

**PENGARUH KEAKTIFAN MENGIKUTI MUJAHADAH TERHADAP
KETENANGAN JIWA PADA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN
NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA**



SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar
Sarjana Strata Satu Sosial Islam
Dalam Ilmu Dakwah

Disusun Oleh :

Nama : Nining Kurniyatuti
NIM : 97222222
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

**FAKULTAS DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2002

Drs. Afif Rifai, MS
Dosen Fakultas Dakwah
IAIN SUNAN KALIJAGAYOGYAKARTA

NOTA DINAS

Hal : Persetujuan Skripsi Saudari
Nining Kurniyatuti

Kepada Yth.
Bapak Dekan Fakultas Dakwah
IAIN Sunan Kali Jaga Yogyakarta

Assalamu'alikum Wr. Wb.

Setelah diadakan pengarahan, bimbingan, koreksi dan perbaikan
seperlunya terhadap skripsi saudara :

Nama : Nining Kurniyatuti
NIM : 9722 2222
Fak/Jur : Dakwah/BPI
Judul : Pengaruh Amārah Keaktifan Mengikuti Mujahadah Terhadap
Ketenangan Jiwa Pada Santri Putri Pondok Pesantren Nurul
Ummah Kotagede Yogyakarta.

Maka kami selaku pembimbing menilai bahwa skripsi tersebut dapat
dimunaqsyahkan.

Demikian penjelasan ini saya sampaikan agar digunakan sebagaimana
mestinya.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 9 Juli 2002

Pembimbing



Drs. Afif Rifai, MS
NIP. 150222293

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI BERJUDUL

**PENGARUH KEAKTIFAN MENGIKUTI MUJAHADAH TERHADAP
KETENANGAN JIWA PADA SANTRI PUTRI PONDOK PESANTREN
NURUL UMMAH KOTAGEDE YOGYAKARTA**

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

NINING KURNIYATUTI

NIM: 97222222


Telah Dimunaqasahkan di depan Sidang Munaqasyah
Pada tanggal : 29 Juli 2002
dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk diterima dalam
Fakultas Dakwah IAIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Sidang Dewan Munaqasyah

Ketua Sidang


Drs. M. Husen Madhal

NIP. 150179408

Sekretaris Sidang


Dra. Nurjanah, M.Si.

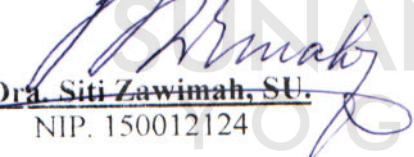
NIP. 150232932

Pembimbing / Penguji I


Drs. Afif Rifa'i, MS.

NIP. 150222293

Penguji II


Dra. Siti Zawimah, SU.

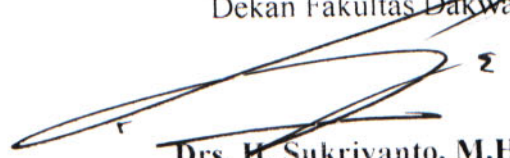
NIP. 150012124

Penguji III


Drs. H. Hasan Baihaqi AF.

NIP. 150204261

Yogyakarta, Agustus 2002
Dekan Fakultas Dakwah


Drs. H. Sukriyanto, M.Hum.

NIP. 150088689

MOTTO

الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang”. (Ar-Ra’d : 28).^{*)}



STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

^{*)} *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta; Departemen Agama RI, 1989, hal. 253)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini kupersembahkan kepada:

☞ Bapak ibuku yang telah mendidik dan
mengasuhku

☞ Kakak-kakak dan adikku : Aris, Tri, Edi
Susanto

☞ Almamaterku :

Kampus Putih IAIN Suka dan Pondok
Pesantren Nurul Ummah

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
HALAMAN KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	vii
BAB I. PENDAHULUAN	1
A. Penegasan Istilah	1
B. Latar Belakang Masalah	3
C. Rumusan Masalah	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Kegunaan Penelitian	7
F. Landasan Teori	7
1. Tinjauan tentang Mujahadah	7
2. Tinjauan tentang Ketenangan Jiwa	21
3. Pengaruh Mujahadah (Dzikir) terhadap Kesehatan Mental	30
G. Hipotesa	36
H. Definisi Operasional Variabel Penelitian	37
I. Metode Penelitian	38
1. Populasi dan Sampel	38
2. Metode Pengumpulan Data	39
J. Pengolahan dan Analisa Data	40
BAB II. GAMBARAN UMUM PONDOK PESANTREN	43
A. Sejarah Singkat Berdiri dan Berkembangnya Pondok Pesantren Nurul Ummah	43
B. Dasar, Maksud, dan Tujuan Pondok Pesantren Nurul Ummah	47
C. Kepengurusan Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri	48

D. Kondisi Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Ummah	49
E. Program Kerja Pengurus Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri Periode 1422 – 1424 H	50
BAB III PENYAJIAN DAN ANALISA DATA HUBUNGAN ANTARA KEAKTIFAN MENGIKUTI MUJAHADAH DAN KETENANGAN JIWA	54
A. Pelaksanaan Mujahadah di Pondok Pesantren Nurul Ummah	54
B. Deskripsi Variabel Penelitian	56
C. Uji Persyaratan Analisa	64
D. Hubungan Keaktifan Mengikuti Kegiatan Mujahadah dan Ketenangan Jiwa	65
E. Pembahasan	69
BAB IV. PENUTUP	73
A. Kesimpulan	73
B. Saran-saran	74
C. Penutup	74
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

STATE ISLAMIC UNIVERSITY
SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA

BAB I

PENDAHULUAN

A. Penegasan Judul

Penelitian ini berjudul “Pengaruh Keaktifan Mengikuti Mujahadah Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta”.

Terlebih dahulu akan penulis jelaskan dalam judul penelitian ini, sehingga tidak terjadi kesalahpahaman dalam memahami judul penelitian ini. Adapun pengertian dari judul di atas adalah:

1. Pengaruh

Pengaruh yang dimaksud di sini berarti pengaruh antara keaktifan mengikuti mujahadah terhadap ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

Jadi yang menjadi variabel pengaruhnya adalah keaktifan mengikuti mujahadah dan variabel terpengaruhnya adalah ketenangan jiwa santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

2. Keaktifan Mengikuti Mujahadah

Yang dimaksud dengan mujahadah dalam penelitian ini adalah bersungguh-sungguh untuk memerangi hawa nafsu dengan cara berdzikir atau ingat kepada Allah yaitu dengan melaksanakan kegiatan pada malam Jum'at yaitu membaca shalawat, wirid, dan

tahlil, muqodaman (khataman al-Qur'an), membaca surat-surat penting (ar-Rahman, Yaasin, as-Sajadah, Waqi'ah, al-Mulk) dan melaksanakan mujahadah yang dilaksanakan sebulan sekali dengan membaca surat al-Ikhlash, ayat kursi, an-Nas, al-Falak, shalawat, yang dilanjutkan dengan tahlil yang dilaksanakan di masjid al-Faruq dan dilaksanakan setelah jamaah shalat Isya' yang dipimpin oleh Bapak Kyai Ashari Marzuki atau yang mewakilinya.

Jadi yang dimaksud dengan keaktifan mengikuti mujahadah adalah selalu ikut serta dalam kegiatan mujahadah yang dilaksanakan pada malam Jum'at baik setelah shalat Maghrib maupun setelah shalat Isya' yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

3. Ketenangan jiwa

Yang dimaksud ketenangan jiwa dalam penelitian di sini adalah suasana atau keadaan jiwa santri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan santri tidak was-was, ragu-ragu, cemas, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan, bersikat lapang dada, tawakal, sabar, tidak pemarah, tidak pendendam melainkan keadaan jiwa yang tenang dan tentram.

4. Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta

Yang dimaksud dengan santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta adalah mereka yang mempunyai ciri-

ciri terdaftar sebagai santri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta yang tinggal menetap dan mengikuti seluruh kegiatan yang diprogramkan departemen-departemen yang berada di pondok serta mengikuti kegiatan mujahadah.

5. Pondok Pesantren Nurul Ummah

Yang dimaksud Pondok Pesantren Nurul Ummah di sini adalah pesantren yang berada di bawah Yayasan Bina Putra yang berada di wilayah Kecamatan Kotagede Yogyakarta.

6. Pondok Pesantren Nurul Ummah adalah pesantren di bawah yayasan Bina Putra yang berada di wilayah Kecamatan Kotagede Yogyakarta.

Dari penegasan judul di atas, dapat disimpulkan bahwa maksud dari penelitian dalam berjudul “Keaktifan Mengikuti Mujahadah terhadap Ketenangan Jiwa pada Santri Putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta” adalah meneliti hubungan antara keaktifan mengikuti mujahadah yaitu frekuensi dalam mengikuti kegiatan mujahadah, keseriusan, kemantapan mengikuti mujahadah dan ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

B. Latar Belakang Masalah

Putaran abad kedua puluh yang terakhir ini ditandai dengan kemajuan teknologi dan ilmu pengetahuan secara luar biasa. Pola pementingan pembangunan material lebih menonjol dibandingkan dengan pembangunan spiritual. Dan itu dampaknya merembet pada

manusia sebagai individual yang menyebabkan hidup semakin sukar dan kompleks. Persaingan dan perlombaan terus terjadi antara satu sama lain karena masing-masing berusaha memenuhi tuntutan hidup yang semakin meningkat. Ada orang yang dapat mencapai keinginannya tapi ada yang seolah-olah tidak mungkin baginya mendapatkan apa yang diharapkannya, karena banyaknya halangan dan hambatan yang menyebabkannya tidak mampu memenuhi kebutuhannya yang semakin meningkat. Di samping itu kita melihat bahwa perkembangan yang cepat itu telah membawa perubahan besar dalam tuntutan hidup dan pandangan orang-orang terhadap hidup itu sendiri.

Kondisi tersebut jelas dapat mengakibatkan beban psikologis tidak saja bagi pribadi-pribadi, tetapi juga pada keluarga dan lingkungan masyarakat modern terutama mereka yang hidup di negara maju. Di Indonesia sendiri, khususnya di kota-kota besar beban psikologis ini mulai lazim dalam kehidupan pribadi dan keluarga. Hal ini terungkap dalam berbagai keluhan seperti gelisah, serba tidak puas, perasaan serba ragu dan serba salah, frustasi sengketa batin, sengketa dengan orang lain, kehilangan semangat hidup dan lain-lain. Keluhan dan perilaku tersebut mencerminkan ketidaktenangan jiwa.

Ketenangan hidup, ketentraman jiwa, atau kebahagiaan batin tidak banyak tergantung pada faktor-faktor luar seperti keadaan sosial, ekonomi, politik, adat kebiasaan dan lain-lain, akan tetapi faktor-faktor

batiniah juga sangat mempengaruhi sekali terhadap permasalahan tersebut.

Agama Islam mempunyai berbagai macam terapi untuk permasalahan tersebut seperti sholat, puasa, zakat, haji, mujahadah (dzikir) dan sebagainya.

Mujahadah adalah suatu usaha untuk memerangi segala bentuk keinginan yang bersifat nafsu dengan mengikuti peraturan-peraturan atau adab-adab yang sesuai dengan Kitabullah dan Sunnah Rasul. Mujahadah itu dilaksanakan dengan berbagai cara misalnya dalam tafakkur, berkhawatir dan melakukan dzikrullah.

Bagi mereka yang menginginkan ketentraman dan ketenangan jiwa, maka harus selalu berusaha dengan bersungguh-sungguh untuk melaksanakan dzikir. Karena mujahadah dengan cara berdzikir mempunyai banyak sekali faedah dan keutamaan untuk jiwa dan ketenangan jiwa itu sendiri di antaranya bahwa dengan berdzikir seolah-olah tubuh manusia itu mempunyai atau mengandung makanan. Karena dzikir tersebut merupakan makanan hati dan jiwa, dzikir dapat mengusir syetan, dengan dzikir membuat Allah ridha dan selalu insyaf pada orang yang berdzikir, menghilangkan nestapa, menghilangkan kegelisahan dan kesusahan hati, mendatangkan rasa riang gembira, dzikrullah juga menerangi kalbu dan membuat wajah cerah-ceria dan masih banyak lagi fungsi dan keutamaan dzikir yang lainnya.¹⁾

¹⁾ Imam Al-Ghazali, *Pembersih Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1990), hal. 53.

Oleh karena itu dengan selalu mengikuti mujahadah dengan cara berdzikir maka akan selalu mendapatkan ketenangan dan kebahagiaan batin seperti telah disebutkan dalam ayat di atas.

Berkaitan dengan ketenangan jiwa, Pondok Pesantren Nurul Ummah sebagai lembaga sosial keagamaan merasa ikut bertanggung jawab untuk mempersiapkan penerus bangsa. Untuk itu mujahadah dengan cara dzikir yang dilaksanakan di Pondok Pesantren Nurul Ummah adalah sebagai upaya untuk mencapai kesehatan, ketentraman dan ketenangan jiwa.

Keikutsertaan dalam mujahadah tersebut tentu akan menimbulkan suasana baru apabila mujahadah tersebut dilaksanakan dengan niat yang ikhlas, dengan kekhusyukan dan dengan keaktifan. Dengan aktifnya santri mengikuti mujahadah, maka dimungkinkan akan menimbulkan ketenangan jiwa dalam diri mereka.

Dengan demikian adalah menarik untuk mengungkap apakah benar santri yang keaktifan mengikuti mujahadah tinggi ketenangan jiwanya tinggi pula, dan apakah santri yang keaktifan mengikuti mujahadah rendah ketenangan jiwanya rendah pula.

C. Rumusan Masalah

Dari latar belakang masalah tersebut di atas, maka dapat dirumuskan perumusan masalah sebagai berikut :

Apakah ada pengaruh keaktifan mengikuti mujahadah terhadap ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauhmana pengaruh keaktifan mengikuti mujahadah terhadap ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

E. Kegunaan Penelitian

1. Sebagai sumbangan bagi Pengurus Pondok Pesantren Nurul Ummah untuk memajukan dan meningkatkan rencana atau realisasi program kerja, terutama dalam kegiatan mujahadah.
2. Untuk menambah khasanah keilmuan dalam bidang psikologi agama.

F. Landasan Teori

1. Tinjauan tentang mujahadah

Mujahadah menurut bahasa berasal dari bahasa arab yaitu :

يُجَاهِد - جَاهِد yang artinya berjuang dan bersungguh-sungguh. Menurut istilah adalah bersungguh-sungguh untuk memerangi hawa nafsu dengan cara berdzikir atau ingat kepada Allah yaitu hati ingat lesan menyebut dan sikap yang baik meningkatkan ibadah.²⁾

Senada dengan pengertian di atas, Abu Qosim Abdul Karim al-Qusyairi memberi pengertian mujahadah adalah suatu istilah tasawuf yang berarti perjuangan yan dilakukan dengan penuh

²⁾ Al-Hafidh Amdjad, *Alasmaa al-Husna*, (Semarang : Sufi Jaya, 1997), hlm. 9.

kesungguhan dalam menahan, melawan dan menundukkan hawa nafsu.

Dari dua pengertian di atas meskipun terdiri dari dua bentuk yang berbeda namun pada dasarnya sama yaitu merupakan suatu usaha dalam melawan hawa nafsu dengan selalu mengingat Allah.

Kalau dilihat dari asal katanya **جاهد** bila dihubungkan dengan pendapat K.H. M. Ali Usman dkk di sana disebutkan ada dua bentuk jihad yaitu jihad asghor atau jihad ringan dan jihad akbar atau jihad besar.³⁾ Dan yang dimaksud jihad disini adalah jihad berat yakni berjuang melawan hawa nafsu syaithoniyyah atau nafsu yang tidak baik. Perjuangan inilah yang disebut dengan istilah mujahadah.

Mujahadah dikatakan jihad akbar itu karena memerangi hawa nafsu yang tidak baik itu sulit sekali, sebab yang namanya nafsu syaithoniyyah, meskipun awalnya memperlihatkan sesuatu yang sangat menarik, namun akhirnya menjerumuskan. Akan tetapi perlu diketahui bahwa semua nafsu itu harus kita lawan, menurut KH. M. Ali Usman dkk ada empat jenis nafsu yang harus dikendalikan dan ada 4 nafsu pula yang harus dipelihara.

Adapun nafsu yang harus dikendalikan adalah sebagai berikut

³⁾ M. Ali Usman, dkk., *Pola Pembinaan Akhlak Muslim*, (Bandung : CV. Diponegoro, 1973), hlm. 24.

- a. Nafsu amarah bisu' yaitu nafsu yang sering mendorong manusia untuk berbuat dosa dan kejahatan sebagaimana firman Allah dalam surat Yunus ayat 53 :

وما أبرئ نفسي ان النفسى لامارة بالسوء ... الخ

Artinya : "... Karena sesungguhnya nafsu itu selalu menyuruh pada kejahatan" (QS. Yunus ayat 53).⁴⁾

- b. Nafsu lawwamah, yaitu nafsu yang sering menyesali diri, seperti termaktub dalam al-Qur'an surat al-Qiyamah ayat 2, yaitu :

ولا اقسم بالنفسى اللوامة

Artinya : "Dan aku bersumpah dengan jiwa yang amat menyesali diri sendiri" (QS. Al-Qiyaamah ayat 2).⁵⁾

- c. Nafsu sawwamah yaitu hawa nafsu yang seringkali menggambarkan dan menghiaskan sesuatu maksiat atau kejahatan menjadi indah dalam angan dan hayalnya.

- d. Nafsu mulhaman, yaitu hawa nafsu yang sering mendorong tingkah laku kekafiran atau kedurhakaan dan ketaqwaan, sebagaimana firman Allah dalam surat Assams ayat 8 yang berbunyi :

فألهما فجورها وتقويها

Artinya : "Maka Allah SWT mengilhamkan kepada jiwa itu jalan kefasikan dan ketaqwaan" (QS. Assam ayat 8).⁶⁾

⁴⁾ Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemahan Al-Qur'an, 1997), hlm. 373.

⁵⁾ *Ibid.*, hlm. 998.

⁶⁾ *Ibid.*, hlm. 1064.

Itulah empat nafsu yang harus dikendalikan. Dan nafsu yang harus dipelihara ada tiga yaitu :

a. Nafsu Muthmainnah

Nafsu Muthainnah adalah nafsu yang telah mendapat tuntunan dan pemeliharaan yang baik sehingga jiwa menjadi tentram, bersikap baik, dapat menolak perbuatan jahat dan dapat mendorong manusia untuk berbuat kebajikan.

b. Nafsu rodhiah

Nafsu Rodiyah adalah nafsu yang ridha kepada Allah yang mempunyai peranan yang penting dalam mewujudkan kesejahteraan.

c. Nafsu Mardhiyyah

Nafsu Mardhiyyah adalah nafsu yang telah mencapai ridha kepada Allah SWT. Karena keridhaan tersebut terlihat pada anugerah yang telah diberikan-Nya.⁷⁾

Ketiga nafsu yang mendorong kepada kebaikan itu harus selalu dipelihara dalam setiap jiwa manusia, sebab dengan terpeliharanya ketiga nafsu tersebut di atas manusia akan tetap menjaga hubungan baik terhadap Allah SWT maupun hubungannya dengan sesama manusia dan sesama makhluk lain, dalam Qur'an surat al-Fajr ayat 27 – 28 dinyatakan :

⁷⁾ Ali Usman, *Op.Cit.*, hlm. 31.

يايتها النفسى المطمئنة ارجعى الى ربك راضية مرضيه.

Artinya : *"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoinya".⁸⁾*

Dari keterangan tersebut di atas dapatlah disimpulkan bahwa pada dasarnya di dalam diri manusia itu terdapat nafsu yang baik dan jahat. Kedua nafsu tersebut sama-sama mempunyai potensi untuk berkembang, namun antara manusia yang satu dengan yang lainnya tidak sama berkembangnya itu sangat tergantung pada kekuatan pengendalian nafsu pribadinya. Manusia yang mempunyai nilai iman tinggi maka akan dapat dengan mudah mengalahkan nafsu jahat yang ada di dalam hatinya. Begitu juga sebaliknya, apalagi orang yang tidak mempunyai iman sama sekali, maka nafsu jahat itu dapat dengan cepat menguasai dirinya. Sehingga tingkah lakunya tidak bisa terkontrol lagi.

Maka dari itu sangatlah ditekankan pada jiwa manusia agar mempunyai iman yang kuat, agar dapat menemukan jati dirinya sebagai manusia yang paling mulia diantara makhluk lainnya. Sebab jati diri itu akan dapat ditemukan apabila manusia itu dapat memegang dan mengamalkan perintah Allah dan rasul-Nya.

Jalan satu-satunya adalah dengan berlatih mengendalikan hawa nafsunya yang angkara, yaitu dengan banyak melakukan dzikir kepada Allah SWT atau dengan kata lain melakukan mujahadah.

⁸⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 638.

Dengan sering berdzikir dan menghayati arti dzikir itu sendiri akan dapat membuat hati menjadi lunak dan mudah tersentuh akan sesuatu yang haq, yang akhirnya timbul keinginan untuk melakukan yang haq tersebut secara ikhlas.

Keaktifan mengikuti mujahadah yang tinggi akan dapat menyebabkan ketenangan jiwa yang tinggi pula. Keaktifan mengikuti mujahadah ini dapat ditinjau dari frekuensi kehadirannya dalam mengikuti mujahadah dan Jumlah bacaan yang dibaca dalam mujahadah tersebut.

a. Dasar dan tujuan mujahadah

Pada dasarnya mujahadah itu sudah dilakukan sejak zaman nabi SAW, hal tersebut dapat dilihat dalam QS Al-Ankabut ayat 69:

والذين جاهدوا فينا لنهدينهم سبلنا .

Artinya : *“Dan orang-orang yang berjihad untuk (mencari kemudahan) Kami, Kami benar-benar akan menunjukkan jalan- jalan Kami”* (QS. Al-Ankabut: 69).⁹⁾

Kita tahu bahwa dari ayat al-Qur'an tersebut mengutarakan bahwa jalan yang dapat mengantarkan kita dekat kepada Allah SWT dan sampai akan ridho-Nya adalah dampak dan pengaruh dari mujahadah merupakan usaha manusia, sedangkan hidayah merupakan karunia Allah. Berarti bahwa

⁹⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cii.*, hlm. 638.

mujahadah adalah sarana dari hidayah ruhani kepada Allah SWT, sedangkan hidayah sendiri merupakan permulaan dari taqwa. Rasul bersabda yang artinya : “... seseorang pejuang adalah orang yang berjalan melawan hawa nafsunya dalam mencari ridho Allah SWT” (HR. Akhmad).¹⁰⁾

Dengan demikian dapatlah dikatakan bahwa hidayah itu banyak jalannya diantaranya adalah berperang di jalan Allah, tanpa mujahadah hal itu tidak akan terwujud.

Berdasarkan ayat di atas (sebagai dasar adanya mujahadah) maka dapat digaris bawah bahwa tujuan dari mujahadah adalah untuk melatih hati agar selalu mengingat Allah SWT, maka otomatis akan dapat merasakan ketentraman yang sebenarnya, dan juga apabila mempunyai masalah akan selalu memecahkan masalah tersebut berdasarkan petunjuk Allah SWT. Sikap yang demikian itu akan selalu memperoleh kesejahteraan hidup di dunia dan akhirat.

b. Lima jalan penyembuhan jiwa

1) Dzikir

Dzikir adalah bacaan, puji-pujian dan lain-lain sebutan yang tidak mengandung permintaan.¹¹⁾ Sedangkan menurut

Hasbi Ashshiddieqi dzikir adalah menyebut Allah dengan

¹⁰⁾ Said Hawwa, *Jalan Ruhani*, Diterj oleh Drs. Choirul Rofie dan Ibnu Toha Ali, (Bandung : Mizan, 1983).

¹¹⁾ Ibnu Hajar Al-Asqolani, *Bulughul Maram*, Terjamah A. Hasan, (Bandung, Diponegoro, 1976).

membaca tasbih (*subhanallahi*) membaca tahliel (*lailahaillAllahu*) membaca tahmied (*alhamdulillah*) membaca taqdiis (*Quddusun*), membaca takbir (*Allahuakbar*), Membaca huqalah (*lahaula wala quwwata illa billahi*), membaca hasbalah (*hasbiyAllahu*), membaca basmalah, membaca al-Qur'anul Majied dan membaca do'a-do'a ma'tsur, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi Saw. Dzikir adalah mengingat Allah dalam hati dan menyebut nama-Nya pada lisan berdasarkan perintah Allah dalam Al-Qur'an dan contoh-contoh dari Nabi Saw.

Dzikir dibagi dalam lima macam : Zikir lisan (zikir yang diucapkan), Zikir Qalbu (dzikir dalam hati), dzikir sirr (rahasia).¹²⁾

Terdapat banyak perintah untuk melaksanakan dzikir baik dalam Al Qur'an maupun hadits, diantaranya adalah dalam surat Al Ahzab ayat 41:

..... اذكر الله ذكرا كثيرا

Artinya : “.....sebutlah olehmu akan Allah dengan sebutan yang banyak”¹³⁾

¹²⁾ Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin, (Tasawwuf dan Taqarrub)*, (Jakarta, CV. Atisa, 1992).

¹³⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 674.

Dzikir sebagai amalan ibadah yang sangat dianjurkan sangat berpengaruh positif terhadap hati manusia, diantaranya adalah sebagai berikut:

- a) Membuat hati bersih dan bening, tentram dan tenang
- b) Hati merasa ridla
- c) Diingat Allah dan dipenuhi rahmat dan ketentraman
- d) Menimbulkan rasa dekat, dalam perlindungan dan pertolongan Allah
- e) Terapi bagi kegelisahan ketika manusia merasa lemah
- f) Dibersihkan (hati) dari dosa
- g) Disembuhkan dari penyakit (hati)

2) Membaca al Qur'an

Membaca al Qur'an selain merupakan ibadah juga merupakan cara untuk menyembuhkan penyakit hati.

Jalaluddin As Suyuti (1950) mengemukakan bahwa diantara keistimewaan al-Qur'an adalah dapat mengobati kekerasan hati, menghilangkan duka dan memasukkan kegembiraan dalam hati, menghilangkan kesusahan, bahkan untuk penyembuhan penyakit-penyakit fisik.

3) Melaparkan Perut/Puasa

Menurut Imam Nawawy (1983) dimaksudkan dengan melaparkan perut ialah tidak banyak makan, dan berhati-hati agar yang dimakannya benar-benar halal. Makanan halal itu

menjadi pangkal segala kebajikan, sebab barang halal itu dapat menyinari hati sehingga mata hati menjadi bersih cemerlang dan ibarat cermin akan kembali mengkilap mampu memantulkan bayangan dan membiaskan sinar.

Bentuk lain dari melaparkan perut adalah puasa. Dalam sebuah hadits Rasulullah Saw, bersabda: *“Berpuasalah kamu maka kamu akan sehat”*. Dalam hadits laini Nabi menganjurkan puasa bagi para pemuda untuk menahan hawa nafsunya jika mereka belum mampu untuk menikah. Dari hadits Nabi tersebut nampak bahwa puasa merupakan sarana untuk mencapai kesehatan baik lahir maupun batin dan juga merupakan jalan untuk mengekang hawa nafsu yang merupakan sumber dari penyakit hati.

Menurut Fat-hiy Yakan (1984), puasa merupakan pembersih jiwa yang paling kuat terutama untuk melawan hawa nafsu yang menjadi pangkal dari kotornya hati. Selain itu dengan puasa perasaan menjadi halus dan peka, pikiran jernih dan nafsu melemah.

4) Shalat malam

Dalam al-Qur'an terdapat ayat-ayat yang menjadi dasar bagi pelaksanaan shalat malam, yaitu surat Al-Isra' ayat 79:

ومن اليل فتهجد به نافلة لك عسى ان يبعثك ربك مقاما محمودا

Artinya: "Sebagian waktu malam itu hendaknya engkau gunakan untuk shalat tahajud, sebagai shalat sunnat untuk dirimu, mudah-mudahan Tuhan akan membangkitkan engkau dengan kedudukan yang baik".¹⁴

Surat Al Muzammil ayat 6:

ان ناشئة اليل هي اشد وطأ واقوم قيلا

Artinya: "Sesungguhnya bangun di waktu malam untuk shalat adalah lebih tepat dan bacaan di waktu itu ialah lebih terkesan".¹⁵⁾

Dalam sebuah hadits Rasulullah Saw bersabda:

عليكم بقيام اليل فانه ذنب الصالحين قبلكم وقرة لكم الى ربكم
ومعرفة للسيئة ومنهات عن الاثم ومطرذ للداء عن الجسد

Artinya: "Kerjakanlah shalat malam karena shalat malam itu merupakan kebiasaan orang-orang saleh sebelum kamu. Ia mendekatkan kamu kepada Tuhan, menghapus dosa-dosa, mencegah perbuatan dosa dan menolak penyakit dari tubuh".

Berdasarkan kepada al-Qur'an dan hadits Nabi tersebut

Fat-hiy Yakan berpendapat bahwa shalat malam mempersiapkan manusia menjadi insan rabbani yang bergayut dengan Allah, berjiwa cemerlang, hatinya bercahaya, sadar dan berpikiran jernih. Dengan kondisi yang demikian tentu

saja akan mampu menghadapi persoalan hidup dengan tenang dan tidak mudah merasa bingung apalagi stress.

Dengan demikian menjalankan shalat malam yang didukung oleh suasana yang tenang, hening dan sunyi secara psikologis akan mendatangkan ketenangan dan ketentraman hati.¹⁶⁾

5) Bergaul dengan orang shaleh

Menurut Imam Nawawi (1983) bergaul dengan orang shaleh artinya hadir di majlis mereka dan memegangi petuah mereka, dan sebaliknya bersikap diam dan menyingkir dari mereka yang gemar berbuat bathil.

Dalam al-Qur'an surat Al-Maidah ayat 55-56 Allah berfirman:

انما وليكم الله ورسوله والذين آمنوا الذين يقيمون الصلاة ويؤتون
الزكاة وهم راكعون. ومن يتول الله ورسوله والذين آمنوا فان حزب
الله هم الغالبون

Artinya: "Sesungguhnya penolong kamu hanyalah Allah, Rasulnya, dan orang-orang yang beriman, mendirikan shalat dan menunaikan zakat, seraya mereka tunduk (kepada Allah), dan barangsiapa mengambil Allah, Rasul-Nya, dan orang-orang yang beriman menjadi penolongnya, maka sesungguhnya pengikut (agama) Allah itulah yang pasti menang".¹⁷⁾

¹⁴⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 436.

¹⁵⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 988.

¹⁶⁾ Thohari Moh. Said, *Shalat Malam sebagai Pengobat Jiwa*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1993).

¹⁷⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 169-170

Berdasarkan kepada firman Allah tersebut maka dapat dikatakan bahwa bergaul atau bersahabat dengan orang shaleh dan menjadikannya sebagai penolong, merupakan jalan yang tepat untuk mengatasi kesusahan termasuk di sini adalah kesusahan hati.

2. Tinjauan tentang kesehatan mental

a. Pengertian kesehatan mental

Sebelum sampai pada pengertian ketenangan jiwa terlebih dahulu akan dijabarkan apa yang dimaksud dengan kesehatan mental.

Kesehatan mental mempunyai beberapa pengertian menurut sudut pandang masing-masing orang dan sistem pendekatan yang digunakan. Jika ditinjau dari aspek gangguan jiwa (*neurose*) dan penyakit jiwa (*psikose*), kesehatan mental berarti terhindarnya orang dari gangguan jiwa maupun penyakit jiwa.

Perbedaan pengertian kesehatan mental dari berbagai sudut pandang dan sistem pendekatan yang digunakan justru memperkaya khasanah dan memperluas pandangan orang mengenai apa dan bagaimana kesehatan mental itu.

Kesehatan mental merupakan cabang dari psikologis, tetapi ia berbeda dengan psikologi, bilamana psikologis sebagai ilmu pengetahuan yang mencoba meneliti dan mengungkapkan

fenomena-fenomena kejiwaan seseorang, tetapi kesehatan mental lebih jauh dari itu. Ia berusaha menentukan kejiwaan seperti apa yang seharusnya layak untuk dikembangkan bagi manusia.

Dari pernyataan di atas, perlu kiranya kesehatan mental ditinjau dari berbagai sudut pandang, yakni sudut psikologis, sosial budaya, dan agama.

1) Pengertian kesehatan mental dari sudut psikologis

Dalam pandangan psikologis terhadap beberapa aliran atau madzhab.

a) Aliran psiko analisa

Kesehatan mental adalah “Kesanggupan Aku yang agung (*super ego*) untuk membuat sintesis antara berbagai alat-alat diri dan tuntutan masyarakat atau untuk sampai kepada penyelesaian pertarungan yang timbul antara alat-alat diri dan realita”.¹⁸⁾

b) Aliran eksistensialisme

Kesehatan mental adalah “Bilamana manusia itu menikmati wujudnya, yang berarti ia mengetahui arti wujud ini, menyadari potensi-potensinya dan bebas untuk mencapai apa yang dikehendaki dengan cara yang dipilihnya”. Dengan demikian kesehatan mental itu

¹⁸⁾ Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta : Pustaka Al-Husna, 1986), hlm. 18.

terletak pada kesanggupan manusia untuk mewujudkan diri sendiri.¹⁹⁾

2) Kesehatan mental dalam pandangan sosial budaya

Kesehatan mental dalam pandangan ini sudah memasukkan kriteria sehat menurut nilai-nilai yang diyakininya serta nilai-nilai sosial kemasyarakatan, maka kesehatan mental diartikan sebagai “Kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat dimana ia hidup”.²⁰⁾

3) Pandangan kesehatan mental dari sudut agama

Orang yang sehat dalam pandangan agama bukanlah orang yang hanya sehat fisik dan badannya, sehat psikisnya serta mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial saja. Akan tetapi orang yang sehat adalah orang yang mempunyai kemampuan hidup sesuai dengan aturan agama dan menyesuaikan diri dengan nilai-nilai agama.

Lebih tegas dijelaskan bahwa yang dimaksudkan kesehatan mental dalam pandangan Islam adalah bukan sekedar selamat dari penyakit kejiwaan yang sebatas dimensi dunia, melainkan mencakup dimensi ukhrofi, sehingga sehat diartikan sa’adah, bahagian dunia dan akhirat.²¹⁾

¹⁹⁾ *Ibid.*, hlm. 30.

²⁰⁾ M. Cholib Thola, *Kesehatan Mental Islami Psikopaath dan Kelainan Seks*, Media Edisi II, (Semarang : Fak. Tarbiah, 1992), hlm. 41.

²¹⁾ *Ibid.*

Dari beberapa konteks pengertian di atas, kiranya dapat didapatkan pengertian secara mendalam bahwa :

“Kesehatan mental secara Islami dapat diartikan sebagai suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam ketenangan, aman dan tentram dengan upaya melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyesuaian diri sepenuhnya kepada Tuhan).²²⁾

Sedangkan Drs. M. Chabib Thoha menyempurnakan kesehatan mental secara Islami sebagai berikut :

“Kesehatan mental Islami dapat diartikan sebagai suatu kesanggupan mental seseorang untuk mengerti dan menerima dirinya sebagai makhluk individu dan sosial yang diciptakan oleh Allah SWT dan memiliki kemampuan untuk mewujudkan dirinya secara harmonis sebagai makhluk pribadi dan sosial yang berbakti kepada Tuhan Yang Maha Kuasa, sehingga ia dapat menikmati kebahagiaan hidup di dunia dan akhirat”.²³⁾

Al-Qur'an menerangkan tentang kesehatan mental dalam sura Al-Hasr sebagai berikut :

يَا أَيُّهَا النَّفْسُ الْمَطْمَئِنَّةُ ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً.

Artinya : “Hai jiwa yang senang, kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhoi-Nya”.²⁴⁾

²²⁾ Jalaludin, *Psikologi Agama*, Cet. I, (Jakarta : PT. Raja Grafindo, 1996), hlm. 146.

²³⁾ M. Chabib Thoha, *Op.Cit.*, hlm. 42.

²⁴⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 1059.

Yang dimaksud dengan jiwa yang tenang dalam ayat ini adalah jiwa yang telah yakin kepada yang haq dan tiada keragu-raguan lagi. Maka orang yang sehat mental adalah orang yang dalam hidupnya dapat merasakan ketenangan, rela berbuat dan menghadapi segala apa yang telah ditakdirkan Allah atas dirinya, sehingga dirinya mendapat ridho-Nya.

Sedang ketenangan dan ketentraman jiwa dapat dicapai dengan berdzikir dan banyak mengingat Allah. Karena dengan banyak mengingat Allah niscaya hati akan senang, teduh dan tentram ; jauh dari kecemasan dan kegelisahan serta gangguan kejiwaan lainnya. Hal ini sesuai dengan firman Allah yang berbunyi :

الذين آمنوا وتطمئن قلوبهم بذكر الله الا بذكر الله تطمئن القلوب

Artinya : “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang”. (Ar-Ra’d : 28).²⁵⁾

b. Karakteristik jiwa yang sehat

Menurut psikologi, banyak aliran yang mengemukakan pendapatnya tentang batasan-batasan mengenai seseorang dikatakan sehat mentalnya.

Kriteria-kriteria yang dinyatakan masing-masing aliran berbeda satu dengan lainnya. Aliran psikoanalisa misalnya,

²⁵⁾ *Ibid.*, hlm. 373.

mengemukakan bahwa mental yang sehat dapat dicapai apabila kebutuhan-kebutuhan individu bisa terpuaskan tanpa ada hambatan. Sedangkan aliran humanisme mengatakan kesehatan mental dapat terwujud bila adanya keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani.

Menurut pendapat A. Moslow dan Mittelman dalam bukunya "*Principles of Abnormal Psycologi*" mengemukakan bahwa orang yang memiliki mental sehat dapat dilihat dengan ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Memiliki rasa aman (*sense security*) yang tepat
- 2) Mampu berkontak dengan orang lain dalam bidang kerja ditengah pergaulan dan dalam lingkungan keluarga
- 3) Punyak spontanitas dan emosionalitas yang tepat
- 4) Mempunyai kontak dengan realitas secara efisien, tanpa ada fantasi dan angan-agan yang berlebihan
- 5) Memiliki dorongan dan nafsu-nafsu jasmaniah yang sehat dan mampu memuaskan dengan cara yang sehat
- 6) Mempunyai pengetahuan diri yang cukup, dengan motif-motif hidup yang sehat dan kesadaran tinggi
- 7) Memiliki tujuan hidup yang tepat, yang bisa dicapai dengan kemampuan sendiri sifatnya wajar dan realitas
- 8) Memiliki kemampuan belajar dari pengalaman hidupnya
- 9) Ada kesanggupan untuk memuaskan tuntutan-tuntutan dan kebutuhan-kebutuhan dari kelompoknya

10) Ada sifat emansipasi yang sehat terhadap kelompoknya dan terhadap kebudayaan. Namun tetap mempunyai originalitas dan individualitas yang khas

11) Ada integritas dan kepribadiannya, yaitu kebulatan unsur jasmaniah dan rohaniah.²⁶⁾

c. Ayat-ayat al-Qur'an tentang kesehatan mental

Kesehatan mental, yang mempunyai arti ketenangan jiwa atau jiwa yang tenang disebut dalam al-Qur'an dengan dimana orang yang termasuk dalam golongan ini mendapat undangan istimewa dari Allah SWT (*"Wahai jiwa yang tenang"*). Untuk diajak kembali ke jalan-Nya dengan sikap rela dan diridhai oleh Allah, kemudian diajak masuk dalam kelompok hamba-hamba-Nya untuk bersama-sama masuk ke dalam surga-Nya.

Hal ini sebagaimana firman-Nya di dalam al-Qur'an surat Al-Fajr : 27 – 30 :

يا ايها النفس المطمئة..... الخ

Dalam *Ihya' Ulumuddin*, Imam al-Ghozali berpendapat bahwa terdapat empat unsur utama dalam struktur kerohanian manusia, yakni unsur-unsur kalbu (*al-Qolb*), ruh (*ar-Ruh*), akal (*al-Aql*), nafsu (*an-Nafs*).²⁷⁾

²⁶⁾ Kartini Kartono, *Higene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989), hlm. 8 – 11.

²⁷⁾ Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin*, terjemah Ismail Ya'kub, Jilid IV, Cet. VII, (Jakarta : CV. Faizah, 1986), hlm. 7 – 12.

Dalam al-Qur'an, nafsu manusia digolongkan dalam tiga golongan :

- 1) Nafsu amarah
- 2) Nafsu lawamah
- 3) Nafsu mutmainah.

Ahmad Musthafa al-Maraghi menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan النفس المطمئة, yaitu jiwa yang telah yakin kepada perkara hak dan tidak ada lagi perasaan syah. Engkau berpegang teguh kepada ketentuan-ketentuan syariah, sehingga tidak mudah terombang-ambing oleh nafsu syahwat dan berbagai keinginan. Kemudian jiwa-jiwa itu diumpamakan bagai cermin yang berhadapan dimana yang satu memancarkan sinar kepada lainnya seolah-olah mereka berasal dari satu tempat pendadaran yang sama tatkala hidup di dunia dan mereka menghias diri dengan ma'rifat dan ilmu pengetahuan. Sehingga tatkala jiwa-jiwa telah terpisah dari badan mereka menjadikan jiwa tersebut saling berdekatan penuh rasa kasih sayang dan ketulusan hati serta mempunyai hubungan yang baik.²⁸⁾

Kemudian untuk memperoleh kesehatan manusia diperintahkan oleh Allah melalui beberapa ayat-Nya, di antaranya dalam surat al-Fath ayat 4, Allah SWT berfirman :

²⁸⁾ Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz XXX, (Beirut : Dar al-Fikr, 1974), hlm. 259.

هو الذي انزل السكينة في قلوب المؤمنين ليزدادوا ايمانا مع ايمانهم

Artinya : *“Dialah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mu'min supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada)”*.²⁹⁾

Dari ayat di atas dapat dipahami bahwa orang-orang yang beriman akan diberi ketenangan hati (jiwa) oleh Allah, jadi hal ini mengisyaratkan pentingnya iman.

Bahkan dijelaskan dalam Islam bahwa prinsip pokok yang menjadi sumbu kehidupan manusia adalah iman-iman itulah pengendali sikap, ucapan, tindakan dan perbuatan seseorang. Tanpa kendali tersebut akan mudah seseorang terdorong untuk melakukan hal-hal yang merugikan diri sendiri dan orang lain, yang akan menimbulkan kecemasan dan penyesalan yang dapat menyebabkan terganggunya kesehatan atau ketentraman jiwanya.³⁰⁾

d. Macam-macam penyakit kejiwaan

Bila dilihat dari macamnya gangguan kejiwaan bisa dibagi menjadi tiga golongan, yaitu :

- 1) Psikopat adalah mereka yang diserang oleh gangguan mental karena pembawaan.

²⁹⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 837.

³⁰⁾ Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta : Ruhama), hlm. 59.

- 2) Psikosa adalah gangguan kejiwaan karena berbagai sebab, sehingga integrasi seseorang penderitanya rusak sama sekali akibat psikosa.
- 3) Psikoneurosa dan psikosomatik adalah gangguan kejiwaan yang disebabkan adanya konflik-konflik psiko.

Yang dimaksud dengan gangguan kejiwaan adalah apa yang bersangkutan paut dengan psikoneurosa dan psikosomatik. Hal ini memang erat hubungannya dengan pengaruh ketenangan jiwa yang berasal dari pengaruh iman, dzikir serta ibadah lainnya.

Dalam buku mensucikan jiwa Said Hawwa, penyakit jiwa itu ada dua macam :³¹⁾

- 1) Bentuk penyakit kemunafikan tauhid 'ubuidiyah sedangkan cinta kepemimpinan, cinta kedudukan dan cinta dunia meniadakan zuhud.
- 2) Bentuk penyakit yang meniadakan takhalluq dengan nama-nama Allah dan peneladanan kepada Rasulullah SAW. Misalnya amarah bukan pada tempatnya meniadakan kesantunan.

e. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Secara global dari garis besarnya, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ada 2 (dua) macam yakni :³²⁾

³¹⁾ Said Hawwa, *Mensucikan Jiwa*, (Jakarta : Robbani Press, 1998), hlm. 164.

³²⁾ Kartini Kartono, *Higene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung: Mandar Maju, 1989), hlm. 18-21.

1) Faktor dari dalam diri (faktor intern)

Yang dimaksud faktor dari dalam diri adalah faktor dalam diri seseorang, yang meliputi : keimanan dan ketaqwaan, kondisi kejiwaannya.

Keimanan dan ketaqwaan seseorang sangat berpengaruh terhadap kesehatan jiwa dan mentalnya, baik dalam rangka menanggulangi ataupun dalam rangka mengobati penyakit kejiwaan. Karena dengan keimanan dan ketaqwaan yang utuh, ia akan terhindar dari perbuatan dosa yang dapat mengotori hati dan kalbunya. Dengan iman dan takwa pula ia dapat mengontrol dan mengendalikan sikap gerak langkah baik mencakup ucapan, sikap, tingkah laku maupun tindakan nyata.

Adapun kondisi kejiwaan seseorang mencakup aspek : pikiran, perasaan, hati nurani dan sejenisnya. Manakala fungsi jiwa tersebut terjalin keserasian dan keharmonisan, maka terwujudlah mental yang sehat dalam sosok yang bersangkutan. Kondisi kejiwaan yang diilhami iman dan ketaqwaan niscaya jauh dari gejolak nafsu, syahwat dan goncangan-goncangan kepribadian. Oleh karena itu keimanan harus dipupuk subur demi menselaraskan dan mengendalikan gejolak jiwa. Sebab iman yang lemah atau salah dalam

pembinaannya adalah penyebab utama timbulnya penyakit dan gangguan nafsaniyah.³³⁾

2) Faktor dari luar (ekstern)

Yang dimaksud faktor ekstern adalah semua faktor yang berada di luar individu, misalnya lingkungan sekitarnya. Lingkungan yang kondusif akan membawa dampak positif terhadap kesehatan mental seseorang yang berada dalam kancah lingkungan tersebut. Sebaliknya lingkungan yang bobrok dapat mengancam mental seseorang menjadi bobrok pula.³⁴⁾

f. Upaya untuk mencapai mental yang sehat

Untuk dapat mencapai mental yang sehat, perlu ada kiat dan usaha-usaha khusus yang harus ditempuh oleh siapa saja yang menghendaki mentalnya sehat. Diantara usaha yang harus ditempuh yaitu :

1) Berusaha untuk hidup secara Islami

Yakni berusaha secara sadar untuk mengisi kegiatan sehari-hari dengan hal-hal yang bermanfaat dan sesuai dengan nilai-nilai akidah, syariah, dan akhlak, aturan-aturan negara, serta norma-norma sosial kemasyarakatan sekaligus menjauhi hal-hal yang dilarang agama dan aturan-aturan yang berlaku.³⁵⁾

³³⁾ Sukanto, MM, A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi, Refleksi Analisis Tentang Din dan Tingkah Laku Manusia*, (Surabaya : Risalah Gusti, 1996), hlm. 169.

³⁴⁾ *Ibid*, hlm. 170.

³⁵⁾ Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1995), hlm. 151.

2) Melakukan latihan intensif yang bercorak psiko-edukatif

Yang dimaksud psiko-edukatif meliputi : pengenalan dan pengenalan diri, komunikasi lintas budaya, menjadi orang tua efektif, dan hal-hal yang mendukung. Tujuannya untuk meningkatkan aspek-aspek negatif; baik yang masih merupakan potensi maupun yang sudah teraktualisasikan dalam perilaku.³⁶⁾

3) Melatih disiplin diri yang berorientasi spritual-religius

Yaitu mengintensifkan dan meningkatkan kualitas ibadah, baik ibadah madhah maupun ghoiru mahdah.³⁷ Bentuk konkritnya beragam antara lain :

a) Memperbanyak Mujahadah (dzikir kepada Allah)

فاذكروني اذكركم واشكروا لي ولا تكفرون

Artinya : “*Karena itu, ingatlah kepadaKu niscaya Aku ingat pula kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu mengingkari nikmat-Ku*”. (Al-Baqarah : 152).³⁸⁾

Maksud dari kata “Aku mengingatmu” adalah Allah akan melimpahkan rahmat dan ampunan kepada orang-orang yang selalu mengingat (dzikir) kepada Allah.

b) Bersikap sabar dan meningkatkan kualitas sholat

³⁶⁾ *Ibid.*

³⁷⁾ *Ibid.*, hlm. 152.

³⁸⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 38.

واستعينوا بالصبر والصلوة

Artinya : *“Dan jadikanlah sabar dan sholat sebagai penolongmu”*. (Al-Baqarah : 45).³⁹⁾

3. Pengaruh mujahadah (dzikir) terhadap kesehatan mental.

a. Ajaran al-Qur'an tentang dzikir

Dewasa ini masyarakat kita telah terjebak pada pola hidup yang sempit sebagai efek dari produk sains dan teknologi yang semakin canggih, sehingga tanpa disadari akan menyeret manusia pada kehidupan yang serba materi. Hal ini tidak ayal lagi akan mengakibatkan secara perlahan-lahan hati mereka akan dipenuhi kotoran dan kegelapan, karena mereka banyak melupakan Allah.

Menjauhi atau lupa kepada Allah mengakibatkan Allah pun akan menjadikan mereka lupa kepada dirinya sendiri.

Kalau manusia sudah melupakan Allah dan sudah lupa kepada dirinya sendiri, maka manusia tersebut dalam hidupnya akan banyak mengalami gangguan batin atau kejiwaan. Hal ini sebagai akibat tidak adanya sandaran secara pasti ketika manusia tersebut menghadapi berbagai persoalan hidup yang semakin komplek ini. Ini berbeda dengan orang-orang yang beriman dan selalu mengingat Allah. Mereka ketika menghadapi persoalan atau berbagai problem hidup, mereka senantiasa meminta

³⁹⁾ *Ibid.*, hlm. 16.

pertolongan kepada Allah dan selanjutnya mereka tawakal kepada Allah SWT.

Di dalam al-Qur'an Allah telah memberikan petunjuk kepada manusia yang beriman agar selalu berdzikir dengan sebanyak-banyaknya sampai batas akhir hidup. Hal ini sebagaimana firman Allah :

واذكروا الله كثيرا لعلكم تفلحون

Artinya : "... dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung". (QS. Al-Jumu'ah : 10).⁴⁰⁾

Jadi, dari ayat ini dapat dipahami bahwa dzikir itu dapat menjadikan manusia beruntung. Keuntungan manusia yang selalu mengingat Allah (dzikrullah) adalah antara lain memperoleh kebahagiaan dan ketentraman batin.

b. Peranan mujahadah/dzikir dalam mewujudkan kesehatan mental

1) Peranan dzikir dalam menanggulangi penyakit mental

Manusia sebagai makhluk lemah, sangat membutuhkan sandaran dan tempat sandaran yang paling tepat adalah bersandar kepada Tuhan (Rabb). Banyak persoalan dan problem hidup yang tidak mudah diatasi dan ini menyebabkan terjadinya konflik kejiwaan yang dapat mengganggu bahkan dapat merusak jiwa seseorang.

⁴⁰⁾ Departemen Agama RI, *Op.Cit.*, hlm. 933.

Mengatasi gangguan jiwa dan mengobati adalah jauh lebih sulit dibanding dengan menghindarkan diri dari terserang gangguan, penyakit mental. Sebab pengobatan terhadap penderita penyakit atau gangguan mental membutuhkan waktu lama dan keseriusan penderita. Untuk mengatasi penyakit mental, maka pendekatan agamalah yang dipandang efektif untuk mengatasinya. Dengan pendekatan agama sekaligus sebagai preventif (pencegahan), konstruktur (membina kesehatan mental), maupun curatif (mengobati) berbagai gangguan mental tersebut.

Manusia memang diberi kemampuan oleh Allah untuk menggunakan akal dan alam sekitarnya akan tetapi manusia tidak akan pernah mengetahui hasil yang akan dicapai nanti. Kenyataan demikian mengharuskan manusia untuk selalu ingat kepada Allah dengan senantiasa meminta pertolongan-Nya dan dengan selalu mengingat Allah diharapkan agar manusia mendapatkan ketentraman.

Pentingnya dzikirullah bagi hati dilukiskan oleh Imam Syaikhul Islam Ibnu Taymiyyah sebagai berikut : “Fungsi dzikir bagi hati adalah bagaikan air bagi ikan. Bagaimana keadaan ikan itu apabila diangkat atau dikeluarkan dari air. Begitu pula halnya dengan hati.

Menurut Imam al-Ghazali dkk, diantara fungsi dzikrullah adalah bahwa ia merupakan makanan hati dan jiwa. Bila seseorang hamba tidak memiliki makanan tersebut, maka ia menjadi seperti tubuh manakala kehabisan makanan. Dzikir dapat mengusir syetan, mengalahkan dan menundukkannya, menjadikan Allah ridho padanya, menghilangkan nestapa, melenyapkan kegelisahan dan kesusahan hati, mendatangkan rasa riang gembira, lapang dan bahagia. Dzikrullah menerangi kalbu dan membuat wajah cerah ceria. Ia juga memberikan kepada pelakunya pakaian kewibawaan dalam kepribadian, manisnya iman dan kesegaran. Dzikir adalah obat penawar bagi kegersangan hati.⁴¹⁾

Dalam hadits shahih Bukhori dan Muslim dari Abu Musa ra dari Nabi SAW :

مثل الذي يذكر الله والذي لا يذكر ربه مثل الحي والميت

Artinya: “Perumpamaan orang yang berdzikir (ingat) kepada Tuhannya dengan orang yang tidak ingat kepada Tuhannya bagaikan orang yang hidup dan yang mati”.⁴³⁾(Ditakhrijkan oleh bukhori dalam ad-Dawat (11/ 208)⁴²⁾

⁴¹⁾ Imam al-Ghazali, *Pembersih Jiwa*, (Bandung : Pustaka, 1996), hlm. 13.

⁴²⁾ Ditahrijkan oleh Bukhari dalam Ad-Da'awat (11/208).

Seiring dengan fungsi-fungsi dzikir di atas, Imam Ibnu Qoyim al-Jauzi dalam kitabnya “*Al-Wablu – Shaiyib*” bahwa faedah berdzikir itu banyak sekali di antaranya :⁴³⁾

- a) Dengan berdzikir itu dapat mengusir syaithan yang setiap saat menggoda kita dan menyeret kita ke dalam jahanam.
- b) Dzikir itu membawa kepada keridhaan Allah.
- c) Dzikrullah dapat menghilangkan rasa susah dan duka cita dari dalam hati.
- d) Dzikrullah itu menimbulkan ketenangan dan kegembiraan hati serta membawa kelapangan rezeki.
- e) Dzikrullah itu menguatkan hati dan badah
- f) Dzikrullah itu menimbulkan muka berseri-seri, hati tentram
- g) Dzikrullah itu menimbulkan kehebatan pada pribadi
- h) Dzikrullah itu menimbulkan “MAHABBATUILAH” artinya barang siapa yang selalu mengingat Allah, maka dia akan disayangi oleh Allah.
- i) Dzikrullah itu menimbulkan INABAH, terus ingat pada perintah-perintah Allah artinya : Dengan ingat Allah maka akan selalu mengingat hukum-hukum Allah dalam segala langkah dan perbuatan kita.

⁴³⁾ Zaadul Ma'aad, *Ibnul Qoyyim al-Jauzi*, (Mesir, 1952), hlm. 88.

j) Dzikir (ingat kepada Allah) menimbulkan ingat Allah kepada kita. Seperti dalam firman Allah ayat 152 :

فاذكروني اذكرکم واشکروا لی ولا تکفرون (البقرة : ١٥٢)

k) Dzikrullah itu menimbulkan hati yang hidup

l) Dzikrullah itu makanan jiwa

m) Dzikrullah itu menghapus dosa.

Itulah fungsi-fungsi atau manfaat dzikir bagi hati atau jiwa maka bagi mereka yang menginginkan ketentraman jiwa maka tanamkanlah dzikir dalam setiap amalnya, baik lewat hati, lisan, maupun perbuatan. Dengan demikian akan mendatangkan ketentraman hati dan kesehatan jiwa. Seperti yang dikatakan Hamdani Bakran adz-Dzaky dalam bukunya Psikoterapi dan Konseling Islam bahwa mental yang sehat adalah jiwa dalam keadaan tenang (jiwa muthmainnah) dan indikasi jiwa muthmainnah pada diri seseorang biasanya terlihat pada perilaku, sikap dan gerak-gerik yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, lapang dada, tawakal, sabar, menanamkan nilai kebaikan dan kebenaran dan tidak suka mengeluh.⁴⁴⁾

Begitu pula sebaliknya apabila seseorang tidak menanamkan dzikir dalam setiap amalnya, baik lewat hati,

⁴⁴⁾ Adz-Dzaky M. Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Baru, 2001), hlm. 270.

lisan maupun perbuatan, maka ia akan merusak ketidaktenangan jiwa, dan ketidaktenangan jiwa tersebut akan berakibat sikap seseorang menjadi pemarah, pendendam, dengki, sombong, angkuh, membanggakan diri, was-was, serakah, berputus asa, kikir, pemalas dan hilang perasaan malu.⁴⁵⁾

G. Hipotesa

Hipotesa itu juga bisa dianggap sebagai memberi jawaban sementara dari masalah yang akan diteliti. Oleh karena itu masih merupakan jawaban sementara, maka perlu dibuktikan kebenarannya, yaitu dibuktikan dengan data.⁴⁶⁾

Hipotesa yang penulis rumuskan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Hipotesa kerja

Ada pengaruh keaktifan mengikuti mujahadah terhadap ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

2. Hipotesis nihil/nol

Tidak ada pengaruh keaktifan mengikuti mujahadah terhadap ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

⁴⁵⁾ *Ibid.*, hlm. 272.

⁴⁶⁾ Bachtiar Wardi, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta : Logos, 1997), hlm. 56.

H. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Keaktifan mengikuti mujahadah

Keaktifan mengikuti mujahadah dalam penelitian ini adalah keikutsertaan dalam mujahadah dengan sungguh-sungguh untuk memerangi hawa nafsu dengan cara berdzikir atau ingat kepada Allah yaitu hati ingat resah menyebut dan sikap yang baik meningkatkan ibadah meliputi kehadiran dalam mengikuti mujahadah, jumlah bacaan dalam mujahadah.

2. Ketenangan jiwa

Ketenangan jiwa yang dimaksud dalam penelitian di sini adalah keadaan jiwa santri yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru dan gelisah meliputi: sikap dan gerak-gerik yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan, bersikap lapang dada, tawakkal, sabar, menanamkan nilai-nilai kebaikan dan kebenaran dan tidak berprasangka buruk, tidak menpemarrah, pendendam, dengki, sombong, riya' (suka pamer), was-was, serakah, berputus asa dan hilang perasaan malu.

I. Metode Penelitian

Metode yang digunakan penulis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Populasi dan Sampel

Adalah suatu cara untuk menentukan atau mengambil subjek yang akan diteliti. Adapun subjek yang akan diteliti adalah semua santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Karena jumlah santri banyak maka penulis mengambil sampel. Dalam pengambilan sampel penulis mengambil pedoman :

Untuk sekedar acuan-acuan maka apabila subjeknya kurang dari 100, lebih baik diambil semua sehingga penelitian merupakan penelitian populasi, selanjutnya jika jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10 – 15% atau 20 – 25% atau lebih.⁴⁷⁾

Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah berjumlah 201 orang, mengingat terbatasnya biaya, tenaga dan waktu, maka dilakukan pengambilan sampel sebanyak 35% yaitu sampelnya menjadi 70 orang.

Karena sampel dalam penelitian ini terdiri dari kelompok yang mempunyai susunan bertingkat, yaitu terdiri dari pelajar, mahasiswa, dan tahassus. Maka dalam pengambilan setiap tingkatan dengan menggunakan "*proporsional stratified random sampling*".

Pengambilan sampel dalam penelitian ini masing-masing kelompok dilakukan secara random sampling sesuai dengan proporsi masing-masing. Jumlah populasi santri adalah 201 santri dengan perincian pelajar populasinya 79 santri sampelnya 28 santri,

⁴⁷⁾ Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998), hlm 124.

mahasiswa populasinya 58 santri sampelnya 20 santri dan takhassus populasinya 64 santri sampelnya 22 santri.

2. Metode Pengumpul Data

Untuk mengumpulkan data sesuai dengan tujuan penelitian, penulis menggunakan metode sebagai berikut :

a. Metode angket (*kuesioner*)

Angket yang digunakan dalam penelitian ini berfungsi mengumpulkan data primer yang didapatkan langsung dari responden. Angket ini merupakan alat pengumpul data utama dengan daftar yang berisi rangkaian pernyataan dan pertanyaan tertulis mengenai identitas responden, keaktifan mengikuti mujahadah dan ketenangan jiwa. Hasil yang diperoleh dari angket ini selanjutnya diolah sebagai data kuantitatif untuk perhitungan dan pengujian statistik.

b. Metode interview (wawancara)

Interview adalah teknis dalam upaya menghimpun data yang akurat untuk keperluan melaksanakan proses pemecahan masalah tertentu, yang sesuai dengan data.⁴⁸⁾

Metode ini digunakan dengan tujuan untuk memperoleh data yang sejelas-jelasnya serta mendalam. Adapun pelaksanaannya penulis menggunakan jenis interview bebas terpimpin. Artinya pewawancara secara bebas dapat menanyakan pokok

⁴⁸⁾ Bachtiar Wardi, *Op.Cit.*, hlm. 72.

permasalahan sesuai situasi dan kondisi yang diwawancarai, tetapi tetap berpegang pada kerangka pertanyaan.

c. Metode dokumentasi

Yang dimaksud dokumentasi disini adalah metode pengumpulan data dengan cara mempelajari catatan-catatan, arsip-arsip yang ada di daerah penelitian yang dapat memberikan informasi. Sumber datanya adalah buku-buku, arsip-arsip kesekretariatan Pengurus Pondok Pesantren Putri Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta.

J. Metode Pengolahan dan Analisa Data

a. Scoring dan kategori variabel

Setelah data diedit, diberi skor dengan nilai tertinggi 3 dan nilai terendah 1. dari hasil total masing-masing responden kemudian diklasifikasikan menjadi kategori tinggi sedang dan rendah. Caranya adalah menggunakan Mean dan standar deviasi yang rumusnya adalah:

$$M = \frac{\sum fx}{N} \quad 49)$$

$$SD = \sqrt{\left(\frac{\sum fx^2}{N}\right) - \left(\frac{\sum fx}{N}\right)^2} \quad 50)$$

Berdasarkan perhitungan Mean dan standar deviasi maka untuk kategori tinggi sedang dan rendah dengan perincian :

⁴⁹⁾ Sutrisno Hadi, hal. 246.

⁵⁰⁾ Ibid.

- Responden yang memiliki skor diatas atau lebih $M+1$. SD termasuk dalam kategori tinggi.
- Responden yang memiliki skor diatas $M-1$. SD termasuk dalam kategori sedang.
- Responden yang memiliki skor dibawah $M-1$. SD termasuk dalam kategori rendah.

b. Tabel frekwensi dan tabulasi silang.

Langkah selanjutnya adalah diolah dengan menggunakan tabel frekwensi. Tabel ini akan menggambarkan kecenderungan tingkat keaktifan mengikuti mujahadah dan ketenangan jiwa dan dilanjutkan dengan menganalisa dari tabulasi silang, diyakinkan dengan menggunakan korelasi *produc moment*.

c. Analisa statistik.

Untuk menguji hipotesis yang bersifat korelasi digunakan teknik korelasi *produc moment* dengan syarat hubungan kedua variabel bersifat linier. Dengan demikian sebelum dilakukan uji persyaratan analisis teknik statistik terlebih dahulu dilakukan uji persyaratan analisis, yaitu uji linieritas. Dari analisa ini akan diketahui apakah ada hubungan antara keaktifan mengikuti mujahadah dan ketenangan jiwa. Rumus *Produc Moment* :

$$r = \frac{N(\sum XY) - (\sum X \sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}} \quad 51)$$

⁵¹⁾ Masri Singarimbun dan Sofian E., *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta : LP3ES, 1989), hlm. 137.

Menggunakan *product moment* karena:

1. Variabel yang kita korelasikan berbentuk gejala atau data yang bersifat kontinyu.
2. Sampel yang diteliti mempunyai sifat homogen, atau setidaknya tidaknya mendekati homogen.
3. Regesinya merupakan regresi linier.

d. Interpretasi

Data yang diolah dan dianalisa dengan menggunakan tabel frekwensi dan analisa statistik ditafsirkan untuk mengetahui apakah temuan yang diperoleh terjadi karena kebetulan atau terjadi secara sistematis dan selanjutnya ditafsirkan pula apakah konsisten dengan teori yang menjadi dasar hipotesisnya.

BAB IV

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dipaparkan dalam pembahasan dan analisa, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat keaktifan mengikuti mujahadah santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta cukup baik. Hal ini ditandai dengan perolehan rata-rata sedang yang menunjukkan bahwa sebanyak 17% responden memiliki keaktifan mengikuti mujahadah yang tinggi, sebanyak 56% responden memiliki keaktifan mengikuti mujahadah yang sedang, dan 27% memiliki keaktifan mengikuti mujahadah yang rendah.
2. Ketenangan jiwa santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta juga cukup baik. Hal ini ditandai dengan perolehan data rata-rata sedang yang menunjukkan bahwa 24% responden memiliki ketenangan jiwa yang tinggi, sebanyak 50% memiliki ketenangan jiwa yang sedang, dan sebanyak 26% memiliki ketenangan jiwa yang rendah.
3. Terdapat korelasi positif yang signifikan antara tingkat keaktifan mengikuti mujahadah dengan ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Keaktifan mengikuti mujahadah seseorang akan berpengaruh pada ketenangan

jiwanya. Semakin tinggi keaktifan mengikuti mujahadah mengikuti mujahadah maka semakin tinggi tingkat ketenangan jiwanya.

B. Saran-saran

Berdasarkan hasil penelitian keaktifan mengikuti mujahadah dengan ketenangan jiwa pada santri putri Pondok Pesantren Nurul Ummah Kotagede Yogyakarta. Dengan ini penulis akan memberi saran-saran demi kebaikan bersama:

1. Pengurus Pondok Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri.

Adanya kenyataan bahwa sebagian besar peserta kegiatan mujahadah dan ketenangan jiwa adalah “sedang”, maka hendaknya pengurus Pondok Pesantren Nurul Ummah Putri lebih memacu semangatnya dan mendorong para santri yaitu dengan mengemas dan menyajikan seluruh kegiatan yang ada, khususnya kegiatan mujahadah agar lebih baik lagi.

2. Orang-orang yang mempunyai perhatian terhadap psikologi agama.

Mengingat pentingnya psikologi agama sebagai sarana untuk memajukan dan memasyarakatkan agama maka hendaknya, mengembangkan dan meningkatkannya terutama di kalangan generasi muda. Untuk mempersiapkan generasi dakwah di masa mendatang.

C. Penutup

Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Ilahi Rabbi, yang telah memberikan taufiq, hidayah dan inayah-Nya, sehingga penulisan skripsi ini dapat terselesaikan.

Dalam penulisan skripsi ini, penulis masih banyak merasakan adanya kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu apabila ada saran dan kritik yang membangun akan penulis terima dengan lapang dada dan diucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya.

Harapan penulis, semoga laporan ilmiah ini dapat memberikan manfaat, terutama dalam penyelenggaraan kegiatan pendidikan di Pondok Pesantren Nurul Ummah khususnya dalam kegiatan mujahadah.

Akhirnya penulis panjatkan do'a kepada Allah SWT, semoga maksud dan tujuan penulis ini dapat tercapai. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky M. Hamdani Bakran, *Psikoterapi dan Konseling Islam*, (Yogyakarta : Pustaka Baru, 2001).
- Ahmad Musthafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz XXX, (Beirut : Dar al-Fikr, 1974).
- Al-Ghozali, *Ihya' Ulumuddin*, terjemah Ismail Ya'kub, Jilid IV, Cet. VII, (Jakarta : CV. Faizah, 1986).
- Al-Hafidh Amdjad, *Alasmaa al-Husna*, (Semarang : Sufi Jaya, 1997)
- Bachtiar Wardi, *Metodologi Penelitian Ilmu Dakwah*, (Jakarta : Logos, 1997).
- Departemen Agama RI, *Al-Qur'an dan Terjemahnya*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Qur'an), 1997.
- Departemen Pendidikan dan Kebudayaan, *Kamus Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1995).
- Hanna Djumhana Bastaman, *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*, (Yogyakarta : Pustaka Pelajar, 1995).
- Hasan Langgulung, *Teori-teori Kesehatan Mental*, (Jakarta : Pustaka Al-Husna, 1986).
- Hamzah Ya'kub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin, (Tasawwuf dan Taqarrub)*, (Jakarta, CV. Atisa, 1992).
- Hasbi As Shiddiqy, *Pedoman Dzikir Dan Do'a*, (Jakarta, Bulan Bintang, 1983).
- Ibnu Hajar Al-Asqolani, *Bulughul Maram*, Terjamah A. Hasan, (Bandung, Diponegoro, 1976)
- Imam Al-Ghazali, *Pembersih Jiwa*, (Bandung: Pustaka, 1990).
- Jalaludin, *Psikologi Agama*, Cet. I, (Jakarta : PT. Raja Grafindo, 1996).
- Kartini Kartono, *Higene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, (Bandung : Mandar Maju, 1989).
- M. Ali Usman, dkk., *Pola Pembinaan Akhlak Muslim*, (Bandung : CV. Diponegoro, 1973).

- M. Cholib Thola, *Kesehatan Mental Islami Psikopaath dan Kelainan Seks*, Media Edisi II, (Semarang : Fak. Tarbiah, 1992).
- Masri Singarimbun dan Sofian E., *Metode Penelitian Survey*, (Jakarta : LP3ES, 1989).
- Moh. Nasir, Ph., *Metode Penelitian*, (Jakarta : Ghalia Indonesia, 1988).
- Muhamad Faiz Almath, *110 Hadits Terpilih*, Terjemah oleh A.Aziz Salim Basyarahil, (Jakarta, Gema Insani Press, 1993).
- Said Hawwa, *Jalan Ruhani*, Diterj oleh Drs. Choirul Rofie dan Ibnu Toha Ali, (Bandung : Mizan, 1983).
- _____, *Mensucikan Jiwa*, (Jakarta : Robbani Press, 1998).
- Suharsini Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*, Jakarta: PT. Rineka Cipta, 1998).
- Sukanto, MM, A. Dardiri Hasyim, *Nafsiologi, Refleksi Analisis Tentang Din dan Tingkah Laku Manusia*, (Surabaya : Risalah Gusti, 1996).
- Sutrisno Hadi, *Metodologi Research I*, (Yogyakarta : Yayasan Fakultas Psikologi UGM, 1973).
- Tatang M. Arifin, *Menyusun Rencana Penelitian*, (Jakarta : Raja Grafindo Persada, 1995).
- Thohari Moh. Said, *Shalat Malam sebagai Pengobat Jiwa*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1993).
- WJS Poerwadarminta, *Kamus Umum Bahasa Indonesia*, (Jakarta : Balai Pustaka, 1976)
- Zadul Ma'ad, *Ibnul Qoyyim al-Jauzi*, (Mesir, 1952).
- Zainudin Adnan, *Pensucian jiwa dalam ulama' Salaf*, (yogyakarta: Sumbangsih Offset, 1994).
- Zakiyah Daradjat, *Kebahagiaan*, (Jakarta : Ruhama).