



HUBUNGAN DZIKIR DENGAN KESEHATAN MENTAL SANTRI DI PONDOK PESANTREN RAUDHATUT TULLAB KECAMATAN KEMIRI KABUPATEN TANGERANG

Titin Anisah¹, Abdul Santoso², Zahrah Maulidia Septimar³

Universitas Yatsi Madani

Email Korespondensi: titinanisa548@gmail.com

ABSTRAK

Secara islami dzikir yakni sebuah pengobatan atau tindakan yang diperlihatkan terhadap penyembuhan sebuah penyakit kesehatan mental. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dzikir dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab Kecamatan Kemiri Kabupaten Tangerang. Metode : Desain penelitian ini yaitu deskriptif korelasional dengan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan rancangan *cross suctional*. populasi dalam penelitian ini adalah seluruh santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab. Pengambilan sampel sebanyak 52 responden. Instrumen yang digunakan berupa lembar kuesioner yang berisi dari beberapa pertanyaan. Teknik Analisa data menggunakan Analisa univariat dan Analisa bivariat. Hasil : Penelitian dengan ini menggunakan uji chi square menunjukan nilai p-value 0,002 lebih kecil dari 0,005 yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak H_a diterima, yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan dan positif antara dzikir dengan kesehatan mental santri. Kesimpulan : Santri memiliki tingkat dzikir yang tinggi maka memiliki kesehatan mental yang tinggi dan santri yang memiliki tingkat dzikir yang rendah maka memiliki kesehatan mental rendah.

Kata Kunci : Dzikir, Kesehatan Mental, Santri

ABSTRACT

Islamically dhikr is a treatment or action shown to cure a mental health illness. Objective: This study aims to determine the relationship between dhikr and the mental health of students at the Raudhatut Tullab Islamic Boarding School, Kemiri District, Tangerang Regency. Methods: The design of this research is descriptive correlational with a quantitative approach using a cross suctional design. The population in this study were all students at the Raudhatut Tullab Islamic Boarding School. Sampling of 52 respondents. The instrument used is a questionnaire sheet containing several questions. Techniques of data analysis using univariate analysis and bivariate analysis. Results: This study using the chi square test showed a p-value of 0.002 which was smaller than 0.005 which indicated that H_0 was rejected. H_a was accepted, which stated that there was a significant and positive relationship between dhikr and the mental health of students. Conclusion: Santri who have a high level of dhikr have high mental health and students who have a low level of dhikr have low mental health.

Keywords: Dhikr, Mental Health, Santri

PENDAHULUAN

Secara umum permasalahan kesehatan mental banyak dijumpai kalangan remaja dan kemunculannya seringkali semenjak umur 7 tahun. Terdapat faktor yang beresiko menyebabkan seseorang mengalami masalah mental yakni sebab pola asuh yang salah, orang tua yang bekerja dan penerimaan masyarakat sosial yang kurang (Keyes, 2005 : Stagman & Cooper, 2010). Sejumlah riset menunjukkan bahwasannya keadaan kesehatan mental untuk seseorang yakni sehat secara psikologis dan fisik psikologis. Dengan demikian pentingnya agar diketahui mengenai kesejahteraan psikologis pada pandangan kesehatan mental. Perwujudan sehat secara mental yakni lewat kesejahteraan dirinya melalui jalan mengerti kapasitas diri, menjalankan pekerjaan secara produktif, menangani beragam tekanan yang ada di hidupnya, serta secara positif mampu menjalankan kontribusi untuk masyarakat juga dirinya sendiri (Rahmah, 2018). Merujuk yang diungkap World Health Organization (WHO), kesehatan mental yakni kemampuan individu beradaptasi dengan diri sendiri dan alam sekitar secara menyeluruh, oleh karenanya muncul perasaan Bahagia, senang, hidup dengan lapang, menjalankan perilaku sosial dengan normal, serta bisa menerima dan berhadapan dengan beragam kenyataan hidup. Lalu dijelaskan Utsman Najati kesehatan mental berpedoman Al-Qur'an dan Sunnah bisa ditinjau dari hubungan individu dengan diri sendiri, hubungan seseorang dengan Tuhan, hubungan manusia dengan alam semesta, hubungan manusia dengan sesamanya (Zulkarnain, 2019).

Kesehatan mental didefinisikan selaku kesuksesan fungsi mental yang dilaksanakan, oleh karenanya bisa dicapai kegiatan secara produktif, mampu memenuhi hubungan bersama orang lain, dan terdapat kemampuan guna menanangi kesulitan dan mengalami perubahan (Knopf, D., Park, M.J., & Mulye T.P., 2008). Secara islami dzikir yakni sebuah pengobatan dan perlakuan yang diperlihatkan terhadap penyembuhan sebuah penyakit mental, terhadap semua individu, dengan kekuatan rohani ataupun batin, yang bukan berwujud pengobatan dengan obat melainkan dengan ritual keagamaan, tujuannya guna meningkatkan iman individu supaya dia bisa melaksanakan pengembamngan fitrah beragama dan potensi diri yang dimilikinya seoptimal mungkin (Akbar et al., 2021).

Berdasar yang tercantum di Al-Qur'an ada sejumlah 267 kali penyebutan kata dzikir dengan beragam bentuk kata. Berdasar banyak makna dzikir artinya mengingat Allah yakni dimana Allah senantiasa dihadirkan di dalam hati. Merujuk aspek bahasa dzikir yakni mengingat, sementara merujuk aspek istilahnya dzikir artinya membasahi lidah dengan pujian-pujian yang diucapkan kepada Allah. Dzikir bisa membuat terbentuknya persepsi dari individu dari sisi yang lain selain kekuatan yakni rasa yakin bahwasannya stressor apa saja akan bisa ditangani secara baik jika dibantu Allah. Diyakini umat islam bahwasannya dzikir dengan berulang-ulang bisa menyembuhkan beragam penyakit dan mengembalikan jiwa. Saat individu muslim membiasakan diri untuk berdzikir, bisa dirasakan kedekatan dirinya dengan Allah, dan ada dalam lindungan-Nya, yang lalu bisa memunculkan kepercayaan diri, kekuatan, rasa bahagia, tentram dan aman.

Pondok Pesantren Raudhatut Tullab yakni suatu Lembaga Pendidikan islam swasta yang didalamnya ada sejumlah tingkat Pendidikan yaitu PAUD (Pendidikan Anak Usia Dini), MI, SMPI, SMK. Pondok pesantren Raudhatut Tullab letaknya di Kampung Benyawakan, Desa Klebet, Kecamatan Kemiri, Kabupaten Tangerang, Provinsi Banten. Pondok Pesantren Raudhatut Tullab memiliki program dzikir malam yang dilaksanakan setiap malam sesudah sholat isya berjama'ah. Merujuk wawancara sementara yang dihasilkan bersama salah satu pengurus pondok pesantren Raudhatut Tullab. Semua santri dan santriwati berkewajiban melaksanakan dzikir malam. Karena dzikir termasuk program pondok yang harus dilaksanakan oleh para santri sekaligus santriwati dan sifatnya wajib. Santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab hanya mengikuti program dzikir yang telah dianjurkan namun tidak memikirkan dan

tidak mengetahui dampak atau manfaat dari dzikir tersebut akan kesehatan mental para santri tersebut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu penelitian kuantitatif deskriptif korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan dzikir dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab Kecamatan Kemiri Kabupaten Tangerang. Adapun penelitian ini dilakukan secara *cross sectional* dimana pengukuran dilakukan secara bersamaan. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik penelitian STIKes Yatsi Tangerang, perbulan juni berubah bentuk menjadi Universitas Yatsi Madani dengan berkas No:069/LPPM-STIKES YATSI/VII/2022. Sampel dalam penelitian ini adalah 52 responden di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab Kecamatan Kemiri Kabupaten Tangerang. Semua responden dalam penelitian ini memberikan informed consent. Kriteria Inklusi pada penelitian ini yaitu : Santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab, Santri yang bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik total sampling untuk mendapatkan sampel.

Instrumen yang di gunakan pada penelitian ini berupa kuesioner yang terdapat dalam dalam dua bagian. Kuesioner pertama berupa pengalaman dzikir dengan 10 pertanyaan dan kuesioner kedua berupa tingkat kesehatan mental dengan 10 pertanyaan. Analisa univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden (umur, jenis kelamin, dan tingkat Pendidikan) dan gambaran dzikir dan kesehatan mental responden di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab. Hasil analisis pada penelitian ini berupa tabel distribusi frekuensi.). Analisa bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel dependent yaitu dzikir dengan variabel independent ialah kesehatan mental dengan menggunakan uji statistik SPSS 19 berupa uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan usia

Usia	N	Presentase (%)
12-15 tahun	34	65,4%
16-19 tahun	18	34,6%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 1 diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan usia pada penelitian ini mayoritas responden berada pada rentang usia 12-15 tahun dengan jumlah 34 (65,4%) responden, dan responden lainnya berada pada rentang usia 16-19 tahun dengan jumlah 18 (34,6%) responden.

Tabel 2 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	N	Presentase (%)
Laki-laki	33	63,5%
Perempuan	19	36,5%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 33 (63,5%)

responden, dan responden lainnya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 19 (36,5%) responden.

Tabel 3 distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan	N	Presentase (%)
SMP	28	53,8%
SMK	24	46,2%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada penelitian ini mayoritas responden berpendidikan SMP dengan jumlah 28 (53,8%) responden, dan responden lainnya berpendidikan SMK dengan jumlah 24 (46,2%) responden.

Tabel 4 Gambaran kegiatan dzikir santri di Pondok Pesantren Rhaudatut Tullab

Dzikir	N	Presentase (%)
Tinggi	51	98,1%
Rendah	1	1,9%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil dari 52 responden mayoritas responden memiliki gambaran dzikir dengan kategori tinggi sebanyak 51 (98,1%) responden, dan 1 (1,9%) responden lainnya memiliki gambaran dzikir dengan kualitas rendah.

Tabel 5 Gambaran kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Rhaudatut Tullab

Kesehatan mental	N	Presentase (%)
Tinggi	47	90,4%
Rendah	5	9,6%
Total	52	100%

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil dari 52 responden mayoritas responden memiliki gambaran kesehatan mental dengan kategori tinggi sebanyak 47 (90,4%) responden, dan 5 (9,6%) responden lainnya memiliki gambaran kesehatan mental dengan kualitas rendah.

**Tabel 6 hasil uji normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		52
Normal	Mean	.0000000
Parameters ^{a,b}	Std. Deviation	1.69856501
Most Extreme	Absolute	.101
Differences	Positive	.046
	Negative	-.101
Kolmogorov-Smirnov Z		.726
Asymp. Sig. (2-tailed)		.668

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan tabel 6 hasil uji normalitas data menggunakan uji kolmogorov-smirnov diperoleh hasil nilai signifikansi dzikir dan kesehatan mental yaitu 0,668. berdasarkan hasil

tersebut maka dapat disimpulkan bahwa dzikir dan kesehatan mental berdistribusi normal yaitu nilai signifikansi $> 0,05$.

Tabel 7 Hubungan antara dzikir dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab

dzikir * kesehatan_mental Crosstabulation
Count

		kesehatan_mental		Total
		tinggi	rendah	
Dziki	Tinggi	47	4	51
r	rendah	0	1	1
Total		47	5	52

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	9.584 ^a	1	.002		
Continuity Correction ^b	1.913	1	.167		
Likelihood Ratio	4.879	1	.027		
Fisher's Exact Test				.096	.096
Linear-by-Linear Association	9.400	1	.002		
N of Valid Cases	52				

a. 3 cells (75.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is .10.

b. Computed only for a 2x2 table

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil dari 52 responden sebanyak 47 responden memiliki kualitas dzikir yang tinggi dan kesehatan mental yang tinggi, 4 responden memiliki kualitas dzikir yang tinggi dan kesehatan mental yang rendah, dan 1 responden memiliki kualitas dzikir yang rendah dan kesehatan mental yang rendah. Berdasarkan tabel 7 hasil uji chi square diperoleh nilai p-value 0,002 ($p < 0,005$) yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara dzikir dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab.

PEMBAHASAN

Karakteristik Jenis Kelamin: Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 33 (63,5%) responden, dan responden lainnya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 19 (36,5%) responden. **Karakteristik Tingkat Pendidikan:** Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada penelitian ini mayoritas responden berpendidikan SMP dengan jumlah 28 (53,8%) responden, dan responden lainnya berpendidikan SMK dengan jumlah 24 (46,2%) responden.

Dzikir : Analisa ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pada variabel penelitian yaitu variabel independent yaitu dzikir Pada Tabel 4 menunjukkan tingkat dzikir di Pondok

Pesantren Raudhatut Tullab Kabupaten Tangerang, dengan kategori tinggi sebanyak 51 responden (98,1%), dan kategori rendah sebanyak 1 responden (1,9%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Wahyuningsih (2018) menunjukkan dari 60 responden 24 (40%) responden mendapatkan kriteria sangat tinggi, 36 (60%) responden mendapatkan kriteria tinggi.

Kesehatan Mental

Analisa ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pada variabel penelitian yaitu variabel dependen yaitu kesehatan mental santri pada tabel 5 menunjukkan tingkat kesehatan mental santri di Pobodok Pesantren Raudhatut Tullab Kecamatan Kemiri. Yang termasuk kategori tinggi sebanyak 47 responden (90,4%), dan yang kategori rendah sebanyak 5 responden (9,6%). Hasil ini sejalan dengan penelitian Dianah (2021) menunjukkan dari 139 responden didapatkan sebanyak 119 (85,6 %) responden dikategorikan kesehatan mentalnya tinggi.

Analisa Bivariat

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil dari 52 responden sebanyak 47 responden memiliki kualitas dzikir yang tinggi dan kesehatan mental yang tinggi, 4 responden memiliki kualitas dzikir yang tinggi dan kesehatan mental yang rendah, dan 1 responden memiliki kualitas dzikir yang rendah dan kesehatan mental yang rendah. Berdasarkan tabel 7 hasil uji chi square diperoleh nilai p-value 0,002 ($p < 0,005$) yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara dzikir dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab. Studi ini menunjukkan hubungan yang menguntungkan antara zikir dan kesehatan mental, yang konsisten dengan studi yang dilakukan oleh Gazaliyah (2017). Hubungan antara tingkat dzikir dan kesehatan mental sangat signifikan, dengan koefisien korelasi 0,542 dan $p < 0,050$ yang menunjukkan bahwa tingkat dzikir berkorelasi positif dengan kesehatan mental.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dapat dikatakan bahwa dzikir dan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab Kecamatan Kemiri Kabupaten Tangerang memiliki hubungan yang signifikan dan positif. Semakin tinggi tingkat dzikir maka semakin tinggi pula kesehatan mental, begitu pula sebaliknya semakin rendah tingkat dzikir maka semakin rendah juga tingkat kesehatan mental santri. Penelitian ini menarik kesimpulan berikut dari temuan dan analisisnya.

1. Berdasarkan distribusi frekuensi diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan usia pada penelitian ini mayoritas responden berada pada rentang usia 12-15 tahun dengan jumlah 34 (65,4%) responden, dan responden lainnya berada pada rentang usia 16-19 tahun dengan jumlah 18 (34,6%) responden.
2. Berdasarkan distribusi frekuensi diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin pada penelitian ini mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 33 (63,5%) responden, dan responden lainnya berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 19 (36,5%) responden.
3. Berdasarkan distribusi frekuensi diperoleh hasil karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan pada penelitian ini mayoritas responden berpendidikan SMP dengan jumlah 28 (53,8%) responden, dan responden lainnya berpendidikan SMK dengan jumlah 24 (46,2%) responden.
4. Berdasarkan distribusi frekuensi diperoleh hasil dari 52 responden mayoritas responden memiliki gambaran dzikir dengan kategori tinggi sebanyak 51 (98,1%) responden, dan 1 (1,9%) responden lainnya memiliki gambaran dzikir dengan kualitas rendah.

5. Berdasarkan distribusi frekuensi diperoleh hasil dari 52 responden mayoritas responden memiliki gambaran kesehatan mental dengan kategori tinggi sebanyak 47 (90,4%) responden, dan 5 (9,6%) responden lainnya memiliki gambaran kesehatan mental dengan kualitas rendah.
6. Berdasarkan tabel 5.7 hasil uji chi square diperoleh nilai p-value 0,002 ($p < 0,005$) yang menunjukkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima artinya terdapat hubungan yang signifikan dan positif antara dzikir dengan kesehatan mental santri di Pondok Pesantren Raudhatut Tullab.

SARAN

Bagi peneliti : Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menggunakan desain eksperimen, yaitu metodologi penelitian yang lebih maju. Bagi Responden: Untuk mengatasi masalah yang dihadapi, mengurangi ketegangan, dan mempertahankan fokus mereka saat belajar, diharapkan semua responden dapat berdzikir secara konsisten setiap hari. Ini akan memastikan bahwa kesehatan mental mereka tetap dalam kategori tinggi. Bagi Institusi Pendidikan: Dzikir sangatlah berdampak positif bagi kesehatan mental sehingga diharapkan Institusi Pendidikan dapat menerapkan dzikir kepada mahasiswa untuk menjaga kesehatan mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, M. A. A., Hasanah, U., & Utami, I. T. (2021). *Penerapan Terapi Psikoreligius Dzikir pada Pasien Halusinasi Pendengaran*. 2, 471–478.
- Al-Adnani, A. F., & Al-Wasithi, A. S. (2008). *Panduan Seorang Mukmin Menuju Pribadi Mukmin Ideal* (Abu Asiah). Roemah Buku - Sidowayah, Ngreco, Weru-Sukoharjo.
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Dr. Hasmi. SKM, M. K. (2016). *metode penelitian epidemiologi*.
- I Ketut Swarjana, S.K.M., M. P. . (2016a). *statistik kesehatan* (1st ed.).
- I Ketut Swarjana, S.K.M., M. P. . (2016b). *Statistik kesehatan* (1st ed.).
- Ismail, S. (2020). I Implikasi Konsep Fikir Dan Dzikir Dalam Pendidikan Islam. *Risâlah, Jurnal Pendidikan Dan Studi Islam*, 6(2), 319–332. https://doi.org/10.31943/jurnal_risalah.v6i2.145
- Prof. Dr. Soekidjo Notoatmodjo. (2012). *metodologi penelitian kesehatan* (2nd ed.).
- Prof. Dr. Syamsu L.N. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (E. Kuswandi (ed.)).
- Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N. (n.d.). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (E. Kuswandi (ed.)).
- Prof. Dr. Syamsu Yusuf L.N. (2018). *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama* (E. Kuswandi (ed.)).
- Prof. Dr Lijan P. Sinambela. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*.
- Rahmah, H. (2018). Penerapan Aspek Kesejahteraan Psikologis Dan Pemaafan Dalam Membentuk Kesehatan Mental. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan Dan Kemasyarakatan*, 11(24), 539–548. <https://doi.org/10.35931/aq.v0i0.13>
- Stuart, G. W., Keliat, B. A., & Pasaribu, J. (2016). *Keperawatan Kesehatan Jiwa Stuart* (Edisi Indo).
- Zulkarnain, Z. (2019). Kesehatan Mental dan Kebahagiaan. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 10(1), 18–38. <https://doi.org/10.32923/maw.v10i1.715>