

Pengaruh zikir tarekat Qodiriyah dan Naqsabandiyah terhadap kesehatan jiwa : studi pada tarekat Qodiriyah dan Naqsabandiyah di Pejaten Jakarta Selatan = The effect of zikir (repeated chant in praise of God) for Tarekat Qodiriyah and Naqsabandiyah (path for the truth of Qodiriyah and Naqsabandiyah) with respect to mental health : case study on Tarekat Qodiriyah and Naqsabandiyah in Pejaten, South Jakarta

Siti Zulfah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=96266&lokasi=lokal>

Abstrak

Studi bank dunia (word bank) pada tahun 1995 di beberapa negara menunjukkan hari-hari produktif yang hilang disebabkan oleh masalah kesehatan jiwa. Penyebab terganggunya kesehatan jiwa sangat luas, banyak faktor yang menyebabkan terjadinya gangguan jiwa dan masing-masing berinteraksi dengan persoalan hidup yang semakin beragam. Diantara gangguan jiwa yang menyerang manusia diantaranya seperti stress, depresi, schizofrenia dan lain sebagainya.

Metode penyembuhan yang terus dikembangkan melalui berbagai pendekatan untuk mengatasi gangguan kesehatan jiwa, seperti melalui pendekatan medis konvensional dengan obat-obatan yang berorientasi pada fisik, pendekatan psikoterapeutik dengan metode yang bersifat verbal, pendekatan medic alternative atau yang dikenal dengan pengobatan lengkap menggunakan metode holistic.

Dalam Islam dikenal perintah untuk melak-akan ritual ibadah seperti zikr, dapat berpengaruh dalam merrgurangi maupun mengatasi gangguan kesehatan jiwa. Metode zikr yang telah dikembangkan oleh komunitas tarekat dengan eksplorasi fisik dan jiwa, dapat menjadi salah satu alternative pilihan bagi masyarakat metropolis yang ingin mencegah ataupun mengatasi gangguan jiwanya akibat dari pola hidup yang mengiringi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh zikir tarekat Qodiriyah dan Naqsabandiyah yang ada di Pejaten Jakarta Selatan, dengan menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data diambil melalui dokumen, pengamatan langsung dan wawancara mendalam pada anggota tarekat tersebut. Untuk mendapatkan gambaran umum tentang pola dan hubungan antar kategori digunakan analisis kasus perkasus dan kemudian dilakukan analisis antar kasus.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir Tarekat Qodiriyah dan Naqsabandiyah memberi pengaruh terhadap kesehatan jiwa. Hal ini dapat dilihat dari aspek-aspek perubahan yang dirasakan subyek sebelum dan sesudah mengamalkan zikir. Melalui gerakan pemafasan yang berfungsi melancarkan peredaran darah, mengendurkan otot-otot syaraf, memusatkan fikiran pada fitrah tujuan hidup penciptaan manusia (beribadah kepada Allah), maka akan muncul pemikiran bahwa semua yang terjadi adalah kehendak-Nya dan hanya Dia-lah yang Maha Besar, Maha berkendak atas semuanya, dan hanya kepada-Nya tempat memohon dan bergantung, dari penghayatan tersebut seseorang merasa aman dan tentram, keyakinan bahwa semua

persoalan hidup baik yang besar maupun yang kecil dapat diatasi dengan mudah.

World Bank study is in 1995 in several countries showed missing productive days were caused by problems of mental health. The cause to the disturbance of mental health is every extensive, a lot of factors which disturb our mind and each interact with the problems of ever diverse living. Mental disturbance that attacks human beings amongst others are stress, depression, schizophrenia and so on.

Healing method which continues to be developed through various approaches to overcome mental health disturbance, such through as through conventional medical approaches by means of medicines which are oriented to physic, psychotherapeutic approach with a verbal method, alternative medical approach or known as complete medication using a holistic method.

In Moslem an order is known to perform a religious ritual such as zikir (repeated chanting to praise the God) which has an effect in reducing as well as overcoming mental health disturbance. Zilch method which has been developed by tarekat community (community who follows the truth) both with physical and mental exploration may become one of selected alternatives for metropolis communities who want to prevent or overcome the mental disturbance due to the life patterns that accompany them.

This research is conducted with the purpose to evaluate the effect of zikir tarekat Qodiriyah and Naqsabandiyah existing in Pejaten South Jakarta, by using a qualitative method. Data is taken through a document, direct observation and in-depth interview with members of the tarekat. In order to get a general picture regarding pattern and relationship among categories an analysis case by case and then an analysis among cases is conducted.

Research result shows that zikir Tarekat Qodiriyah and Naqsabandiyah give an impact to mental health. This may be viewed from the aspects of change felt by a subject before and after practicing zikr. Through breathing movement which functions as smoothing blood circulation, relaxing nerve muscles, concentrating the mind on the original objective of life of human creation (performing religious services to Allah), will emerge a thought that everything that happens is His wish and only in Him the Almighty, with His wish to everything, and only to Him the place for one to ask for favor and to depend on, from the afore-said total comprehension one may feel safe and tranquil, with faith that all life problems either big or small may be able to be easily overcome.