



## PERAN ZIKIR DALAM MEMBENTUK KESEHATAN MENTAL JAMAAH: STUDI KASUS JEMAAH SURAU ASRAFUL AMIN KECAMATAN STABAT

Syarifuddin\*, Universitas Pembangunan Panca Budi, Medan, Indonesia

### ABSTRACT

*This study aims to look at the role of remembrance in shaping mental health in the congregation of Surau Asraful Amin in Stabat District, Langkat Regency. Recitation in a psychological view has a great spiritual effect, namely as an addition to a sense of faith, devotion, honesty, fortitude and maturity in life. This study used qualitative research methods. Data collection was carried out using the library research method. This method is used to conduct a study of some literature, either in the form of books, magazines, bulletins, newspapers, the internet, seminar results and other sources related to the formulated problem. The results of the study showed: (1) the practice of remembrance at Surau Asraful Amin, Stabat District, succeeded in changing the behavior of worshipers at this mosque for the better; (2) the practice of remembrance carried out at Surau Asraful Amin in shaping the mental health of the congregation has succeeded in bringing the congregation to happiness and mental health and even being able to develop their potential optimally.*

### ARTICLE HISTORY

Received 16/02/2023  
Revised 01/03/2023  
Accepted 02/03/2023  
Published 07/03/2023

### KEYWORDS

Dhikr method; mental health; congregation Surau Asraful Amin.

### CITATION (APA 6<sup>th</sup> Edition)

Syarifuddin. (2023). Peran Zikir dalam Membentuk Kesehatan Mental Jamaah: Studi Kasus Jemaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat. *MUKADIMAH: Jurnal Pendidikan, Sejarah, dan Ilmu-Ilmu Sosial*, 7(1), 159-165.

### \*CORRESPONDENCE AUTHOR

✉ [syarifuddin@dosen.pancabudi.ac.id](mailto:syarifuddin@dosen.pancabudi.ac.id)

DOI: <https://doi.org/10.30743/mkd.v7i1.6629>

## PENDAHULUAN

Kesehatan jiwa merupakan masalah yang kerap disepelekan dari dulu hingga sekarang. Berbagai gerakan untuk meningkatkan kesadaran akan kesehatan jiwa salah satunya dengan diadakannya hari kesehatan jiwa sedunia atau disebut *World Mental Health Day*. Pada hari tersebut, *World Health Organization* (WHO) setiap tahunnya memulihkan cacatan pengidap gangguan kesehatan jiwa termasuk skizofrenia memiliki 23 juta orang mengalami gangguan jiwa (Ridlo, 2020).

Berdasarkan data yang dikumpulkan, bahwa setiap tahun di seluruh dunia terdapat 300.000 pasien penderita skizofrenia mengalami episode akut, 25% di antaranya melakukan percobaan bunuh diri dan 10% berhasil meninggal karena bunuh diri, sehingga disimpulkan bahwa angka kematian pasien skizofrenia 8 kali lebih tinggi dari angka kematian individu normal (Afconneri & Puspita, 2022; Jannah, Hafifah, & Rahman, 2022).

Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, menyatakan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 15 tahun adalah sebesar 6,0 % (Ervina, 2015). Data dari *National Health and Nutrition Examination Survey* (NHANES), menyatakan bahwa 13,1% anak dan remaja berusia 8 sampai 15 tahun mempunyai satu gejala yang sesuai dengan masalah psikiatri (selain penyalahgunaan obat) jika menggunakan kriteria DSMIV. Empat belas persen dari anak yang sesuai dengan kriteria diagnosis salah satu gangguan, juga menunjukkan sekurang-kurangnya satu gejala tambahan gangguan psikiatri lainnya (*conduct*, ansietas, gangguan makan atau gangguan *mood*) (Hutasuhut, 2016).

Masalah kejiwaan yang dihadapi seseorang sering mendapat reaksi negatif dari orang-orang yang berada di sekelilingnya (Idaiani & Riyadi, 2018). Hal ini disebabkan keterbatasan pemahaman masyarakat mengenai gangguan jiwa. Tradisi dan budaya yang menghubungkan kasus gangguan jiwa

dengan kepercayaan masyarakat setempat, menyebabkan sebagian masyarakat tidak terbuka dengan penjelasan-penjelasan yang lebih ilmiah dan memilih untuk mengesampingkan perawatan medis dan psikiatri terhadap gangguan jiwa. Pandangan Islam tentang gangguan jiwa tidak jauh berbeda dengan pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya (Suhaimi, [2016](#)).

Istilah “kesehatan mental” diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata mental diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche* dalam bahasa Latin yang artinya psikis, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknai sebagai kesehatan mental atau jiwa yang dinamis bukan statis karena menunjukkan adanya usaha peningkatan (Hasanah & Haziz, [2021](#)). Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental dengan beberapa pengertian, yaitu: (1) terhindarnya orang dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan dari gejala-gejala penyakit jiwa (*psychose*); (2) kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan di mana ia hidup; (3) pengetahuan dan perbuatan yang bertujuan untuk mengembangkan dan memanfaatkan segala potensi, bakat dan pembawaan yang ada semaksimal mungkin, sehingga membawa kepada kebahagiaan diri dan orang lain; serta terhindar dari gangguan-gangguan dan penyakit jiwa; (4) terwujudnya keharmonisan yang sungguh antara fungsi jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem biasa yang terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya (Darajat, [1991](#); Mawangir, [2015](#)).

Sementara menurut Jalaluddin kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tenteram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan) (Jalaluddin, [2007](#)). Oleh sebab itu kesehatan mental dari sisi perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola terwujudnya keserasian antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Alquran dan hadis sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat (Fuad, [2016](#)).

Agama tampaknya memang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan manusia. Peningkaran manusia terhadap agama mungkin karena faktor-faktor tertentu baik yang disebabkan oleh kepribadian maupun lingkungan masing-masing. Namun untuk menutupi atau meniadakan sama sekali dorongan dan rasa keagamaan kelihatannya sulit dilakukan. Hal ini Karena manusia ternyata memiliki unsur batin yang cenderung mendorongnya untuk tunduk kepada Zat yang gaib, ketundukan ini merupakan bagian dari faktor intern manusia dalam psikologi kepribadian dinamakan pribadi (*self*) ataupun hati nurani (*conscience of man*) (Ariadi, [2019](#)).

Agama sebagai terapi kesehatan mental dalam Islam sudah ditunjukkan secara jelas dalam ayat-ayat Al-Quran, di antaranya yang membahas tentang ketenangan dan kebahagiaan adalah (Q.S. 16:97) yang artinya: “*Barang siapa yang mengerjakan amal saleh, baik laki-laki maupun perempuan dalam keadaan beriman, maka sesungguhnya akan kami berikan kepadanya kehidupan yang baik dan Sesungguhnya akan kami beri balasan kepada mereka dengan pahala yang lebih baik dari apa yang telah mereka kerjakan*”. Hal yang ditekankan dalam ayat ini bahwa laki-laki dan perempuan dalam Islam mendapat pahala yang sama dan bahwa amal saleh harus disertai iman (Mulyani & Habib, [2020](#)).

Ajaran Islam mengajarkan, penghayatan nilai-nilai ketakwaan dan keteladanan yang diberikan Nabi Muhammad s.w.t. Ajaran Islam memberikan tuntunan kepada akal agar benar dalam berpikir melalui bimbingan wahyu (Fuad, [2016](#)). Tuntunan ajaran Islam mewajibkan bagi manusia mengadakan hubungan yang baik kepada Allah s.w.t, orang lain, maupun hubungan dengan, alam dan lingkungan (Nelson, [2009](#)). Peranan agama Islam dapat membantu manusia dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental. Dengan menghayati dan mengamalkan ajaran-ajaran Islam manusia dapat memperoleh kebahagiaan dan

kesejahteraan dalam hidup di dunia maupun akhirat (Lubis, Sati, Adhinda, Yulianirta, & Hidayat, [2019](#)).

Manusia mengalami gangguan mental dikarenakan mereka tidak lagi menghiraukan agama, agama dianggap sebagai pelengkap saja. Mereka lupa bahwa dengan agama orang akan menjadi tenang dan tenteram. Oleh sebab itu, usaha memfungsikan kembali spiritualitas seseorang melalui agama untuk mencapai mental yang sehat hampir menjadi satu-satunya terapi. Penulis mencoba memberikan gambaran bahwa zikir dapat digunakan sebagai terapi dalam rangka mengatasi gangguan mental tersebut. Karena zikir mengandung unsur psikoterapeutik yang efektif, tidak hanya dari sudut kesehatan mental, tetapi juga kesehatan jasmani. Bukti ilmiah menyatakan bahwa zikir merupakan perwujudan komitmen keagamaan seseorang, sedangkan keimanan seseorang merupakan kekuatan spiritual yang dapat digali dan dikembangkan untuk mengatasi penyakit yang diderita seseorang (Heryana, Mahfudz, Luthfiah, Fitriani, & Raihan, [2022](#)).

Zikir dalam tinjauan psikologis memiliki efek spiritual yang besar, yaitu sebagai penambah rasa keimanan, pengabdian, kejujuran, ketabahan dan kematangan dalam hidup. Hal ini merupakan metode yang paling baik untuk membentuk dan membina kepribadian yang utuh. Sedangkan jika ditinjau dari kesehatan mental, zikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan dan pembinaan (Ibrahim & Mirza, [2022](#)).

Dari paparan di atas, maka yang menjadi rumusan masalah pada penelitian ini, yaitu: pertama, apa saja praktik-praktik zikir yang dilakukan di Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat; kedua, bagaimana zikir berperan dalam membentuk kesehatan mental jamaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat. Zikir adalah upaya yang dilakukan untuk mengembalikan kesehatan seseorang yang mengalami gangguan mental melalui zikir.

## **METODE**

Penelitian ini termasuk ke dalam penelitian lapangan dengan metode kualitatif. Metode kualitatif sebagai prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang atau perilaku yang diamati (Sugiyono, [2011](#)). Metode ini digunakan untuk mendeskripsikan bagaimana zikir berfungsi untuk membentuk kesehatan mental jamaah di Surau Asraful Amin. Sementara teknik pengumpulan data yang penulis gunakan di dalam penelitian ini ada tiga, yaitu: observasi langsung di Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat, wawancara dengan pimpinan dan tiga orang jamaah Surau Asraful Amin, serta dokumentasi kegiatan dan hal lainnya yang relevan dengan penelitian ini.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Praktik Zikir yang Dilakukan di Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat**

Pelaksanaan zikir dilakukan untuk meningkatkan kesehatan mental yang dilakukan dengan metode zikir para jamaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat. Praktik ini menunjukkan bahwa peranan zikir bersama dengan metode yang benar terhadap murid tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah terhadap perubahan spiritual bagi jamaahnya, dapat dilihat dari Ubudiyah dan bakti mereka yang timbul dari kesadaran pribadinya sehingga menampakkan sikap dan perilaku yang dapat dijadikan sebagai teladan. Keadaan itu dirasakan sendiri oleh para jamaah bahwa dapat membuat para jamaah bertahan di dalam tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah. Jamaah yang mengikuti tarekat dalam kehidupan sehari-harinya merasa lebih tenang, lebih pasrah, mereka lebih bisa menghadapi persoalan ekonomi dan bisa dipercaya oleh masyarakat setempat. Bagi mereka agama dan tarekat merupakan pedoman perilaku moral, karena agama akan masuk pada konstruksi kepribadian. Tarekat memiliki pengaruh pada pola hidup dan tingkah laku pemeluknya karena mengajarkan hubungan manusia dengan Tuhan dan hubungan manusia dengan manusia seperti berikut ini:

Dahulu sebelum ada ajaran tarekat kegiatan di surau ini belum begitu kuat mengenal agama, masyarakat juga kurang perhatian terhadap kegiatan amaliyah keagamaan seperti bergotong royong membangun masjid dan fasilitas pendidikan madrasah dan lainnya, tetapi setelah ikut tarekat bertambah makna sosial bertambah karena dalam tarekat diajarkan harus baik sesama manusia.

Tiga orang jamaah yang menjadi objek dalam penelitian ini mengatakan kepada peneliti bahwa dengan adanya ajaran tarekat Naqsyabandiyah pola pikir jamaah akan kemajuan dalam bidang Pendidikan agama semakin meningkat, bahkan kesadaran masyarakat khususnya jamaah penganut tarekat untuk diajak melaksanakan kegiatan sosial keagamaan, seperti bergotong royong membangun masjid, membangun fasilitas madrasah meningkat. Sehingga pembangunan fisik bisa terealisasi dengan baik". Terutama jamaah Tarekat mampu menjadi aktor yang menginspirasi masyarakat untuk menerapkan nilai-nilai spiritual secara realistis antara teori dan praktik.

### 1) Tarekat terhadap Kepuasan Hidup/Tawakal

Pengaruh tarekat dalam tata kehidupan nyata benar-benar diterapkan. Ajaran tarekat tidak meninggalkan pentingnya kehidupan duniawi tetapi tawakal lebih diutamakan, sebagaimana diceritakan salah satu jamaah: Pada saat *tawajuhan* di Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat, bahwa pada saat berjalannya pelaksanaan zikir terjadi perubahan dalam diri yang sangat signifikan terutama merasa cukup tenang. Artinya penyerahan diri kepada Allah lebih diutamakan daripada kehidupan dunia. Ada juga jamaah lain memberikan jawaban bahwa mengikuti suluk Tarekat menambahkan perasaan yang tenang berupa penyerahan diri kepada Allah atau tawakal sangat penting dalam hidup ini.

### 2) Mengenal Diri

Meningkatkan kemampuan spiritual dengan metode Iktikaf berarti menempuh jalan (spiritual) untuk menuju Allah. Menempuh jalan suluk (bersuluk) mencakup sebuah disiplin seumur hidup dalam melaksanakan aturan-aturan esoteris agama Islam (syariat) sekaligus aturan-aturan esoteris agama Islam (hakikat), sebagaimana jamaah surau Asraful Amin Kecamatan Stabat Kabupaten Langkat.

Iktikaf juga mencakup hasrat untuk mengenal diri, memahami esensi kehidupan, pencarian Tuhan, dan pencarian Kebenaran sejati (*ilahiyyah*), melalui penempahan diri seumur hidup dengan melakukan syariat lahiriah sekaligus syariat batiniah demi mencapai kesucian hati untuk mengenal diri dan Tuhan. Seseorang yang menempuh jalan suluk disebut salik. Iktikaf juga dikenal dengan istilah suluk dan yang pelakunya adalah salik biasanya berhubungan dengan tasawuf, tarekat dan sufisme.

### 3) Bertambah Zikir Kepada Allah

Meningkatkan kemampuan spiritual dengan metode zikir akan merasakan lebih dekat kepada Allah karena zikir mengantarkan bersih jiwa dinyatakan 91,8% responden menyatakan sangat setuju dan setuju, orang berzikir itu mempunyai kelebihan dan sangat dekat dengan Allah, karena berzikir dapat membersihkan hati dari sifat tercela dan terhindar dari perbuatan tidak baik, sebagaimana pengakuan jamaah surau Asraful Amin.

Maka apabila seseorang melakukan zikir dengan sepenuh hati Insya Allah hidupnya menjadi damai, aman, tenteram, mudah rezeki, hidupnya sederhana tapi bahagia. Ketika seorang Muslim meninggal dunia, maka harta, istri, anak dan kekuasaan akan meninggalkannya. Tidak ada lagi yang bersamanya selain zikir kepada Allah SWT. Saat itulah, amalan zikir akan memberikan manfaat yang luar biasa bagi dirinya. Maka suluk itu dapat mempengaruhi akhlak seseorang menjadi baik, semua itu dilakukan dengan segala kesungguhan hanya karena zikir kepada Allah SWT, bukan sekedar untuk meraih balasan pahala dan juga diniatkan untuk ibadah bukan hanya sekedar ritual kebiasaan. Karena

sesungguhnya orang yang asyik dengan amaliahnya tidak lagi memandang bentuk rupa zahir amalan itu, bahkan jiwanya pun telah menjauh dari syahwat keduniaan dan akhlakunya menjadi lebih baik.

#### 4) Bertambah Hormat Terhadap Guru dan Kedua Orang Tua

Siapa yang belum mampu berterima kasih kepada manusia tidak mampu bersyukur kepada manusia, artinya bahwa hormat kepada guru. Sehingga berbakti adalah ketika seseorang menghormati dan melaksanakan segala perintah guru karena rasa terima kasih kepada guru yang telah membimbing rohaninya. Para jamaah tarekat mengikuti sesuatu yang diperintahkan oleh gurunya karena segala yang diperintahkan guru tidaklah itu melainkan mengandung suatu manfaat bagi seorang murid, sebagaimana jamaah menyebutkan:

Rusdin memandang bakti sebagai bentuk kegiatan yang dilakukan murid setelah penutupan kegiatan suluk. Kegiatan-kegiatan tersebut, seperti: membersihkan lingkungan surau dan fasilitas-fasilitas yang ada di dalamnya. Begitu pun juga keikutsertaan dan menyukseskan program dan misi guru Tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah. Kegiatan itu mesti dilakukan dengan ikhlas dan tulus. Bakti itu buah dari seseorang sempurna karena dipimpin oleh khalifah Allah. Kalau orang-orang itu dipimpin oleh Allah pasti perbuatan-perbuatannya itu mulia yang dikerjakan tidak mungkin perbuatan-perbuatan yang jelek. Keadaan ini menularkan kebiasaan, sehingga ini memancar pada setiap perilaku, tidak hanya hormat dan tulus pada guru, namun juga terhadap kedua orang tua di rumah.

#### 5) Menguatkan Akhlak yang Baik

Meningkatkan kemampuan spiritual dengan metode tarekat Naqsyabandiyah Khalidiyah memberikan sistem bimbingan rohani untuk mencapai *akhlaqul karimah*, *uswatun hasanah*, dan *rahmatan lil alamin* sehingga mampu meningkatkan spiritual masyarakat akan tetapi ada beberapa faktor penghambat bagi jamaah tarekat untuk mencapai akhlak, sehingga menyebabkan tarekat rusak. Keadaan semacam ini diungkapkan oleh salah satu jamaah.

Sisi negatif dari tarekat sebetulnya tidak ada, yang ada itu oknum. Si pengamal yang tidak tahu tujuan tarekat, yang menyebabkan rusaknya tarekat itu karena oknum. Jika kita memperhatikan ayat *allau istiqamu* jika kalau saja mereka berpendirian pada jalan yang lurus maka kami akan turunkan karunia seperti hujan lebat. Apakah tarekat itu sesat jika yang diturunkan itu adalah karunia. Jadi oknum yang belum mendapatkan karunia yang menyebabkan tarekat rusak, karena dalam amalannya itu bukan *ilahi anta maqsudi* yang dia cari, tapi yang lain-lain dicari.

### **Zikir Sebagai Membentuk Kesehatan Mental Jamaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat**

Untuk memperoleh ketenangan dan ketenteraman jiwa yang hakiki, Islam sejak awal mengajak manusia kepada iman dan mentauhidkan Allah. Tujuannya tidak lain agar mereka terbebas dari etika dan tradisi jahiliah yang mewarnai pikiran mereka dengan kebodohan dan khurafat. Metode ini benar-benar memiliki pengaruh yang sangat besar dalam mengubah kepribadian bangsa Arab waktu itu, sehingga mereka menjadi jiwa yang tidak lagi mengkhawatirkan hal-hal yang dahulu sangat mereka cemas seperti rasa takut mati, takut miskin, takut terkena musibah, maupun takut kepada sesama manusia. Dengan keimanan dan tauhid mereka benar-benar merasakan keamanan jiwa (Rofiqah, 2017). Hal ini sebagaimana firman Allah: “Orang-orang yang beriman dan tidak mencampuradukkan iman mereka dengan syirik, mereka itulah orang-orang yang mendapat rasa aman dan mereka mendapat petunjuk” (Q.S. Al-An’aam: 82).

Rasulullah SAW mengajak manusia untuk beriman dan mentauhidkan Allah menghabiskan waktu 13 tahun sebelum mengajak mereka untuk melaksanakan syariat. Iman yang tertanam kuat di dalam hati dapat menghadirkan rasa lapang dada, *ridha* dan bahagia dalam diri seseorang. Dia akan merasa dalam perlindungan dan penjagaan Allah serta dibimbing hidupnya sehingga membuatnya

menjadi tenang dan dicintai banyak orang. Allah berfirman: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram.”

Ketika keimanan telah mantap dan tujuan hidup terarah menuju Allah, penguatan dimensi spiritual dilakukan dengan membebaskan syariat. Praktik-praktik ibadah seperti salat, puasa, zakat, haji merupakan upaya pendidikan untuk membentuk kepribadian manusia (Saputra, Dalimunthe, & Mulyana, 2021). Ibadah-ibadah yang dilakukan berfungsi membersihkan jiwa dan mengajarkan sifat-sifat terpuji yang mampu membuatnya bertahan dalam menghadapi kenyataan hidup. Allah memerintahkan orang-orang beriman untuk meminta pertolongan kepada-Nya dengan sabar dan salat, sedangkan itu tidak akan mampu dicapai kecuali oleh orang-orang yang khusyuk.

Orang terbiasa melakukan ibadah-ibadah yang disyariatkan akan terlatih untuk sabar menanggung beban, mengokohkan tekad menciptakan rasa cinta dan berbuat baik kepada orang lain, serta memupuk spirit untuk melakukan interaksi sosial. Ketika orang-orang yang mengalami tekanan, pengalaman emosional yang buruk, pertarungan batin yang menyebabkannya menderita penyakit jiwa, ibadah di dalam Islam dapat berfungsi sebagai media psikoterapi yang mujarab.

Zikir dan doa adalah ibadah yang utama dalam Islam bahkan menjadi intinya. Zikir yang dilakukan akan membuat hati dan jiwa menjadi tenang. Rasulullah mengajari para sahabat untuk senantiasa berzikir dan berdoa untuk memperkuat hubungannya dengan Allah, dan mendekatkan diri kepada-Nya setiap saat. Dengan berdoa seorang hamba dapat mengungkapkan isi hatinya dan mencurahkan kegundahannya, mengadu kepada sang pencipta. Hal ini akan memberi efek ketenangan disebabkan keyakinan bahwa Allah akan membantunya keluar dari permasalahan. Allah berfirman: “*Dan Tuhan-mu Berfirman, ”Berdoalah kepada-Ku, niscaya akan Aku Perkenankan bagimu. Sesungguhnya orang-orang yang sombong tidak mau menyembah-Ku akan masuk neraka Jahannam dalam keadaan hina dina”* (Q.S. Al Ghafir: 60).

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa metode penguatan dimensi spiritual dilakukan melalui tiga tahapan yaitu menanamkan iman dan tauhid, mengarahkan tujuan hidup dan melaksanakan ibadah-ibadah yang disyariatkan dalam agama. Jika tahapan-tahapan ini mampu dilaksanakan dengan baik maka kepribadian yang mantap akan terbentuk dan pada akhirnya mengantarkan seseorang kepada kebahagiaan dan kesehatan mental bahkan mampu mengembangkan potensi diri secara optimal.

## SIMPULAN

Jamaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat yang mengikuti kegiatan zikir menyatakan bahwa kemampuan spiritual dengan metode kesehatan mental dalam kehidupannya lebih tenang, lebih dibukakan jalan kebaikan pada jiwanya, masalah yang dihadapi dirasakan dengan perasaan spiritual yang data mengontrol jiwanya dengan baik. Keseharian jamaah lebih yakin terhadap takdir hidup dari Allah SWT, lebih Istiqamah dalam menjalani hidup, dalam bermasyarakat jamaah lebih memiliki kesadaran sosial yang tinggi, serta menjunjung tinggi harkat dan martabat sesama makhluk hidup sebagai ciptaan Allah. Pengaruh amalan tersebut dalam perilaku sosial sebelum dilakukannya pelatihan zikir masih kurang tenang dan sering gelisah namun setelah mengikuti pelatihan zikir kini berdampak pada sikap kepribadian orang yang tenang, yang sebelumnya pemarah menjadi penyayang, yang pembangkang menjadi penurut, yang malas bekerja dan beramal saleh menjadi rajin bekerja dan beramal.

## REFERENSI

Afconneri, Y., & Puspita, W. G. (2022). Faktor-Faktor Kualitas Hidup Pasien Skizofrenia . *Jurnal Keperawatan Jiwa* , 8(3), 273-278.

- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118–128. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Darajat, Z. (1991). *Ilmu Jiwa Agama*. Jakarta: Bulan Bintang.
- Ervina, A. (2015). *Hubungan Gangguan Tidur dengan Status Mental Emosional pada Anak Berumur 14-17 Tahun* (Skripsi). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Fuad, I. (2016). Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadits. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 31–50. <https://doi.org/10.33367/psi.viii.245>
- Hasanah, W. O., & Haziz, F. T. (2021). Implementasi Teori Humanistik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental. *Nosipakabelo: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2), 79–87. <https://doi.org/10.24239/nosipakabelo.v2i02.841>
- Heryana, E., Mahfudz, M., Luthfiah, W., Fitriani, F., & Raihan, R. (2022). Konsep Dzikir Sebagai Terapi Gangguan Bipolar. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 53–67. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15683>
- Hutasuhut, S. M. (2016). *Hubungan Perawakan Pendek terhadap Kesehatan Mental pada Remaja Usia 11-17 Tahun* (Tesis). Universitas Sumatera Utara, Medan.
- Ibrahim, I., & Mirza, M. (2022). Praktik Zikir Suluk Sebagai Psikoterapi di Aceh. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 209–232. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27453>
- Idaiani, S., & Riyadi, E. I. (2018). Sistem Kesehatan Jiwa di Indonesia: Tantangan untuk Memenuhi Kebutuhan. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pelayanan Kesehatan*, 70–80. <https://doi.org/10.22435/jpppk.v2i2.134>
- Jalaluddin. (2007). *Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Suka Press.
- Jannah, L., Hafifah, V. N., & Rahman, H. F. (2022). Pengaruh Terapi Musik Terhadap Klien Skizofrenia Paranoid pada Halusinasi Pendengaran di Paviliun Seroja Rumah Sakit Umum Koesnadi Bondowoso. *Jurnal Penelitian IPTEKS*, 7(2), 105–109. <https://doi.org/10.32528/IPTEKS.V7I2.7297>
- Lubis, L. T., Sati, L., Adhinda, N. N., Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120–129. [https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16\(2\).3898](https://doi.org/10.25299/jaip.2019.vol16(2).3898)
- Mawangir, M. (2015). Zakiah Daradjat dan Pemikirannya Tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Agama: Mengkaji Doktrin, Pemikiran, Dan Fenomena Agama*, 16(2), 53–65. Retrieved from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/JIA/article/view/508>
- Mulyani, S., & Habib, M. (2020). Urgensi Kesehatan Mental dalam Pendidikan Islam. *Qalam: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2). <https://doi.org/10.57210/QLM.V1I2.28>
- Nelson, J. M. (2009). *Psychology, Religion, and Spirituality*. New York: Springer Science & Business Media.
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 162–171. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V5I22020.162-171>
- Rofiqah, T. (2017). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimmunologi Based Remembrance Therapy. *KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>
- Saputra, R., Dalimunthe, R. P., & Mulyana, M. (2021). Menyeimbangkan Ritualitas dan Partisipasi Sosial: Konsep Tasawuf Sosial Amin Syukur. *NALAR: Jurnal Peradaban Dan Pemikiran Islam*, 5(1), 14–30. <https://doi.org/10.23971/njppi.v5i1.2788>
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhaimi, S. (2016). Gangguan Jiwa dalam Perspektif Kesehatan Mental Islam. *An-Nida'*, 40(1), 23–30. <https://doi.org/10.24014/AN-NIDA.V40I1.1492>