

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia adalah makhluk sempurna bila dibandingkan dengan makhluk ciptaan Allah yang lainnya.¹ Setiap orang lahir sebagai sistem yang terdiri dari substansi jasmani dan rohani. Kedua substansi ini merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan satu sama lain.² Menurut Hamdani Bakran Adz-Dzaky bahwa manusia adalah salah satu makhluk Allah yang paling sempurna, baik dari aspek jasmaniyah lebih-lebih rohaniyahnya.³

Kesehatan merupakan hal yang sangat penting bagi kehidupan manusia. Untuk memenuhi berbagai kebutuhannya, diperlukan jasmani dan rohani yang sehat. Sehat jasmani saja tidak akan cukup, dan sehat rohani saja juga kurang. Keduanya harus terintegrasi, yaitu sehat jasmani dan rohani.

Kesehatan mental adalah suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman, dan tenteram.⁴ Kesehatan mental seseorang sangat penting dimiliki supaya mampu mengatur naluri dan memiliki pikiran yang jernih dalam menghadapi problematika hidup sehari-hari.⁵ Kesehatan mental terentang dari yang baik sampai dengan yang buruk, dan setiap orang akan mengalaminya.

¹ Ridwan Effendi, dkk, *Pendidikan Lingkungan Sosial Budaya dan Teknologi*, (Bandung: Value Press, 2005), hlm. 21.

² *Ibid.*, hlm. 37.

³ Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Jogyakarta: Al-Manar, 2008), hlm. 13.

⁴ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: PT RajaGrafindo Persada, 2011), hlm. 177.

⁵ Ahmad Fadholi, *Tumpas Stres Seketika!*, (Jogyakarta: Diva Press, 2014), hlm. 35.

Tidak sedikit orang, pada waktu-waktu tertentu mengalami masalah-masalah kesehatan mental selama rentang kehidupannya.⁶

Di era modern sekarang ini, kehidupan manusia menjadi serba lebih canggih dan maju. Semakin maju kota/bangsa, semakin meningkat problematika kehidupan masyarakat, yang pada gilirannya melahirkan masalah-masalah psikologis (kesehatan mental) bagi individu. Perkembangan metropolitan yang cepat, lengkap dengan berbagai masalahnya sering tak mampu diadaptasi masyarakat dengan baik, sehingga memicu timbulnya ketegangan. Hal ini terjadi di kota-kota besar dunia, seperti di New York (USA), angka gangguan jiwa menjangkiti satu dari empat orang atau 25%; dan di London (Inggris) yang mencapai angka 20%. Sedangkan di Jakarta satu dari lima orang, jelasnya dari 8,7 juta penduduk Jakarta, yaitu 1,74 juta menderita gangguan jiwa. Menurut Dr. Yusmansyah Idris, Sp. KJ yang dikutip dari Republika, mengatakan bahwa 3/1000 penduduk Indonesia mengalami gangguan jiwa ringan (seperti cemas, gelisah dan depresi).⁷

Masalah-masalah kesehatan mental bisa menimpa siapa saja, mulai dari orang dewasa, anak-anak, bahkan remaja. Tidak sedikit para remaja yang mengalami masalah kesehatan mental.

Masa remaja adalah masa peralihan di antara masa anak-anak dan masa dewasa, di mana anak-anak mengalami pertumbuhan cepat di segala bidang. Masa ini mulai kira-kira pada umur 13 tahun dan berakhir kira-kira umur 21 tahun. Dalam melalui masa adolesensi ini, tidak sedikit anak-anak yang mengalami

⁶Syamsu Yusuf, *Mental Hygiene Terapi Psikospiritual untuk Hidup Sehat Berkualitas*, (Bandung: Maestro, 2011), hlm. 10.

⁷ *Ibid.*, hlm. 92.

kesukaran-kesukaran atau problem-problem yang kadang menyebabkan kesehatannya terganggu, jiwanya gelisah dan cemas, pikirannya terhalang menjalankan fungsinya dan kadang-kadang kelakuannya bermacam-macam.⁸

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. Berdasarkan hasil penelitian (di Amerika Serikat) menunjukkan bahwa satu dari lima orang anak dan remaja memiliki masalah kesehatan mental, dan satu dari 10 atau sebanyak enam juta anak memiliki gangguan emosional yang serius (dikutip dari www.mvmentalhealth.org., SAMHS's National Mental Health Information Center, 2/19/03).⁹

Mengingat hal tersebut, maka perlu adanya upaya untuk mengatasi masalah gangguan kesehatan mental. Agama memiliki peranan penting untuk menjaga kesehatan mental seseorang. Dengan memegang teguh prinsip agama dan menjalankan syariatnya, niscaya kita akan mendapatkan ketenangan pikiran dan kesehatan mental. Karena keduanya adalah bagian yang tak terpisahkan.¹⁰

Zakiah Daradjat mengatakan bahwa apabila manusia ingin terhindar dari kegelisahan, kecemasan dan ketegangan jiwa serta ingin hidup tenang, tenteram bahagia dan dapat membahagiakan orang lain, maka hendaklah manusia itu

⁸ Zakiah Daradjat, *Peranan Agama dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 1982), hlm. 101-2.

⁹ Syamsu Yusuf, *op. cit.*, hlm. 95-6.

¹⁰ Ahmad Fadholi, *op. cit.*, hlm. 37.

percaya kepada Tuhan dan hidup mengamalkan ajaran agama. Agama bukanlah dogma, tetapi agama adalah kebutuhan jiwa yang perlu dipenuhi.¹¹

Bagi jiwa yang sedang gelisah, maka agama akan memberi jalan dan siraman penenang hati. Kalau berbicara tentang agama bagi anak muda, sebenarnya akan lebih tampak, betapa gelisahnya anak-anak muda yang tidak pernah menerima didikan agama. Karena usia muda itu adalah usia dimana jiwa sedang bergejolak, penuh dengan kegelisahan dan pertentangan batin dan banyak dorongan yang menyebabkan lebih gelisah lagi. Maka agama bagi anak muda mempunyai fungsi penentram dan penenang jiwa, disamping itu menjadi pengendali moral.

Pondok pesantren merupakan salah satu lembaga keagamaan yang bertanggungjawab terhadap pendidikan agama umat Islam. Salah satu ritual keagamaan di pesantren yang menunjang terhadap kesehatan mental adalah dengan berdzikir.

Dzikir ialah ucapan yang dilakukan dengan lisan atau mengingat Allah dengan hati, dengan ucapan atau ingatan untuk mensucikan Tuhan dan membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak layak bagi-Nya, selanjutnya memuji-Nya dengan pujian-pujian dengan sifat-sifat-Nya yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan keagungan-Nya.¹²

Pondok pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah merupakan salah satu lembaga keagamaan yang menanamkan ajaran Islam terhadap para santrinya, salah satunya yaitu rutin melaksanakan dzikir. Selain sebagai bentuk implementasi ibadah, dzikir juga memberikan banyak manfaat terhadap

¹¹ Zakiah Daradjat, *op. cit.*, hlm. 53.

¹² Asmaran, *Pengantar Studi Tasawuf*, (Jakarta: PT RajaGrafindo, 2002), hlm. 82.

ketenangan jiwa. Dzikir dilaksanakan secara rutin setiap malam. Bacaan dzikir berupa pembacaan ayat suci al-Qur'an pilihan (*QS Yaasin*, *QS al-Waqi'ah*, dan *QS al-Mulk*), membaca *asma 'ul Husna*, dan *Rathib al-Hadad*.

Setelah dilakukan penelitian awal, yaitu dengan mewawancarai sepuluh orang santri putri didapatkan hasil bahwa menurut mereka dzikir yang dilakukan berpengaruh positif terhadap mereka, yakni dirasakan ketenangan hati, ketenteraman dan apabila tidak melaksanakannya dirasa ada yang kurang karena dzikir seolah telah menjadi kebutuhan mereka.

Karena 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. Dari hasil wawancara peneliti dengan salah seorang pengurus pondok, didapatkan hasil bahwa terdapat beberapa masalah kesehatan mental yang dialami oleh remaja putri di pondok pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah, seperti mengalami kecemasan bahkan ada yang sakit ketika akan menghadapi ujian semester pesantren, kurang percaya diri, berbohong, melanggar peraturan pesantren, bahkan bermusuhan dengan sesama teman.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Pengaruh Dzikir terhadap Kesehatan Mental Remaja Putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka”**.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan judul yang diambil dalam skripsi ini, maka pokok permasalahan yang akan dibahas adalah :

1. Bagaimana pelaksanaan dzikir di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka?
2. Bagaimana kesehatan mental remaja putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka?
3. Adakah pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka?

C. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang telah ditetapkan, maka tujuan dari penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui pelaksanaan dzikir di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka.
2. Untuk mengetahui kesehatan mental remaja putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka.
3. Untuk mengetahui ada dan tidaknya pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka.

D. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat, yaitu :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pengetahuan tentang pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja, dan memberi manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan.

2. Manfaat Praktis

Diharapkan penelitian ini akan menjadi sumbangan bagi masyarakat luas, dan sumber informasi bagi lembaga-lembaga pendidikan pada umumnya dan khususnya bagi jurusan Tasawuf Psikoterapi fakultas Ushuluddin UIN Sunan Gunung Djati Bandung.

E. Kerangka Pemikiran

Modernisasi di samping berdampak positif bagi kehidupan, seperti diperolehnya kemudahan-kemudahan dalam berbagai bidang, namun ternyata telah melahirkan dampak yang kurang menguntungkan, yaitu dengan menggejalanya berbagai problema yang semakin kompleks, baik yang bersifat personal maupun sosial. Manusia modern telah dipedaya oleh produk pemikirannya sendiri, karena kurang mampu mengontrol dampak negatifnya, yaitu rusaknya lingkungan yang memporak-porandakan kenyamanan hidupnya. Kehidupan yang terlalu berorientasi pada kemajuan material (pemuahan kebutuhan-fisik biologis), berdampak pada pemiskinan rohaniah. Kondisi ini ternyata sangat kondusif bagi berkembangnya masalah-masalah pribadi dan sosial yang terekspresikan dalam suasana psikologis yang kurang nyaman, seperti :

perasaan cemas, stres, dan perasaan terasing, serta terjadinya penyimpangan moral atau sistem nilai.¹³

Seperti halnya orang dewasa, anak-anak dan remaja pun dapat mengalami masalah-masalah kesehatan mental yang mempengaruhi cara mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Masalah-masalah kesehatan mental dapat menyebabkan kegagalan studi, konflik keluarga, penggunaan obat terlarang, kriminalitas dan bunuh diri.

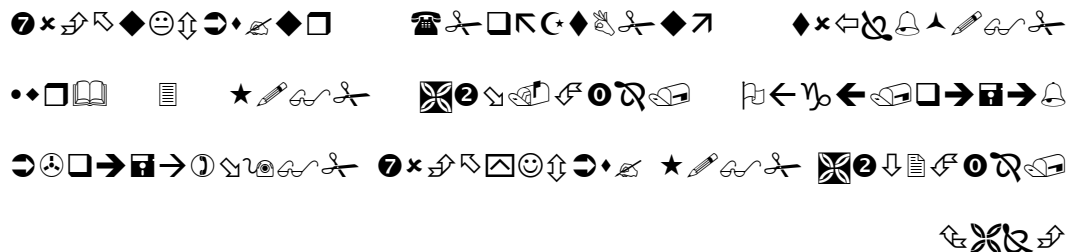
Agama sebagai pedoman hidup bagi manusia memberikan petunjuk (*hudan*) tentang aspek kehidupan, termasuk pembinaan atau pengembangan mental (rohani) yang sehat. Upaya yang dapat mengembangkan mental yang sehat dan meredakan gejala gangguan jiwa adalah dengan meningkatkan kesadaran beragama masyarakat, atau upaya untuk “*come back to religion*”.

Islam mengajarkan kepada kita untuk berdzikir kepada Allah SWT, karena dalam dzikir terdapat dimensi *dzikrullah* yang berdampak pada psikologis dalam jiwa seseorang. Dalam melaksanakan dzikir, harus senantiasa dilakukan dengan ikhlas, khusyuk dan penuh pengharapan akan ridho Allah agar tertanam dalam jiwa kita kedekatan dengan Allah serta senantiasa merasakan kehadiran-Nya. Dzikir yang dilaksanakan tanpa adanya rasa khusyuk maka akan sulit mendapatkan ketenangan jiwa yang benar-benar tenang.

Dalam Islam sendiri, Allah menganjurkan hamba-Nya agar senantiasa berdzikir / mengingat Allah. Di dalam al-Qur'an tidak sedikit ayat yang menyuruh

¹³ Syamsu Yusuf, *op. cit.*, hlm 89.

kita mengingat Allah, atau menganjurkan orang berdzikir kepada Allah.¹⁴ Allah SWT berfirman :



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

Kemudian hadits Nabi SAW yang menganjurkan dzikir dan menerangkan keutamaannya, antara lain beliau bersabda: “Barang siapa memperbanyak dzikir kepada Allah, niscaya Dia cinta kepadanya.” , “Bahwa mengingat Allah itu menyembuhkan segala penyakit di dalam hati.”

Dzikir merupakan suatu kebutuhan psikis manusia yang merindukan ketenangan dan kebahagiaan, disamping itu juga dapat memberikan bimbingan jiwa manusia untuk memotivasi berbuat baik dengan mencegahnya dari perbuatan dosa, menghidupkan hati sanubari dan meningkatkan jiwa agar jangan lalai dan lupa, dapat mensucikan jiwa, mengobati dan mencegah jiwa dari gangguan dan penyakit hati. Apabila dzikir dilakukan dengan khusuk maka jiwa merasakan adanya pengaruh yang manusia belum pernah merasakannya, dzikir yang dilakukan dengan penuh khidmat akan timbul dalam jiwa seorang *dzakirin* kedamaian yang diharapkannya demi tercapainya kebahagiaan dan ketenangan pada dirinya dapat membantu menghilangkan rasa sedih, stress, frustasi, putus

¹⁴ Asmaran, *op. cit.*, hlm. 83.

asa, khawatir, dan takut adalah beberapa gejala jiwa yang berat. Dzikir merupakan cara pelegaian batin yang dapat mengembalikan kedamaian pada dirinya sehingga persoalan-persoalan tersebut dapat terselesaikan dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT.¹⁵

Dalam bukunya *Dzikir Orang-orang Sukses*, Aam Amiruddin dan M. Arifin Ilham mengatakan bahwa dzikir yang sebenar-benarnya adalah dzikir yang didalamnya terucap kalimat-kalimat yang berkarakter dan mampu menembus ruang qalbu yang paling dalam. Yang bisa membuat hati menjadi lembut penuh cinta dan kasih sayang serta mampu menembus segala hijab dan tabir kebenaran. Hati pun akan selalu hadir dan siap untuk segala hal yang menimpa dengan segala kerelaan dan keridhaan, karena yakin Dia akan selalu menemani. Sikap yang terlahir dari dzikir yang membingkai hati kita dengan Sang Pencipta akan melahirkan sikap yang mampu menumbuhkan lautan jiwa dan senantiasa diselubungi atmosfer ketenangan dan kebahagiaan. Di antara sikap tersebut adalah :

a. Sikap Postif *Thinking*

Setiap masalah yang akan kita pecahkan, setiap jalan yang kita ambil, dan setiap langkah yang kita tempuh, tentunya harus disertai dengan pertimbangan yang matang. Namun, tidak melepaskan sikap *positive thinking* (berpikir positif) terhadap masalah yang kita hadapi. Artinya, kita harus optimis bahwa kita akan mampu menyelesaikan masalah, sesulit apapun. Rasulullah SAW telah

¹⁵ Ayu Efita Sari, *Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa di Majlisul Zakirin Kamulan Durenan Trenggalek*, (Tulungagung: Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, IAIN Tulungagung, 2015)

¹⁶ Aam Amiruddin dan M. Arifin Ilham, *Dzikir; Orang-orang Sukses*, (Bandung: Khazanah Intelektual, 2008), hlm. 90.

mengingatkan kita dalam sabdanya, “*Jauhilah sikap berburuk sangka (negative thinking), karena buruk sangka itu seburuk-buruk ucapan.*” (HR. Bukhari dan Muslim)

Sikap positif *thinking* bukan hanya harus dimiliki dalam perilaku kita sehari-hari. Positif *thinking* juga harus dimiliki ketika berdzikir kepada Allah. Kita harus meyakini bahwa setiap dzikir yang diucapkan akan mendatangkan kasih sayangnya dan doa yang dipanjatkan kepada-Nya akan diterima, sebagaimana firman-Nya, “*Berdoalah kepada-Ku, niscaya Aku akan mengabulkan doamu.*” (QS. Al-Mu'min : 60)

b. Menerima Ketetapan Allah

Jika semua umat Islam sudah mampu menerima ketetapan Allah dengan menjalankan hukuman sebab-akibat, dapat dipastikan tidak akan ada lagi yang namanya “kemiskinan, kebodohan, dan keterbelakangan”. Yang akan muncul adalah kejayaan umat yang tiada henti. Namun, perlu diingat pula, setiap langkah yang akan diambil harus disertai dengan doa kepada Sang Pencipta karena hanya kekuatan doa yang membuat hati kita tenang dalam melakukan berbagai aktivitas. Rasulullah SAW bersabda, “*Tiada sesuatu yang dapat menolak takdir kecuali doa dan tiada yang dapat menambah umur kecuali amal kebajikan. Sesungguhnya diharamkan rezeki baginya disebabkan dosa yang diperbuatnya.*” (HR. Turmudzi dan Al-Hakim)

c. Ikhlas dalam Bekerja

Maksud ikhlas di sini adalah menghendaki keridhaan Allah dengan suatu amal, membersihkannya dari segala noda individu maupun duniawi. Tidak ada

yang melatarbelakangi suatu amal kecuali karena Allah dan demi hari akhirat. Rasulullah SAW bersabda, *“Berbahagialah orang-orang yang ikhlas, yaitu orang-orang yang apabila hadir, mereka tidak kenal, dan apabila tidak ada, mereka dicari. Mereka itulah lampu-lampu hidayah. Dengan mereka, tampaklah segala fitnah orang-orang yang zalim.”* (HR. Baihaqi)

Menurut Syaikh Ibrahim Dasuqi dalam Aam dan M. Ilham, ikhlas adalah cahaya yang dimasukkan Allah ke dalam hati hamba-hamba-Nya yang terpilih. Ia adalah cahaya yang menerangi lubuk hati mereka yang senantiasa tertuju kepada Allah, penciptanya, yang memberikan kehidupan pada hati yang mati, yang memberikan kekuatan ke dalam jiwa, yang membangkitkan semangat, dan yang mengangkat ke tingkat kehidupan yang lebih mulia. Dengan itu, tidak terbersit rasa dendam di dalam hati, tidak egois, tidak ada perasaan ingin dipuji dan dilihat orang, dan tidak pula sifat *nifaq*. Sebaliknya, yang ada hanyalah kesucian, kemurnian, dan kesempurnaan yang mengantarkan ke puncak kemuliaan, tempat orang-orang yang dekat kepada Allah (*al-muqarrabin*).¹⁷

d. Percaya Diri dalam Menghadapi Berbagai Persoalan Hidup

Seseorang yang bermental pemenang akan memiliki rasa percaya diri dan optimisme yang sangat besar. Dia berusaha dengan bersungguh-sungguh dan yakin dengan usahanya tersebut. Pribadi-pribadi muslim yang jiwanya telah dicelup optimisme dan kepercayaan diri, seharusnya mampu mengungguli keterpurukan. Kepribadian seperti ini dicontohkan oleh Nabi Muhammad dan para sahabatnya.

¹⁷ *Ibid.*, hlm. 94-5.

Dzikir yang dilakukan oleh hamba, sekurang-kurangnya dapat melegakan perasaannya dan menenteramkan serta merasakan kedamaian dalam hatinya.¹⁸ Oleh karena itu, seseorang yang menjadikan seluruh aktivitas kehidupannya sebagai wujud dari dzikir –tentunya yang khusyuk – maka Allah SWT memberikan jaminan bahwa orang tersebut tidak akan mudah stres dalam hidupnya.¹⁹ Dengan dzikir, jiwa atau mental kita akan dikuatkan, dibersihkan dari segala bentuk kotoran. Dengan dzikir, kita akan dibebaskan dari stres dan potensi penyakit jiwa lainnya.²⁰

Bila seorang muslim membiasakan diri mengingat Allah, maka ia akan merasa bahwa ia dekat kepada Allah dan berada dalam perlindungan-Nya serta penjagaan-Nya. Dengan demikian, akan timbul pada dirinya perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, tenteram dan bahagia. Ingat akan Allah, yang menimbulkan perasaan tenang dan tenteram dalam jiwa, tidak diragukan lagi merupakan terapi bagi kegelisahan yang dirasakan manusia ketika ia mendapatkan dirinya merasa lemah, tidak mempunyai penyangga dan penolong menghadapi berbagai tekanan dan bahaya kehidupan.²¹

Penelitian ini akan menjelaskan sejauh mana pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di pondok pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka.

¹⁸ Mahjudin, *Akhlaq Tasawuf 1 Mu'jizat Nabi, Karamah Wali dan Ma'rifah Sufi*, (Jakarta: Kalam Mulia, 2009), hlm. 218.

¹⁹ Ahmad Fadholi, *op. cit.*, hlm. 112.

²⁰ *Ibid*, hlm. 113.

²¹ Ahmad Husain Salim, *Menyembuhkan Penyakit Jiwa dan Fisik*, (Jakarta: Gema Insani, 2009), hlm. 300.

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesis berasal dari kata “*hypo*” yang berarti “di bawah” dan “*thesa*” yang berarti “kebenaran”. Hipotesis dapat didefinisikan sebagai jawaban sementara yang kebenarannya masih harus diuji, atau rangkuman kesimpulan teoretis yang diperoleh dari tinjauan pustaka. Hipotesis juga merupakan proposisi yang akan diuji kebenarannya atau merupakan suatu jawaban sementara atas pertanyaan penelitian.²²

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris.²³ Hipotesis menyatakan hubungan apa yang kita cari atau yang ingin kita pelajari.²⁴

Berdasarkan pendapat diatas, dapat kita pahami bahwa karena sifat yang sementara, maka terdapat dua kemungkinan terhadap hipotesis yang diajukan, yakni diterima atau sebaliknya.

Ada dua jenis hipotesis yang dibedakan berdasarkan keberadaan hubungan antar variabel :²⁵

1. H1 (baca: H satu) atau disebut hipotesis kerja (Hk) dan hipotesis alternatif (Ha), yaitu hipotesis yang menyatakan keberadaan hubungan di antara variabel yang sedang dioperasionalkan.
2. H0 (baca: H nol), yaitu hipotesis yang menyatakan ketiadaan hubungan di antara dua variabel yang sedang dioperasionalkan.

²² Nanang Martono, *Metode Penelitian Kuantitatif Analisis Isi dan Analisis Data Sekunder*, (Jakarta: Rajawali Pers, 2012), hlm. 63.

²³Sumadi Suryabrata, *Metodologi Penelitian*, (Yogyakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hlm. 21.

²⁴ Moh. Nazir, *Metode Penelitian*, (Bogor: Ghalia Indonesia, 2011), hlm. 151.

²⁵ Nanang Martono, *op cit.* hlm. 70.

Dengan demikian, dalam penelitian ini penulis mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Ha: Terdapat pengaruh positif dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Maalengka.
2. Ho: Tidak terdapat pengaruh positif dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di Pondok Pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memudahkan di dalam pembahasannya, penulis mencoba menyusun dengan sistematis pembahasan dalam penelitian ini yang terdiri dari masing-masing bab dengan sistematika sebagai berikut :

BAB I : berisi tentang pendahuluan, yang menerangkan tentang bentuk dan penelitian, yang dimulai dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kerangka pemikiran, hipotesis penelitian, dan sistematika pembahasan.

BAB II : bab ini membahas tentang landasan teori yang terdiri dari tiga sub bab, sub bab pertama yaitu dzikir dalam perspektif teoritis yang terdiri dari pengertian dzikir, objek dzikir, macam-macam dzikir, tujuan dzikir, pahala berdzikir, manfaat dzikir, keutamaan dzikir, dan etika dzikir. Sub bab kedua yaitu kesehatan mental dalam perspektif teoritis terdiri dari pengertian kesehatan mental, karakteristik mental yang sehat dan tidak sehat, indikator kesehatan mental dalam Islam, psikopatologi dalam Islam, dan cara memelihara kesehatan menurut Islam.

Sub bab ketiga yaitu remaja dalam perspektif teoritis terdiri dari pengertian remaja, dan ciri-ciri masa remaja.

BAB III : bab ini membahas tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian yang terdiri dari metode penelitian, lokasi penelitian, sumber data, variabel penelitian, operasional variabel, teknik pengumpulan data, populasi, instrumen penelitian, dan uji hipotesis.

BAB IV : bab ini berisi tentang hasil analisis empiris penelitian tentang pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri di pondok pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka yang terdiri dari kondisi objektif pondok pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka yang meliputi sejarah singkat, perkembangan, visi dan misi pondok pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka, keadaan santri, keadaan ustadz atau staf pengajar, dan keadaan sarana dan pra sarana. Kedua, realitas pelaksanaan kegiatan dzikir di pondok pesantren Daarunnajah Ash-Shiddiqiyah Kabupaten Majalengka, analisis data pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental remaja putri, hasil instrumen penelitian dan hasil uji hipotesis.

BAB V : bab ini merupakan penutup yang berisi kesimpulan dan saran.