

**KESEHATAN MENTAL PADA JEMAAH TAREKAT**



Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi

Disusun oleh:

**DZAKY SHOFWAN BAKHTIAR**

NIM : 19107010021

Dosen Pembimbing :

**Ismatul Izzah, S. Th.I., M.A.**

NIP : 19840703215032002

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA**

**YOGYAKARTA**

**2024**



**PENGESAHAN TUGAS AKHIR**

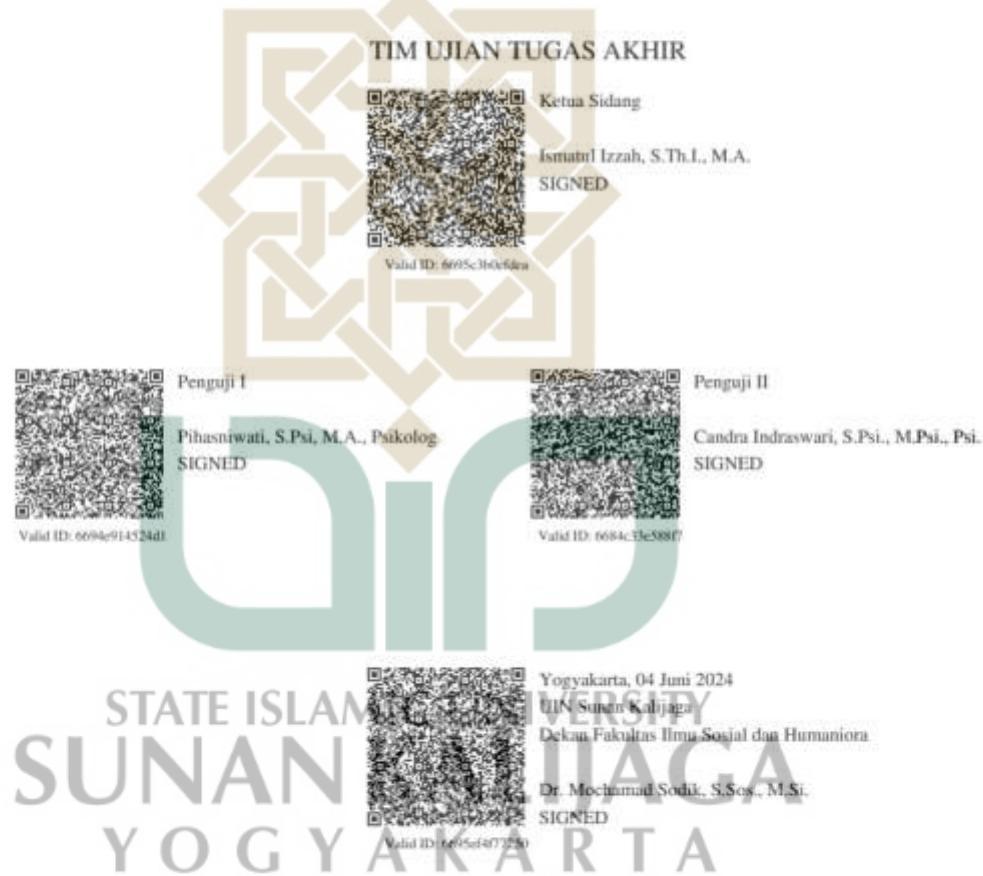
Nomor : B-881/Un.02/DSH/PP.00.9/07/2024

Tugas Akhir dengan judul : KESEHATAN MENTAL PADA JEMAAH TAREKAT

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : DZAKY SHOFWAN BAKHTIAR  
Nomor Induk Mahasiswa : 19107010021  
Telah diujikan pada : Selasa, 04 Juni 2024  
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta



## PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dzaky Shofwan Bakhtiar

NIM : 19107010021

Prodi : Psikologi

Judul Skripsi : Kesehatan Mental Pada Jama'ah Tarekat

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya tidak pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi manapun dan skripsi ini merupakan hasil karya asli bukan pagiisan dari karya milik orang lain.

Apabila dikemudian hari skripsi saya menemukan plagiasi karya orang lain, maka saya bersedia melakukan ditindak berdasarkan aturan yang berlaku di Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.  
YOGYAKARTA

Yogyakarta, 02 Mei 2024  
Yang menyatakan,



Dzaky Shofwan Bakhtiar

## NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Skripsi

Lamp : -

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu'alaikum warrahmatullahi wabarakatuh

Setelah membaca, meneliti, dan mengoreksi serta menyarankan perbaikan seperlunya, bahwa skripsi saudara:

Nama : Dzaky Shofwan Bakhtiar

NIM : 19107010021

Jurusan : Psikologi

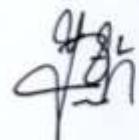
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Judul : Kesehatan Mental Pada Jama'ah Tarekat

Sudah dapat diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sajjanā strata I (satu) dalam Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Kami berharap Skripsi saudara diatas segera di munaqosyahkan. Atas perhatiannya kami ucapan terimakasih.

Yogyakarta, 02 Mei 2024

Pembimbing,



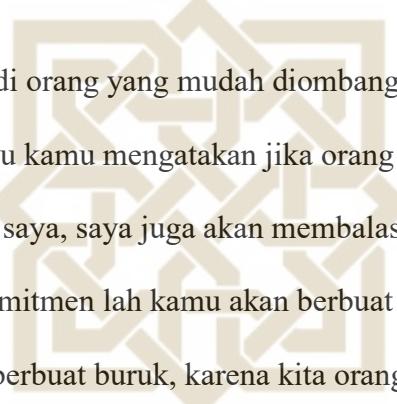
Ismatul Izzah, S. Th.I., M.A.

NIP : 19840703215032002

## HALAMAN MOTTO

“Live the life you love, love the life you live”

(Tupac Amaru Shakur)

  
“Kamu jangan jadi orang yang mudah diombang-ambingkan oleh orang  
disekeliling kamu, yaitu kamu mengatakan jika orang baik ke saya saya akan baik,  
jika orang buruk ke saya, saya juga akan membalas buruk. Itu namanya anda  
didekte. Tapi berkomitmen lah kamu akan berbuat baik meskipun orang lain  
berbuat buruk, karena kita orang baik”

(K.H. Ahmad Bahauddin Nursalim)



## HALAMAN PERSEMPAHAN

Beribu rasa syukur yang tak terhingga kepada Tuhan seluruh alam, Allah SWT yang telah memberikan anugerah yang luar biasa hingga akhirnya selesai penulisan skripsi ini. Persembahan karya ini saya berikan kepada:

### DIRI SAYA

Terimkasih telah berjuang untuk menyelesaikan segala proses penulisan ini dengan semaksimal mungkin.

### ALMAMATER

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Ilsam

Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

### KELUARGA

Kepada kedua orang tua dan adik-adik yang saya cintai.

STATE ISLAMIC UNIVERSITY  
SUNAN KALIJAGA  
TEMAN SEPERJUANGAN  
YOGYAKARTA

Psikologi Angkatan 2019 UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Keluarga besar SATAWANU.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kami haturkan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan kasih sayang dan segala nikmat Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan berbagai prosesi dalam mengerjakan Skripsi yang berjudul “Kesehatan Mental Pada Jamaah Tarekat” dengan maksimal.

Sholawat serta salam semoga tercurahkan kepada Nabi Agung Muhammad SAW beserta keluarganya, sahabat, dan seluruh umat islam.

Karya tulis Skripsi ini diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Psikolog (S.Psi.). Dalam penyusunan skripsi penulis telah mendapatkan berbagai bantuan, dukungan motivasi serta bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu, peneliti akan menyampaikan ungkapan beribu terimakasih kepada:

1. Bapak Dr. Mochamad Sodik, M. Si. Selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini.
2. Ibu Lisnawati, M. Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta yang telah memudahkan proses penelitian untuk skripsi ini
3. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Psi. Selaku dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan dan arahan kepada peneliti selama mengenyam pendidikan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

4. Ibu Ismatul Izzah, S.Th.I., M.A. Selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah mencerahkan perhatian, dan kesabarannya dalam membimbing peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Semoga Allah senantiasa memberikan kesehatan dan perlindungan kepada Ibu dan keluarga.
5. Ibu Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog. Selaku Dosen Penguji 1 (satu) yang telah menyempatkan waktu, memberikan bimbingan serta arahan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
6. Ibu Candra Indraswari, S.Psi., M.Psi., Psi. Selaku Dosen Penguji 2 (dua) yang telah menyempatkan waktu, memberikan bimbingan serta arahan sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Psikologi yang telah berkenan memberikan segala ilmu pengetahuan, nasihat kehidupan serta pengalaman yang belum tentu kita dapatkan dimanapun, serta seluruh staf bidang Tata Usaha yang telah membantu segala administrasi dalam proses penelitian ini.
8. Kepada Ayah saya Ir. Arif B E, ST. MT dan Mami saya Fawaid M S.Ag terimakasih banyak atas segala kepercayaan, dukungan lahir batin yang tidak pernah putus untuk putramu. Semoga keberhasilan dalam mencapai tahap ini dapat membanggakan Ayah dan Mami.
9. Kepada adik- adikku; Aufa A Bakhtiar & Edzka A Bakhtiar terima kasih telah mempercayai kakak mu untuk terus berproses menjadi kakak yang lebih baik dari sebelumnya. Saling mendukung dan mendoakan walau kita terpisah jarak untuk sementara semoga menjadi kekuatan untuk terus semangat menimba ilmu dimamapun berada.

10. Kepada Mbah Sor, Pak Mad, Pak Bom, Pak Senen, Mas Ridho dan semua keluarga SATAWANU, terimakasih banyak atas bimbingan, arahan dan ajaran yang membuat saya menjadi muslim yang lebih baik.
11. Kepada Alm H. Bisri musthofa, Alm H. Amin sukaji, Alm Hj. Nur Islamiyah dan Hj. Sri Moelatsih terimakasih telah memberikan kasih yang tidak bertepi.
12. Kepada Anfa, Ahul, Amri, Jati, Atok, Imron, Ridho, Abil, Billy, Ahzam, Opet dan seluruh keluarga besar HIMASAKTI yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas rumah yang selalu hangat selama saya tinggal di jogja.
13. Kepada keluarga besar Jek Kecil, Borgol Boxing Camp, HELLHOUSE Crew, Grimloc record, Ex FAM-J, Sorogan Istitute dan seluruh kawan perjuangan dari Front manapun. Terimakasih atas inspirasi dan motivasi yang membuat penulis semangat menyelesaikan penyusunan skripsi.
14. Kepada Arin, Ubaid, Nada, Intan dan Dita serta semua sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Terimakasih atas bantuan dan dukungan selama ini.
15. Kepada seluruh informan penelitian, terimakasih banyak atas kesediannya telah berkenan membantu proses panjang penelitian ini.

Semoga Allah SWT membalas segala jasa, kebaikan yang telah diberikan.

Semoga semua kebaikan tersebut kelak menjadi catatan amal baik diakhirat. Akhir kata, semoga penelitian ini juga memberikan manfaat dan keberkahan bagi perkembangan keilmuan psikologi dan masyarakat luas. Hasil penelitian

ini tentu masih jauh dari kata sempurna sehingga penulis sangat terbuka atas saran dan arahan yang akan diberikan.

Yogyakarta 02 Mei 2024



Dzaky Shofwan Bakhtiar



## DAFTAR ISI

|   |             |
|---|-------------|
| <b>KESEHATAN MENTAL PADA JEMAAH TAREKAT .....</b> | <b>i</b>    |
| <b>PENGESAHAN TUGAS AKHIR.....</b>                | <b>ii</b>   |
| <b>PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN.....</b>        | <b>iii</b>  |
| <b>NOTA DINAS PEMBIMBING.....</b>                 | <b>iv</b>   |
| <b>HALAMAN MOTTO .....</b>                        | <b>v</b>    |
| <b>HALAMAN PERSEMBAHAN.....</b>                   | <b>vi</b>   |
| <b>KATA PENGANTAR.....</b>                        | <b>vii</b>  |
| <b>DAFTAR ISI.....</b>                            | <b>xi</b>   |
| <b>INTISARI.....</b>                              | <b>xiii</b> |
| <b><i>ABSTRACT</i> .....</b>                      | <b>xiv</b>  |
| <b>BAB 1 PENDAHULUAN .....</b>                    | <b>1</b>    |
| A. Latar Belakang .....                           | 1           |
| B. Rumusan Masalah .....                          | 7           |
| C. Tujuan Penelitian .....                        | 7           |
| D. Manfaat Penelitian .....                       | 7           |
| <b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>               | <b>9</b>    |
| A. <i>Literature Review</i> .....                 | 9           |
| B. Dasar Teori.....                               | 19          |
| 1. Kesehatan mental .....                         | 19          |
| 2. Jemaah Tarekat .....                           | 33          |
| C. Kerangka Teoritik .....                        | 40          |
| D. Pertanyaan Penelitian .....                    | 43          |
| <b>BAB III METODOLOGI PENELITIAN .....</b>        | <b>44</b>   |
| A. Metode Penelitian.....                         | 44          |
| B. Fokus Penelitian.....                          | 45          |
| C. Informan dan Setting Penelitian .....          | 45          |
| D. Metode atau Teknik Pengumpulan Data.....       | 46          |
| E. Teknik Alalisi dan Interpretasi Data.....      | 47          |
| F. Keabsahan Data Penelitian .....                | 49          |

|  |            |
|--|------------|
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....</b>            | <b>52</b>  |
| A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian ..... | 52         |
| B. Pelaksanaan Penelitian .....                    | 56         |
| C. Hasil Penelitian .....                          | 58         |
| D. Pembahasan.....                                 | 88         |
| <b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>            | <b>94</b>  |
| A. Kesimpulan .....                                | 94         |
| B. Saran .....                                     | 95         |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>                        | <b>99</b>  |
| <b>LAMPIRAN-LAMPIRAN .....</b>                     | <b>104</b> |
| <b>CURRICULUM VITAE .....</b>                      | <b>204</b> |



## INTISARI

Kesehatan mental adalah persoalan yang sangat penting bagi kehidupan manusia, menurut Dinesh Bhugra kesehatan mental adalah keadaan keseimbangan dimana individu merasa damai dengan dirinya sendiri, mampu berfungsi secara efektif secara sosial dan mampu memenuhi kebutuhan dasarnya serta kebutuhan fungsi yang lebih tinggi. Fungsionalitas positif berarti mengelola perubahan, hubungan, dan emosi dengan cara yang konstruktif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesehatan mental yang ada pada lingkup jemaah tarekat, apa saja yang mempengaruhi kesehatan mental pada jemaah tarekat serta kesehatan mental dalam sudut pandang para jemaah. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah tiga orang jemaah yang sudah mengikuti tarekat lebih dari 1 tahun. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan teknik wawancara dan observasi. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa informan memiliki kesehatan mental yang baik dan dinamika yang berbeda-beda namun memiliki kesamaan pada ketenangan dalam menjalani hidup. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ketiga partisipan diantaranya majelis dzikir yang diadakan secara berkelompok dan individu, majelis taklim dan kehadiran seorang mursyid. Temuan lain pada penelitian ini adalah mursyid dalam tarekat berperan menjadi konselor yang mampu menenangkan para jemaahnya secara emosional dan kognitif sehingga muncul pola hidup zuhud yang membuat mereka lebih tenang dalam menjalani hidup.

**Kata Kunci :** Kesehatan Mental, Jemaah Tarekat, Majelis



## **ABSTRACT**

*Mental health is very important for human life, according to Dinesh Bhugra, mental health is a state of equipoise where the individual is at peace with themselves, is able to function effectively socially and is able to look after their own basic needs as well as higher function needs. Positive functionality means managing change, relationships and emotions in a constructive manner. This research aims to describe the mental health within the tarekat congregation, what influences the mental health of the tarekat congregation and mental health in the eyes of the congregation. Participants in this research were three congregations who had been attending the congregation for more than 1 year. The research uses descriptive qualitative methods. Data collection in this research used interview and observation techniques. Based on the research that has been conducted, researchers concluded that the informants have good mental health and different dynamics but have the same calmness in living life. Factors that influenced the mental health of the three participants included dhikr assemblies held in groups and individually, taklim assemblies and the presence of a murshid. Another finding in this research is that the murshid in the tarekat plays the role of counselor who is able to calm his congregation emotionally and cognitively so that a zuhud lifestyle emerges which makes them calmer in living their lives.*

**Keywords:** Mental Health, Tarekat Congregation, Majelis



## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Kesehatan mental diartikan sebagai kondisi psikologis seorang individu dimana mana individu tersebut memiliki kemampuan untuk berpikir dengan jernih, mengontrol emosi, mengembangkan kemampuan diri, memiliki interaksi sosial yang membangun, produktif dalam melakukan pekerjaan, serta memiliki kemampuan dalam mengisi peran dalam lingkungannya. Kesehatan mental merupakan kondisi saat individu tidak mengalami gangguan kejiwaan dan dia dapat melakukan aktivitas secara normal, dapat mengatasi persoalan dengan baik (Putri dkk., 2015).

Kondisi mental yang mumpuni dapat memberikan dampak positif pada kehidupan individu. Sehat mental membuat manusia bisa menjalani kehidupan yang baik dan wajar, secara umum manusia yang sehat mentalnya memiliki motivasi untuk menjalani hidup dengan kualitas yang memadai, selaras dengan norma, nilai agama dan budaya. Hal ini berkaitan dengan bagaimana cara individu berpikir, merasakan dan mempraktikkan apa yang ada dalam pikirannya melalui masalah yang dihadapi oleh individu tersebut. Selain itu juga berkaitan dengan cara menilai diri sendiri dan menilai orang disekitarnya. (Yusuf LN, 2020).

Individu yang tidak sehat mentalnya sering kali kesusahan beradaptasi dengan lingkungan sekitar baik dalam dunia kerja, Pendidikan dan pergaulan sehari-hari. Selain sukar beradaptasi dengan dunia sekitar, sebagian individu merasa tidak nyaman ketika sendirian, berapa merasa cemas, kesepian dan *overthinking* (berfikir yang berlebihan). Positif dan *negative* dipisah dalam paragraph yang berbeda. Gangguan fisik akan muncul pada individu yang memiliki gangguan mental. Kondisi kesehatan adalah hubungan biopsikososial yang berpengaruh dalam diri manusia. Ketika manusia dikenalkan pada konsep sehat dan sakit, baik secara jasmani dan rohani, manusia akan lebih mudah menyesuaikan dengan lingkungannya (Putri dkk., 2015).

Apabila seseorang hidup tanpa adanya mental yang sehat, bisa saja terkendala dalam menjalani kehidupan sehari-hari bahkan bisa menyebabkan gangguan jiwa (Yusuf LN, 2020). Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mempunyai karakteristik berupa: terjauhkan dari indikasi penyakit jiwa dan gangguan jiwa, bisa menempatkan dirinya, mengembangkan kemampuan yang ada didalam individu, mendapatkan kebahagiaan personal dan orang lain. (Yusuf LN, 2020).

Menurut Dinesh Bhugra kesehatan mental adalah keadaan keseimbangan dimana individu merasa damai dengan dirinya sendiri, mampu berfungsi secara efektif secara sosial dan mampu memenuhi kebutuhan dasarnya serta kebutuhan fungsi yang lebih tinggi. Fungsionalitas positif berarti

mengelola perubahan, hubungan, dan emosi dengan cara yang konstruktif. (Bhugra et al, 2013)

Individu yang sehat mentalnya dapat memperjuangkan kebutuhan dan menyelesaikan persoalan dalam hidupnya secara wajar, keputusan yang diambil tidak membuat diri sendiri dan lingkungannya rugi. Pengembangan potensi diri secara maksimal juga menjadi salah satu karakteristik manusia yang mentalnya sehat, individu tersebut akan mengembangkan potensi dan kemampuan yang dimiliki dengan kegiatan-kegiatan positif dan membangun diri. Terdapat juga karakteristik yang ditunjukkan dengan pencapaian kebahagiaan pribadi dan orang lain, dengan cara menampilkan respon yang baik pada setiap situasi (Yusuf LN, 2020).

Selain ditunjukkan secara psikis, Kesehatan mental juga berpengaruh pada fisik yang ditandai dengan perkembangan yang normal, tubuh yang dapat melakukan tugasnya serta sehat dan tidak sering sakit-sakitan (Yusuf LN, 2020). Namun sayangnya menurut data National Adolescent Mental Health Survey (I- NAMHS) ada 15,5 juta (34,9 persen) remaja menderita masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja menderita gangguan mental.

Dari keseluruhan total remaja yang ada didata tersebut, baru 2,6 persen yang mendatangi konselor untuk menguraikan permasalahan tersebut. Dengan presenatase jenis kelamin yang sama, antara remaja (10-13 tahun) dan remaja usia (14-17 tahun). Ini baru remaja indonesia belum menunjukan seluru

masyarakat. (*I-NAMHS-Report-Bahasa-Indonesia.pdf*, t.t.) hal ini menunjukan kondisi kesehatan mental masyarakat Indonesia masih rendah.

Kurang lebih ada 450 juta manusia mengidap gangguan mental serta gangguan perilaku. Kira-kira diantara empat orang ada satu yang mentalnya terganggu selama hidupnya. Menurut WHO regional Asia Pasifik (WHO SEARO) jumlah kasus gangguan depresi terbanyak ada di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi). Jumlah terendah ditunjukan oleh Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi). Sedangkan di negara Indonesia tercatat ada sebanyak 9.162.886 kasus atau sekitar 3,7% dari populasi (Ayuningtyas dkk., 2018).

Adapun kasus yang ada di Kulon Progo pada tahun 2023 jumlah orang dengan Gangguan Jiwa Berat (ODGJ) berat mencapai 1518 orang, pada laki-laki 54,8 %, perempuan 45,2%. Untuk penambahan kasus baru sebanyak 71 kasus atau 4,7 %, upaya percobaan bunuh diri ada 5 orang dan bunuh diri mencapai 6 orang. Disebutkan oleh Menteri kesehatan dalam rapat kerja bersama Komisi IX DPR RI "Di Indonesia, 1 dari 10 yang terdeteksi (gangguan jiwa). Deteksi dini kita itu lemah sekali. Kalau gangguan jiwa ini masih sangat manual, jadi pakai kuisioner. Apakah dia punya anxiety sama depresi,".

Kesehatan mental adalah perkara yang krusial. Pentingnya kesehatan mental untuk manusia sama seperti kesehatan fisik. Ketika manusia memiliki mental yang sehat akan ada kemungkinan besar aspek kehidupan yang lain akan

berjalan dengan maksimal. Kesehatan mental individu tidak akan pernah dipisahkan dari kesehatan jasmani. Individu yang memiliki Kesehatan mental tentunya dapat menjalani hidup dengan maksimal dan sanggup beradaptasi dengan lingkungan sekitarnya dan mampu menerima kesendiriannya. (Putri dkk., 2015). Seperti yang sudah di jelaskan di atas, kesehatan mental sama pentingnya dengan kesehatan jasmani. “Tidak akan ada kesehatan jasmani tanpa kesehatan mental yang baik”, seperti penjelasan kesehatan yang disampaikan oleh World Health Organization (WHO) bahwa “*health as a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.*” (Ayuningtyas dkk., 2018).

Di dalam Islam istilah kesehatan mental banyak diusung di tasawuf, melalui konsep penyerahan diri dan bersyukur, di dalam tarekat terdapat seorang guru yang sering disebut mursyid. Menurut kau sufi, mursyid . Dengan adanya mursyid tersebut seorang jamaah tarekat akan dibimbing dalam menjalani kehidupan Rohani, namun kehidupan Rohani tidak akan lepas dari kehidupan duniawi, karena keduanya saling berhubungan. (Yusuf LN, 2020)

Tentunya seorang mursyid akan memberikan ajaran dan nasihat yang berkaitan dengan kehidupan seorang jamaah. Semenjak ribuan tahun silam sejarah telah mencatat Taswuf (sufisme) sebagai pengaruh besar atas kehidupan moral serta spiritual agama Islam. Manusia memiliki kecendrungan memelihara diri dari menelantarkan kebutuhan dan kegiatan spiritual ketika mengajarkan taswuf, hal ini juga akan meningkatkan moralitas dari individu tersebut. Hal-hal

yang dapat mengobati, menyegarkan dan membersihkan jiwa manusia salah satunya adalah unsur mistis dan spiritualias yang ada didalam tarekat. Melalui kondisi jiwa yang baik dan sehat pasti akan didapat kesehatan jiwa, mental yang stabil dan juga keharmonisan (Hadi, 2015a).

Tasawuf memiliki banyak corak dan juga amalan, namun diantaranya memiliki inti kesamaan. Pada dasarnya tasawuf memusatkan ajaran pada upaya membersihkan jiwa manusia, agar semakin dekat cinta pada Allah SWT. Zuhud (menjauhi segala sesuatu yang bersifat dunia fana) adalah inti dari tasawuf, lalu pada praktiknya tasawuf mengenal istilah tarekat, dimana tarekat tersebut berfungsi untuk dijadikan cara, metodologi dan jalan yang dilalui sufi agar mencapai spiritual paling tinggi dan jiwa yang suci salah satunya melalui metode zikir yang rutin dan berkesinambungan. Lalu tarekat memiliki perkembangan dalam aspek sosial dan bertransformasi membentuk institusi sosial yang beragama dan mempunyai jaringan dan komunikasi yang kuat antar anggotanya. Secara psikososial tarekat menjadi lembaga yang memiliki fasilitas interaksi antara guru dengan murid dan interaksi murid dengan murid. Selama hubungan ini terjalin, anggota tarekat melandasi pola persahabatan mereka adalah ajaran religius (Riyadi, 2014).

Di dalam tarekat memiliki inti ajaran yang disebut *Takhalli*, *Tahalli*, dan *Tajalli*. Takhalli merupakan usaha untuk melepaskan diri dari suatu pemikiran dan sifat yang buruk. Takhalli bisa juga ditafsirkan sebagai melepaskan diri dari sifat *dependensi* akan kesenangan bersama. Setelah melewati tahap penyucian

jiwa dari semua hal buruk, baik dalam sifat dan perilaku dapat dilaksanakan dengan baik, kini saatnya menuju fase yang disebut Tahalli. Tahalli bisa diartikan memasukkan serta menghiasi jiwa dengan karakter, mental dan perbuatan yang baik, mengupayakan agar dalam semua langkah yang dilakukan atas tuntunan agama. Dan Tajalli adalah fase menyempurnakan, menguatkan dan memantapkan fase Tahalli (Daulay dkk., 2021).

### **B. Rumusan Masalah**

Rumusan masalah pada penelitian yakni, bagaimana gambaran kesehatan mental para jamaah/pengikut tarekat.

### **C. Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesehatan mental yang ada pada jamaah tarekat.

### **D. Manfaat Penelitian**

Manfaat dari penelitian ini adalah:

#### 1. Manfaat Teoritis

Manfaat akademis dari penelitian ini yakni menambah pengetahuan serta wawasan mengenai kesehatan mental pada jamaah tarekat. Selain itu penelitian ini diharapkan mampu menjadi referensi tambahan dalam bidang psikologi serta memperluas pemahaman mengenai kesehatan mental.

#### 2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang diperoleh dari penelitian ini yakni :

a. Bagi Masyarakat

Penelitian ini nantinya akan menjadi salah satu bahan evaluasi dan pertimbangan bagi masyarakat dalam menyikapi masalah kesehatan mental. Penelitian ini juga bermanfaat untuk mengetahui manfaat tarekat dalam bidang kesehatan mental.

b. Bagi Peneliti Selanjutnya

Untuk penelitian selanjutnya diharapkan sanggup memberikan kontribusi dalam penelitian psikologi yang berkaitan dengan kesehatan mental dan sufisme khususnya pada jamaah tarekat.

c. Manfaat Pada Jemaah tarekat

Diharapkan mampu memperluas tarekat dan menjadikan tarekat salah satu institusi dalam memperbaiki kesehatan mental.



## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

Dalam penelitian ini, wawasan mendalam tentang kesehatan mental jamaah tarekat diperoleh melalui pandangan tiga informan berpengalaman. Kesimpulan utama yang dapat diambil. Pertama, latar belakang mengikuti tarekat setiap individu berbeda-beda namun setelah menjalani tarekat mereka memiliki kesamaan tujuan dan sudut pandang terkait tarekat, yakni tarekat sebagai sarana memperbaiki diri dan jalan kembali menuju tuhan. Serta menjadi intitusi yang menjaga kehidupan para jamaahnya, baik secara mental maupun religi. Kedua, perilaku positif yang mencerminkan Kesehatan mental yang baik muncul dari berbagai faktor, diantaranya kegiatan tarekat yang bersifat positif, mulai dari Majelis dzikir, Majelis ta'lim dan pertemuan empat mata dengan mursyid, ditambah falsafah hidup yang membuat para jamaah tidak mengejar duniawi dan cenderung mementingkan ridho Allah SWT, sehingga mengurangi tekanan hidup.

Dalam pembahasan ini prinsip Kesehatan mental yang disebutkan oleh Dinesh Bhugra, Abraham maslow dan Mittlemen muncul pada beberapa perilaku informan. Kemampuan menilai diri sendiri dengan baik, ketenangan dalam menjalni hidup, mempunyai kontak yang efisien dengan realitas, memiliki tujuan hidup yang wajar dan kemampuan diri

menyesuaikan dengan kelompok. Dinilai mampu merepresentasikan Kesehatan mental yang baik pada jamaah tarekat.

Tarekat adalah kegiatan yang penuh dengan kegiatan keagamaan, menjadi salah satu institusi yang menaungi pencarian ketuhanan bagi para pengikut agama islam. Didalamnya terdapat manfaat yang mampu meningkatkan kualitas kesehatan mental dan mempertahankannya.

## **B. Saran**

### **1. Teoritis**

- a. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat menganalisis lebih dalam mengenai teori terkait kesehatan mental secara spesifik.
- b. Penelitian selanjutnya dapat lebih mampu mengungkap aspek psikologis lain yang terjadi dalam dunia tarekat yang berkaitan dengan psikologi.

### **2. Praktis**

- a. Tarekat menjadi institusi yang sanggup meluas untuk memberikan pendampingan psikologis pada masyarakat luas.
- b. Diharapkan penelitian ini mampu menjadi peluang untuk penelitian-penelitian selanjutnya dilakukan

## DAFTAR PUSTAKA

- Ayuningtyas, D., Misnaniarti, M., & Rayhani, M. (2018). ANALISIS SITUASI KESEHATAN MENTAL PADA MASYARAKAT DI INDONESIA DAN STRATEGI PENANGGULANGANNYA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(1). <https://doi.org/10.26553/jikm.2018.9.1.1-10>
- Azalia, L., Muna, L. N., & Rusdi, A. (2018). KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA JEMAAH PENGAJIAN DITINJAU DARI RELIGIUSITAS DAN HUBBUD DUNYA. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 4(1), 35–44. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i1.2159>
- Bakri, S. (2006). *Mukjizat Tasawuf reiki: Sehat jasmani ruhani dengan energi Ilahi* / penulis, Syamsul Bakri ; penyunting, Islah Gusmian. Pustaka Marwa.
- Bhugra, D., Sampai, A., & Sartorius, N. (2013). What is mental health? *International Journal of Social Psychiatry*.
- Danim, S. (2002). *Menjadi Peneliti Kualitatif Rancangan Metodologi, Presentasi, dan Publikasi Hasil Penelitian untuk Mahasiswa dan Penelitian Pemula Bidang Ilmu Sosial, Pendidikan, dan Humaniora*, (Cet 1). Remaja Rosdakarya.
- Daulay, H. P., Dahlan, Z., & Lubis, C. A. (2021). *TAKHALLI, TAHALLI dan TAJALLI*. 3.
- Hadi, M. F. Z. (2015a). *TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL*.
- Hadi, M. F. Z. (2015b). *TASAWUF UNTUK KESEHATAN MENTAL*.

Hasibuan, A. (2014). *Peranan Ajaran Tasawuf dalam Pembinaan Kesehatan Mental. VIII.*

Hawari, D. (1996). *Al Qur'an: Ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa / H. Dadang Hawari ; editor, H.M. Sonhadji, Abdul Jabar, Tri Saputrasari.* Dana Bhakti Prima Tosa.

*I-NAMHS-Report-Bahasa-Indonesia.pdf.* (t.t.).

Jaelani, A. (2001). *Penyucian Jiwa dan Kesehatan Mental.* Penerbit Amzah.

Johnson, R. B., & Christensen, L. B. (2004). *Educational Research: Quantitative, Qualitative, and Mixed Approaches.* MA: Allyn and Bacon.

Latipun, & Notosoedirdjo, M. (2014). *Kesehatan Mental konsep dan penerapan (4 ed.).* UMM Press.

Miftahuddin, M., Zatrahadi, M. F., Suhaimi, S., & Darmawati, D. (2019). TAREKAT NAQSABANDIYAH SEBAGAI TERAPI GANGGUAN MENTAL (Studi di Desa Besilam Kabupaten Langkat Sumatera Utara).

*Sosial Budaya, 15(2), 77. https://doi.org/10.24014/sb.v15i2.6753*

Moleong, L. J. (2000). *Metodologi Penelitian Kualitatif.* Remaja Rosdakarya.

Muhyani. (2012). *Kesadaran Religius dan Kesehatan Mental.* Kementerian Agama Republika Indonesia.

Munir A, S. (2014). *Ilmu tasawuf* (ed 1). Amzah.

Muslimin, M. (2017). TERAPI TASAWUF SEBAGAI UPAYA PENANGGULANGAN STRESS, DEPRESI, DAN KECEMASAN.

*Gaidan: jurnal bimbingan konseling islam dan kemasyarakatan, Vol 1 No 1.*

- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). KESEHATAN MENTAL MASYARAKAT INDONESIA (PENGETAHUAN, DAN KETERBUKAAN MASYARAKAT TERHADAP GANGGUAN KESEHATAN MENTAL). *Prosiding Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Qodim, H. (2021). *Fungsi Zuhud Terhadap Kesehatan Mental (Studi Analisis Masa Pandemi Pada Ajaran Tarekat Idrisiyyah)*.
- Rajab, K. (2008). PSIKOTERAPI SUFISTIK TELA'AH ATAS DIMENSI PSIKOLOGI DAN KESEHATAN MENTAL DALAM SUFISME. *Ta'dib*, 11(2). <https://doi.org/10.31958/jt.v11i2.141>
- Riyadi, A. (2014). TAREKAT SEBAGAI ORGANISASI TASAWUF. *Jurnal at-Taqaddum*, 6.
- Rusli, R. (2013). *Tasawuf dan tarekat: Studi pemikiran dan pengalaman sufi* (Ed 1). Rajawali pers.
- Sabiq, Z. (2016). *KONSELING SUFISTIK: HARMONISASI PSIKOLOGI DAN TASAWUF DALAM MEWUJUDKAN KESEHATAN MENTAL*.
- Saliyo, S. (2018). Manfaat Perilaku Spiritual Sufi Pada Kesehatan Mental dan Well Being Seseorang. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), 001. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.2008>

Sapari. (2016). *TAREKAT SEBAGAI MEDIA PEMBINAAN MENTAL (Studi Analisis Terhadap Tawasulan di Pondok Pesantren Nurul Huda Munjur Cirebon)*.

Schneiders. (1955). *Personal Adjustment and Mental Health*. Holt Rinehart and Winston.

Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental*. Kanisius.

Sugiarto, E. (2015). *Menyusun Proposal Penelitian Kualitatif Skripsi dan Tesis*. Suaka Media.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (Cetakan ke-24). Alfabeta.

Suhrowardi, S. (2005). *Bidayatuzzalikin: Belajar ma'rifat kepada Allah*. Mudawwamah Warohmah.

Suryadilaga, A. (2016). *Ilmu Tasawuf*. Kalimedia.

Syam, N. (2008). *Tasawuf Kultural: Fenomena Shalawat Wahidiyah*. LKIS Yogyakarta.

Usman, H., & Setiadi, P. (2009). *Metodologi Penelitian Sosial*. PT Bumi Aksara.

Videbeck, S. L. (2008). *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*. EGC.

Wahyudi, M. A., & Bakri, S. (2021). *Psikoterapi Sufistik dalam Pengobatan Reiki pada Masa Pandemi Covid-19*.

Wijaya, H. (2018). *Analisis Data Kualitatif Ilmu Pendidikan Teologi*. Sekolah Tinggi Theologia Jaffray.

Yusuf LN, S. (2020). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. remaja  
rosdakarya.

