

## ABSTRAK

Dewi Nurhasanah: Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri (Penelitian Deskriptif Kuantitatif di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka)

Masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak ke dewasa, tidak heran emosi remaja terkadang masih labil, dan mengalami kegoncangan jiwa sehingga mengakibatkan terganggunya kesehatan mental. Kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia agar mampu mengatur naluri dan memiliki pikiran yang jernih dalam menghadapi problematika hidup sehari-hari. Masalah kesehatan mental yang sering dialami oleh anak-anak dan remaja diantaranya depresi, rasa cemas, hiperaktif, dan gangguan makan. Masalah-masalah tersebut dapat menyebabkan kegagalan studi, konflik keluarga, penggunaan obat terlarang, kriminalitas dan bunuh diri. Agama bagi anak muda mempunyai fungsi penentram dan penenang jiwa, disamping itu menjadi pengendali moral. Di dalam Islam, dzikir merupakan salah satu aktivitas yang menunjang kesehatan mental karena mendatangkan ketentraman dan ketenangan hati sebagaimana tercantum di dalam al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28. Selain itu, dzikir juga berguna untuk mengusir kekuatan-kekuatan jahat dan mengalahkannya, mendatangkan keridhaan Allah, mendatangkan nafkah hidup, menjadikan kepribadian yang mengesankan dan berwibawa, memberikan jalan menuju Allah yang Maha Kuasa, menghidupkan kembali dan menyadarkan hati, membuang aib dan sifat buruk, memelihara ucapan dari menggunjing dan memfitnah, mengobati semua penyakit hati, menghilangkan semua perasaan khawatir dan takut dari hati, dan mencegah kemunafikan. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka karena pesantren tersebut sudah melakukan pembiasaan pelaksanaan dzikir selama kurang lebih 64 tahun.

Dalam penelitian ini, peneliti mengambil metode deskriptif kuantitatif dan teknik pengambilan data dengan cara kuesioner, wawancara, dan observasi secara langsung. Peneliti mengambil subjek penelitian secara populasi yakni sebanyak 70 orang.

Hasil uji determinasi antara variabel independent terhadap variabel dependen berdasarkan pengujian terhadap 70 responden santri remaja putri Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka sebesar 17,2% sedangkan sisanya sebesar 82,8% dijelaskan oleh faktor lain. Dengan demikian adanya bukti untuk menolak H<sub>0</sub> bahwa tidak ada pengaruh positif dan menerima H<sub>1</sub> ada pengaruh positif antara dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri.