan mental santri, agar santri memiliki mental atau jiwa yang sehat sehingga bisa dengan maksimal menimba ilmu di Pesantren.

c. Untuk Pembimbing

Adanya penelitian ini diharapkan dapat berguna untuk bahan evaluasi atau masukan tentang bagaimana pelaksanaan terapi zikir bagi para santri di pondok Pesantren.

d. Untuk Pembaca

Pada penelitian ini penulis berharap dapat memberikan manfaat berupa ilmu pengetahuan kepada para pembaca mengenai analisis terapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental santri untuk mensejahterakan kehidupan santri di pondok Pesantren.

e. Sebagai bahan rujukan

Untuk peneliti selanjutnya yang akan membahas tentang analisis terapi zikir untuk meningkatkan kesehatan mental santi di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap kota Serang.

f. Untuk Peneliti Sendiri

Dapat menambah wawasan ilmu pengetahuan tentang terapi zikir untuk meningkatkan kesehasan mental santri di pondok Pesantren Ar-Rahman Cidadap kota Serang.

E. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah definisi yang didasarkan pada sifat yang mudah diamati juga mempunyai rumusan yang pasti dan tidak

mbingungkan. Definisi operasional merupakan definisi dari *variabel* penelitian yang akan digunakan peneliti dalam menyusun dan membuat alat ukur data yang tepat, akurat dan menguji kesempurnaan. Oleh karena itu untuk memudahkan peneliti dalam proses pengukuran *variabel* ini, maka *variabel* akan dibahas dengan mendefinisikan secara operasional sebagai berikut.

1. Terapi Zikir

Terapi zikir adalah upaya pengobatan psikologis dengan cara mengingat dan menyebut nama Allah serta melafalkan lafaz tertentu dengan menghadirkan hati hanya kepada Allah disertai dengan perenungan terhadap petunjuk Allah SWT.

2. Kesehatan Mental Santri

Kesehatan mental santri merupakan kondisi seseorang yang memiliki kesejahteraan dalam dirinya sehingga mampu berdamai dengan diri sendiri, memahami dirinya sendiri, memiliki kemampuan dalam mengatasi persoalan hidup, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan, kemampuan dalam berkomunikasi serta dapat mengikuti kegiatan di Pesantren baik dari segi mentaati peraturan maupun dalam proses belajar.