

**PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP KESEHATAN
MENTAL JAMAAH MASJID AL-MUQORROBIIN KANDANG
PANJANG KOTA PEKALONGAN**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi sebagian syarat
memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag)



Oleh :

ADI SETIO SUHENDRO
NIM. 2032116007

**JURUSAN TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
2021**

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Adi Setio Suhendro
NIM : 2032116007
Jurusan : Tasawuf dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin, Adab, dan Dakwah

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi dengan judul **“PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL JAMAAH MASJID AL-MUQORROBIIN KANDANG PANJANG KOTA PEKALONGAN”** adalah benar hasil karya penulis berdasarkan hasil penelitian. Semua sumber yang digunakan dalam penelitian ini telah dicantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Apabila dikemudian hari pernyataan ini terbukti tidak benar, maka penulis bersedia menerima sanksi yang berlaku di IAIN Pekalongan.

Pekalongan, 11 November 2020

Penulis,



ADI SETIO SUHENDRO

NIM. 2032116007

NOTA PEMBIMBING

Dr. Esti Zaduqisti, M.Si

Jl. Gondang No. 73 Wonopringgo Pekalongan

Lamp : 4 (empat) eksemplar

Hal : Naskah Skripsi Sdr. Adi Setio Suhendro

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

c.q Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi

di

PEKALONGAN

Assalamualaikum Wr. Wb.

Setelah diadakan penelitian dan perbaikan seperlunya, maka bersama ini kami kirimkan naskah skripsi saudara :

Nama : **ADI SETIO SUHENDRO**

NIM : **2032116007**

Jurusan : **TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

Judul : **PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL JAMA'AH MASJID AL-MUQORROBIIN KANDANG PANJANG KOTA PEKALONGAN**

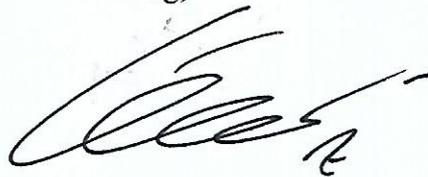
dengan ini mohon agar Skripsi Saudara tersebut dapat segera dimunaqasahkan.

Demikian nota pembimbing ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatiannya saya sampaikan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Pekalongan, 12 November 2020

Pembimbing,



Dr. Esti Zaduqisti, M.Si

NIP. 19771217 200604 2 002



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

Jl. Kusumabangsa No. 9 Pekalongan Telp.(0285) 412575 / Fax. (0285) 423428
Website: fuad.iainpekalongan.ac.id email: fuad@iainpekalongan.ac.id

PENGESAHAN

Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Pekalongan mengesahkan skripsi saudara/i:

Nama : **ADI SETIO SUHENDRO**
NIM : **2032116007**
Judul Skripsi : **PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL JAMAAH MASJID AL-MUQORROBIIN KANDANG PANJANG KOTA PEKALONGAN**

Telah diujikan pada hari Rabu, 06 Januari 2021 dan dinyatakan **LULUS** serta diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Agama (S.Ag.) dalam Ilmu Tasawuf dan Psikoterapi.

Dewan Penguji

Penguji I

Penguji II


Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
NIP. 19751120 199903 1 004


Misbakhudin, Lc., M.A
NIP. 19790402 200604 1 003

Pekalongan, 06 Januari 2021

Disahkan Oleh




Dr. H. Imam Kanafi, M.Ag
NIP. 19751120 199903 1 004

PEDOMAN TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Pedoman transliterasi yang digunakan dalam penulisan buku ini adalah hasil Putusan Bersama Menteri Agama Republik Indonesia No. 158 tahun 1987 dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia No. 0543b/U/1987. Transliterasi tersebut digunakan untuk menulis kata-kata Arab yang dipandang belum diserap ke dalam bahasa Indonesia. Kata-kata Arab yang sudah diserap ke dalam bahasa Indonesia sebagaimana terlihat dalam Kamus Linguistik atau Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). Secara garis besar pedoman transliterasi itu adalah sebagai berikut:

1. Konsonan

Fonem-fonem konsonan bahasa Arab yang dalam system tulisan Arab dilambangkan dengan huruf. Dalam transliterasi itu sebagian dilambangkan dengan huruf, sebagian dilambangkan dengan tanda dan sebagian lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda sekaligus.

Di bawah ini daftar huruf Arab dan transliterasi dan huruf latin.

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Keterangan
ا	Alif	Tidak	tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	kha	Kh	ka dan ha

د	dal	D	De
ذ	Zal	z	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)
ع	'ain	'	Koma terbalik (di atas)
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	'	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

2. Vokal

Vokal tunggal	Vokal rangkap	Vokal panjang
أ = a		أ = ā
إ = i	يأ = ai	إي = ī
أ = u	أو = au	أو = ū

3. Ta Marbutah

Ta marbutah hidup dilambangkan dengan /t/

Contoh :

مرأة جميلة ditulis *mar'atun jamilah*

Ta Marbutah mati dilambangkan dengan /h/

Contoh :

فاطمة ditulis *fatimah*

4. Syaddad (tasyid, geminasi)

Tanda geminasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberikan tanda *syaddad* tersebut.

Contoh :

ربنا ditulis *rabbana*

البر ditulis *al-birr*

5. Kata sandang (artikel)

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf syamsiah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /I/ diganti dengan huruf yang sama dengan huruf yang langsung mengikuti kata sandang itu.

Contoh :

الشمس	ditulis	<i>asy-syamsu</i>
الرجل	ditulis	<i>ar-rajulu</i>
السيدة	ditulis	<i>as-sayyidah</i>

Kata sandang yang diikuti oleh “huruf qamariyah” ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya, yaitu bunyi /l/ diikuti terpisah dari kata yang mengikuti dan dihubungkan dengan tanda sempang.

Contoh :

القمر	ditulis	<i>al-qamar</i>
البدیع	ditulis	<i>al-badi'</i>
اجلال	ditulis	<i>al-jalāl</i>

6. Huruf Hamzah

Hamzah yang berada di awal kata tidak ditransliterasikan. Akan tetapi, jika hamzah tersebut berada di tengah kata atau di akhir kata, huruf hamzah itu ditransliterasikan dengan apostrof (/').

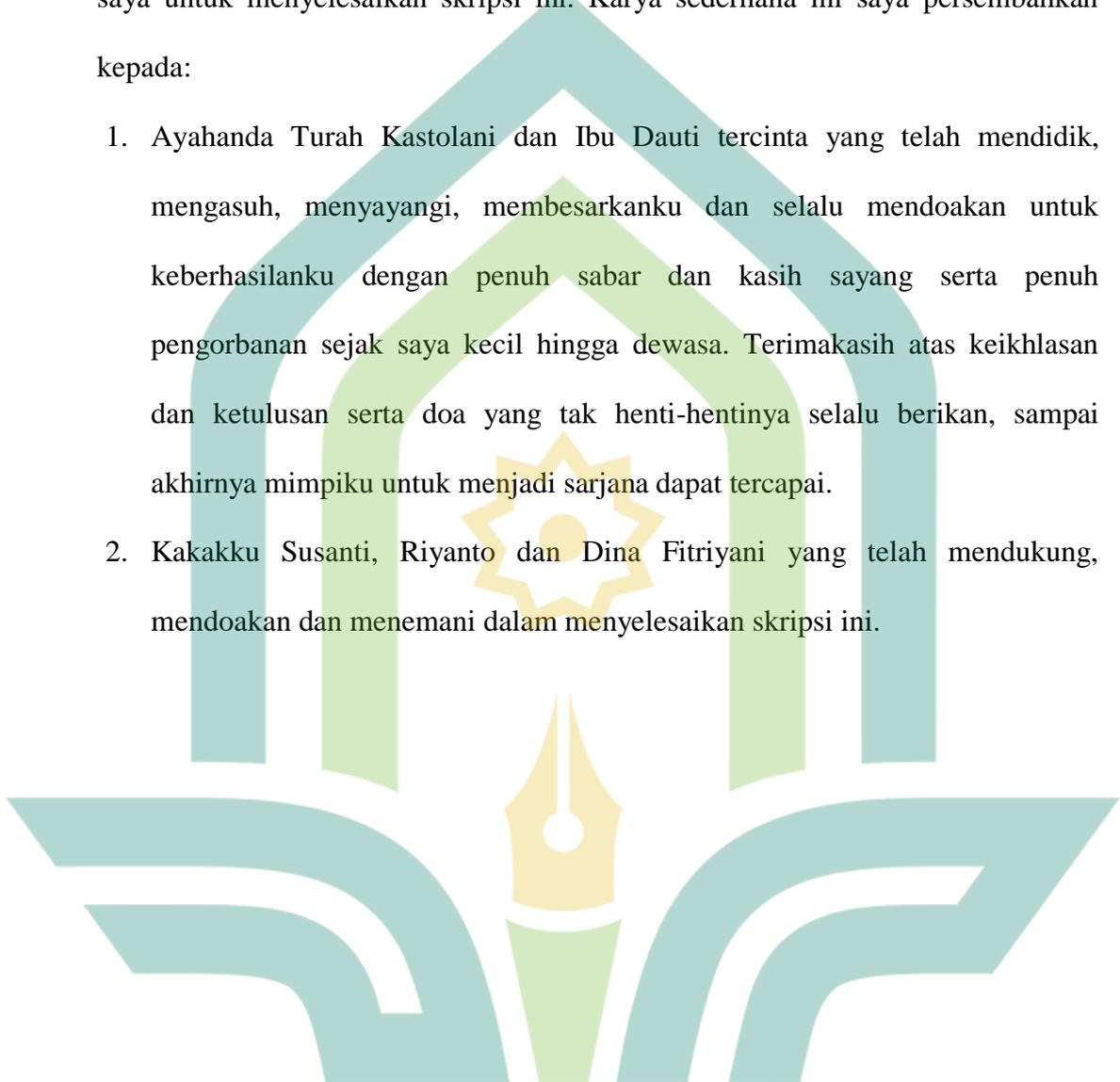
Contoh :

امرت	ditulis	<i>umirtu</i>
شيء	ditulis	<i>syai'un</i>

PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan kesempatan kepada saya untuk menyelesaikan skripsi ini. Karya sederhana ini saya persembahkan kepada:

1. Ayahanda Turah Kastolani dan Ibu Dauti tercinta yang telah mendidik, mengasuh, menyayangi, membesarkanku dan selalu mendoakan untuk keberhasilanku dengan penuh sabar dan kasih sayang serta penuh pengorbanan sejak saya kecil hingga dewasa. Terimakasih atas keikhlasan dan ketulusan serta doa yang tak henti-hentinya selalu berikan, sampai akhirnya mimpiku untuk menjadi sarjana dapat tercapai.
2. Kakakku Susanti, Riyanto dan Dina Fitriyani yang telah mendukung, mendoakan dan menemani dalam menyelesaikan skripsi ini.



MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (Qs. Ar-Ra'd : 28)



ABSTRAK

Setio Suhendro, Adi. 2021 : *Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan*. Skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi. Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan. Pembimbing Dr. Esti Zaduqisti, M. Si.

Kata kunci : Istighosah dan Kesehatan Mental

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui (1) Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan (2) Pelaksanaan Istighosah Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan (3) Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Jenis penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian korelasional (*correlational research*). Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah kuesioner. Karakteristik responden penelitian ini adalah jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan sebanyak 30 responden. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan program SPSS versi 22 for windows.

Hasil penelitian ini disimpulkan sebagai berikut : 1) Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan termasuk dalam kategori sedang yaitu terletak pada interval 114-123 dengan nilai rata-rata 118,8 2) Pelaksanaan Istighosah Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan termasuk dalam kategori sedang yaitu terletak pada interval 78-85 dengan nilai rata-rata 81,9. 3) Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan terdapat pengaruh yang signifikan. Hal ini dapat dibuktikan dalam taraf signifikan dengan nilai pengaruh (R) sebesar 0,761, (R²) sebesar 0,580, $f_{hitung} = 38,612$, serta taraf signifikansi $p = 0,00$. Dari hasil yang telah disimpulkan bahwa Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan dikatakan signifikan.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Alhamdulillah Robbil Alamin, puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan lancar. Sholawat serta salam kami sanjungkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW, semoga kita termasuk umatnya yang akan mendapat syafa'at beliau.

Dalam penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan”, disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Strata atau S1 Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Pekalongan. Dalam penyusunan skripsi ini, penulis banyak mendapatkan support, semangat, bimbingan dan saran-saran dari beberapa pihak sehingga penyusunan skripsi ini dapat terselesaikan. Sudah sepantasnya penulis menyampaikan terimakasih kepada :

1. Bapak Dr. H. Ade Dedi Rohayana, M.Ag, selaku rektor IAIN Pekalongan atas segala kebijakan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di IAIN Pekalongan.
2. Bapak Dr. H. Imam Khanafi, MA, selaku Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan atas segala kebijakan dan dan bimbingannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sekaligus dapat meyelesaikan dalam Ilmu Ushuluddin Adab dan Dakwah.
3. Bapak H. Miftahul Ula, M.Ag, selaku Ketua Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi IAIN Pekalongan yang memberikan motivasi dan bimbingan kepada penulis.

4. Ibu Dr. Esti Zaduqisti, M. Si, selaku Dosen Pembimbing yang selalu bersedia meluangkan waktu, tenaga dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Para Dosen Pengajar di lingkungan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan yang telah membekali berbagai ilmu, sehingga penulis mampu menyelesaikan program strata satu (S1).
6. Pimpinan Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian ini.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Pada akhirnya penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini belum mencapai kesempurnaan dalam arti sebenarnya, namun penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi penulis sendiri khususnya dan para pembaca pada umumnya.

Pekalongan, 24 Oktober 2020

Penulis,



Adi Setio Suhendro
NIM. 2032116007

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
SURAT PERNYATAAN KEASLIAN	ii
NOTA PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN	iv
PEDOMAN TRANSLITERASI	v
PERSEMBAHAN	ix
MOTTO	x
ABSTRAK	xi
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR TABEL	xviii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Kegunaan Penelitian.....	6
E. Kajian Teori.....	7
F. Metode Penelitian	20
G. Sistematika Penulisan	26

BAB II ISTIGHOSAH DAN KESEHATAN MENTAL

A. Istighosah.....	28
1. Pengertian Istighosah.....	28
2. Dasar-dasar Istighosah.....	29
3. Tujuan Istighosah.....	31
4. Materi Istighosah.....	32
5. Manfaat Istighosah.....	34
B. Kesehatan Mental.....	37
1. Pengertian Kesehatan Mental.....	37
2. Prinsip-prinsip Kesehatan Mental.....	39
3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan mental.....	41
4. Ciri-ciri Kesehatan Mental.....	44
C. Tinjauan Tentang Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental.....	48

BAB III ISTIGHOSAH DAN KESEHATAN MENTAL JAMAAH MASJID

AL-MUQORROBIIN KANDANG PANJANG KOTA PEKALONGAN

A. Gambaran Umum Masjid Al-Muqorrobiin.....	52
B. Uji Validitas dan Realibilitas Instrumen.....	55
C. Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan.....	59
D. Pelaksanaan Istighosah Jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan.....	63

E. Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan.....	67
--	----

**BAB IV ANALISIS PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP KESEHATAN
MENTAL JAMAAH MASJID AL-MUQORROBIIN KANDANG PANJANG
KOTA PEKALONGAN**

A. Analisis Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Kota Pekalongan	75
B. Analisis Pelaksanaan Istighosah Jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Kota Pekalongan.....	77
C. Analisis Pengaruh Istighosah Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Kota Pekalongan..	79

BAB V PENUTUP

A. Simpulan.....	81
B. Saran	82

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN-LAMPIRAN

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Kerangka Berpikir..... 19



DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Blue Print Skala Istighosah.....	23
Tabel 1.2 Blue Print Skala Kesehatan Mental.....	24
Tabel 3.1 Hasil Uji Validitas Istighosah.....	55
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental.....	56
Tabel 3.3 Uji Realibilitas Angket Istighosah.....	58
Tabel 3.4 Uji Realibilitas Angket Kesehatan Mental.....	59
Tabel 3.5 Deskriptif Statistik Kesehatan Mental.....	59
Tabel 3.6 Nilai Skor Akhir Skala Kesehatan Mental.....	60
Tabel 3.7 Distribusi Frekuensi Skor Mean Kesehatan Mental.....	61
Tabel 3.8 Distribusi Frekuensi (Disdistribusi Prosentase) Kesehatan Mental.....	62
Tabel 3.9 Deskriptif Statistik Istighosah.....	63
Tabel 3.10 Nilai Skor Akhir Kesehatan Mental.....	64
Tabel 3.11 Distribusi Frekuensi Skor Mean Istighosah.....	65
Tabel 3.12 Distribusi Frekuensi (Distribusi Prosentase) Istighosah.....	66
Tabel 3.13 Hasil Uji Normalitas.....	68
Tabel 3.14 Hasil Uji Linieritas.....	69
Tabel 3.15 Model Summary.....	70
Tabel 3.16 Patokan Interpretasi Nilai r Product Moment.....	71
Tabel 3.17 ANOVA.....	71
Tabel 3.18 Coefficient.....	73

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan dimensi yang sangat dibutuhkan dalam menciptakan kesehatan secara utuh. Pentingnya menjaga kesehatan mental selayaknya menjaga kesehatan jasmani. Sebagaimana pengertian sehat yang di dikemukakan oleh WHO (*World Health Organization*) bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi yang disadari individu dalam mencapai kesejahteraan dan memiliki kesanggupan-kesanggupan untuk mengatur stress dalam kehidupan yang wajar sehingga dapat menjalankan pekerjaannya secara produktif dan menghasilkan serta dapat berperanserta di lingkungannya. Kesehatan mental adalah elemen yang utama dari makna kesehatan. Terciptanya kesehatan mental yang baik maka akan memungkinkan individu dapat menyelesaikan tekanan hidup yang normal, menyadari kemampuan yang dimilikinya, produktif dalam bekerja dan dapat berkontribusi dalam komunitasnya.¹

Dewasa ini kondisi kesehatan mental di dunia dalam kondisi yang buruk. Di seluruh dunia terdapat kurang lebih 450 juta orang mengalami gangguan kesehatan mental dan diperkirakan satu dari empat orang akan mengalami gangguan kesehatan mental selama masa hidup mereka. Melihat jumlah kasus tersebut tentunya cukup mengkhawatirkan dan tidak bisa diremehkan. WHO Regional Asia Pasifik (WHO SEARO) mengemukakan bahwa jumlah kasus

¹ Dumilah dkk, *Analisis Situasi Kesehatan Mental Pada Masyarakat di Indoensia dan Strategi Penanggulangannya*, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, Maret 2018, hal. 1.

gangguan kesehatan mental berupa depresi paling banyak terdapat di India yaitu sebanyak 56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi sedangkan yang paling rendah yaitu di Maldives dengan jumlah 12.739 kasus atau 3,7 % dari populasi. Adapun di Indonesia sendiri berjumlah 9.162. 886 kasus atau 3,7 % dari populasi.²

Melihat dari jumlah kasus gangguan kesehatan mental yang setiap tahunnya mengalami kenaikan maka seharusnya pengobatan atau perawatan yang diberikan kepada orang yang menderita gangguan kesehatan mental semakin kompleks. Tetapi hal tersebut tidak berlaku di Indonesia di mana orang yang menderita gangguan kesehatan mental dianggap aneh sehingga mereka dikucilkan oleh banyak orang. Banyak stigma yang diberikan kepada penderita gangguan kesehatan mental sehingga untuk keluarga atau kerabat penderita pun lebih memilih untuk menutupi kondisi keluarga atau kerabatnya sendiri.³

Banyak indikator yang menjadi tolak ukur kondisi kesehatan mental seseorang, yaitu: a) kesanggupan mengenali diri sendiri secara baik dan memiliki kepribadian yang baik dengan dirinya sendiri, b) Kesetaraan mental, kesatuan perspektif dan kesanggupan diri dalam menghadapi segala tekanan, c) memiliki pertumbuhan dan perkembangan serta manifestasi diri yang baik, d) otonomi diri yang mencakup bagian-bagian pengatur tingkah laku dari dalam atau perilaku-perilaku bebas, (e) pemahaman terhadap kondisi nyata,

² Dumilah dkk, *Analisis Situasi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indoensia...*, hal. 1.

³ Adisty Wismani Putri, *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental)*, Jurnal Prosiding Ks: Riset & Pkm Vol. 2, No. 2, hal. 147.

terhindar dari distorsi kebutuhan serta memiliki kepekaan sosial dan sikap tenggang rasa, (f) mampu memahami dan beradaptasi dengan lingkungan hidupnya.⁴

Apabila indikator tersebut tidak terpenuhi maka dapat disebut mengalami gangguan mental, baik dalam skala ringan hingga berat. Ada beberapa hal yang menyebabkan indikator di atas tidak terpenuhi diantaranya karena perkembangan era modern yang erat kaitannya dengan persaingan hidup sehingga timbulnya sifat individualistik, egoistik dan materialistik. Munculnya sifat-sifat tersebut menghadirkan dampak psikologis berupa kegelisahan, kecemasan, depresi dan stress. Melihat kenyataan seperti itu bagi mereka yang telah mencapai puncak kenikmatan materi justru berbalik dari apa yang diinginkan yaitu mereka menghadapi kegelisahan dan kecemasan. Baragam problematika tersebut akhirnya memberikan dampak yang buruk pada kondisi kesehatan mental masyarakat di dunia khususnya di Indonesia.⁵

Di Indonesia, berbagai usaha penanganan gangguan kesehatan mental telah dilakukan namun penanganan yang diberikan cenderung kurang efektif secara keseluruhan sehingga diperlukan pendekatan yang lebih mendalam untuk membantu menangani gangguan mental. Pendekatan yang dapat dimanfaatkan adalah dengan melalui pendekatan agama. Peranan agama sangat penting diperhatikan terhadap kesehatan mental di masyarakat. Mental tanpa agama akan menghasilkan dampak yang kurang baik. Adapun yang sangat berkaitan antara agama dan kesehatan mental adalah bahwa kesehatan mental

⁴ Adisty Wismani Putri, *Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia...*, hal. 147.

⁵ Haryanto, S. *Psikologi Sholat: Kajian Aspek-aspek Psikologi Ibadah Sholat* (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2002), hal. 19.

erat kaitannya dengan agama karena kuatnya iman seseorang bisa dilihat dari seberapa dekat manusia dengan Allah SWT dan tanpa agama, kehidupan tidak akan berjalan dengan baik.⁶

Berbagai usaha-usaha dan manfaat pelayanan untuk kesehatan mental masih sangat terbatas, karena kesadaran orang masih sangat sedikit terhadap kesanggupan ahli jiwa dalam menolong kesukaran yang dihadapinya. Untuk mengatasi kejiwaan maka Islam memberikan perannya di mana Islam membuat sebuah terapi yang berdasarkan pada ajaran keislaman yang banyak diperankan oleh para tokoh agama yang dianggap memiliki kelebihan-kelebihan kerohanian dan menerapkan serta menyusun praktik-praktik itu dalam suatu kerangka ilmiah dan terapi keislaman.⁷

Di Kota Pekalongan tepatnya di Perumahan Palapa Kandang Panjang terdapat majelis dzikir istighosah sebagai solusi kejiwaan yang diikuti oleh jamaah dengan berbagai gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, kegelisahan, kebingungan, kehampaan yang disebabkan oleh bermacam-macam sebab seperti terlilit hutang, masalah pekerjaan dan usaha, masalah keluarga, hingga masalah-masalah lainnya. Majelis dzikir istighosah tersebut bertempat di masjid Al-Muqorrobiin yang dipimpin oleh Drs. H. Abdul Aziz yang sampai sekarang jamaahnya banyak. Adapun istighosah merupakan suatu ibadah dengan melafadahkan beberapa bacaan wirid (*awrad*) tertentu yang

⁶ Widiya A. Radiani, *Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami*. Jurnal Islamic and Law Studies, Vol. 3, No. 1, Juni 2019, hal. 104.

⁷ Widiya A. Radiani, *Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami...*, hal. 105.

dilakukan untuk meminta dan memohon pertolongan kepada Allah SWT atas beberapa masalah hidup yang dihadapi di dalam menjalani kehidupan.⁸

Pelaksanaan istighosah dilakukan rutin satu pekan sekali setiap malam Sabtu. Dzikir istighosah di masjid Al-Muqorrobin ini diikuti oleh berbagai kalangan laki-laki dan perempuan, muda ataupun tua, para pekerja dan pelajar dan lain-lain. Jamaah bukan hanya berasal dari daerah Pekalongan Utara saja, bahkan dari berbagai daerah di Pekalongan dan bahkan hingga luar kota. Jamaah dipandu berdzikir untuk mengingat Allah SWT, memohon ampunan, meminta supaya dikabulkannya segala keinginan dan harapan serta memanjatkan doa supaya diberikan keberkahan dan kemudahan dalam menjalankan kehidupannya baik dunia maupun diakhirat kelak. Jamaah dipandu untuk memasrahkan diri kepada Allah SWT, memohon ampunan dan berharap agar diberikan ketenangan dalam hidup.⁹

Berdasarkan keterangan-keterangan dan pengamatan sementara itulah penulis ingin mengetahui lebih jauh bagaimana pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobiin dengan judul: **“PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL JAMAAH MASJID AL-MUQORROBIIN KANDANG PANJANG KOTA PEKALONGAN.”**

⁸ Ishomuddin Ma'shum, *Sejarah Dan Keutamaan Istighosah*, (Jawa Timur: LTN Pustaka, 2018), hal. 7.

⁹ Abdul Aziz, Pemimpin Istighosah Jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang, Wawancara Pribadi, Kandang Panjang, 05 Juni 2020.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut :

1. Bagaimana kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan ?
2. Bagaimana pelaksanaan istighosah jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan ?
3. Bagaimana pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan ?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Untuk mengetahui kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan.
2. Untuk mengetahui pelaksanaan istighosah jamaah Masjid Al Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan.
3. Untuk mengetahui bagaimana pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian ini secara umum sebagai sumbangsih keilmuan dan pemikiran bagi dunia tasawuf dan psikoterapi khususnya dalam mengatasi gangguan kesehatan mental. Sedangkan kegunaan penelitian ini secara khusus yaitu :

1. Teoritis

Secara teoritis, penelitian ini berguna sebagai kontribusi pemikiran untuk sivitas akademik, khususnya pada jurusan Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Pekalongan dengan fokus pada pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan. Serta dapat dijadikan sebagai bahan pijakan untuk penelitian berikutnya.

2. Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kegunaan praktis antara lain:

- a. Bagi jamaah dapat dijadikan sebagai tolak ukur keberhasilan dzikir istighosah terhadap kesehatan mental dan sebagai metode untuk bisa lebih dekat dengan Allah SWT.
- b. Bagi peneliti lain, diharapkan menjadi bahan referensi untuk penelitian sejenis.

E. Kajian Teori

1. Tinjauan Pustaka

Istighosah berasal dari kata *al-ghouts* yang mempunyai arti pertolongan, permintaan atau permohonan. Dalam gramatika Arab kalimat yang mengikuti pola (*wazan*) *istaf'ala* atau *istif'al* menunjukkan makna permohonan atau permintaan. Maka istighosah memiliki pengertian memohon pertolongan. Sebagaimana kata *ghufron* yang berarti ampunan namun ketika disertakan pola *istif'al* berubah menjadi *istighfar* yang

memiliki arti memohon ampunan. Jadi istighosah berarti *tholabul ghouts* atau memohon pertolongan. Dimaksud dengan istighosah adalah memohon ampunan atau meminta pertolongan atau meminta bantuan disaat-saat sulit.¹⁰

Istighosah merupakan suatu ibadah dengan melafadahkan beberapa bacaan wirid (*awrad*) tertentu yang dilakukan untuk meminta dan memohon pertolongan kepada Allah SWT atas beberapa masalah hidup yang dihadapi di dalam menjalani kehidupan.¹¹ Bentuk istighosah sendiri sangat beragam dan memiliki perbedaan disetiap pelaksanaannya, tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu memohon kepada Allah SWT.

Barmawie Umari berpendapat bahwa istighosah merupakan sekumpulan doa sufi yang diamalkan dengan menyambungkan diri kepada Allah SWT yang mengandung permintaan dan kehendak yang di dalamnya meminta pertolongan kepada tokoh-tokoh yang masyhur dalam amal sholehnya. Imron Abu Bakar juga mengemukakan bahwa istighosah adalah permohonan pertolongan kepada diri seseorang sebab pertolongan dari Allah SWT atas segala-Nya, karena hanya Allah SWT yang memiliki kehendak untuk mengabulkan segala macam keinginan dan kebutuhan manusia.¹²

¹⁰ Maskur Ade Saputra, "Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di SMAN 1 Pacet Mojokerto", *Skripsi Sarjana Pendidikan Agama Islam*, (Surabaya: Perpustakaan UIN Sunan Ampel, 2018), hal. 25.

¹¹ Ishomuddin Ma'shum, *Sejarah Dan Keutamaan Istighosah...*, hal. 7.

¹² Maskur Ade Saputra, "Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di SMAN 1 Pacet Mojokerto"..., hal. 25.

Dari beberapa definisi yang telah disebutkan maka dapat diambil kesimpulan bahwa istighosah ialah suatu metode dzikir untuk mengharap bantuan dari Allah SWT supaya ketika menjalankan kehidupan senantiasa diberikan kemudahan, dengan kata lain supaya segala keperluan dan keinginan dikabulkan oleh Allah SWT baik diampuni kesalahannya, mendapatkan petunjuk dan amanah serta dijauhkan dari berbagai keburukan di dunia dan akhirat.

Sebagaimana menurut Dadang Hawari yang menerangkan bahwa pelaksanaan dzikir baik secara langsung maupun tak langsung memberikan dampak yang luar biasa terhadap penyembuhan penyakit mental maupun fisik. Dadang Hawari mengungkapkan bahwa dipandang dari perspektif kesehatan mental, dzikir dan doa mengandung aspek psikoterapeutik yang intensif. Menurutnya dzikir dan doa mengandung kekuatan-kekuatan spiritualitas yang dapat menghidupkan rasa percaya diri dan sikap optimis.¹³

Kesehatan mental merupakan terjemahan dari istilah *mental hygiene*. Mental (dari kata Latin : mens, mentis) yang memiliki arti roh, nyawa, sukma, jiwa dan semangat, sedangkan *hygiene* berasal dari kata Yunani “*hugyene*” yang memiliki arti ilmu tentang kesehatan mental.¹⁴ *Mental hygiene* atau ilmu kesehatan mental ialah ilmu yang membahas tentang peraturan-peraturan, prinsip-prinsip serta langkah-langkah untuk meningkatkan kesehatan mental. Individu yang memiliki mental sehat

¹³ Sulaiman Al-Kumayyi, *Menuju Hidup Sukses Kontribusi Spiritual-Intelektual AA Gym dan Arifin Ilham*, (Semarang: Pustaka Nuun, 2005), hal 168.

¹⁴ Dawam Mahmud. dkk, *Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisongo Semarang*. Jurnal Ilmu Dakwah, Vol. 35, No.1, Januari – Juni 2015, hal. 43-44.

adalah orang yang dalam hatinya atau dalam jiwanya senantiasa merasakan ketenangan, ketentraman dan aman.¹⁵

Zakiyah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental merupakan tercapainya keserasian secara sungguh-sungguh antar fungsi jiwa, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan segala persoalan yang dialami dan dapat menyadari kemampuan dirinya serta merasakan kebahagiaan secara positif.¹⁶ Fungsi jiwa seperti pandangan hidup, kognitif, emosi, sikap jiwa, keyakinan hidup harus berintegrasi diri sehingga bisa disebut adanya keserasian yang dapat menghindarkan individu dari perasaan bimbang dan ragu serta dijauhkan dari rasa cemas dan pertentangan batin.¹⁷

Zakiah Dradjat memberikan indikator mengenai kesehatan mental di antaranya: a) terhindar dari gangguan dan penyakit mental; b) mampu menyesuaikan diri secara luwes dan mewujudkan interaksi yang bermanfaat serta bersikap harmonis kepada lingkungan sekitar; c) tercapainya keharmonisan antara unsur-unsur jiwa; d) memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri yang berguna bagi diri sendiri dan lingkungan; e) memiliki keimanan dan ketaqwaan kepada Allah swt. sehingga berusaha untuk mengaplikasikan segala tuntunan agama dalam kehidupan keseharian supaya meraih kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.¹⁸

¹⁵ Jalaluddin, *Psikologi Agama*, (Jakarta: Raja Grafinda, 2015), hal. 156.

¹⁶ Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam*. Jurnal Syifa Medika, Vol. 3, No. 2, Maret 2013, hal. 199.

¹⁷ Syamsu Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2018), hal 26.

¹⁸ Iredho Fani Reza, *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental*. Jurnal Psikologi Islam, Vol. 1, No. 1. Juni 2015, hal. 110.

Selanjutnya Johada mengatakan bahwa mental yang sehat tidak hanya terlepas dari gangguan dan penyakit jiwa, namun individu yang sehat mentalnya memiliki karakteristik, yaitu: 1) memiliki perkembangan, kemajuan dan manifestasi diri yang baik, 2) memiliki kepribadian yang baik terhadap diri sendiri dalam arti kemampuan untuk mengenal diri secara baik; 3) kesatuan pandangan, keseimbangan mental, dan kesanggupan menghadapi berbagai tekanan serta harus bisa saling membantu dan bekerja sama satu sama lain; 4) kemandirian diri yang meliputi bagian-bagian pengatur tingkah laku dari dalam atau tingkah laku bebas; 5) Pandangan tentang realitas, terhindar dari kesalahan kebutuhan serta mempunyai kepekaan sosial dan sikap empati; 6) kemampuan untuk berintegrasi dan menyesuaikan diri dengan lingkungan.¹⁹

Abdul Aziz El-Quusy mengungkapkan bahwa kesehatan jiwa ialah keharmonisan yang sempurna atau penggabungan antara fungsi-fungsi mental yang beraneka ragam disertai kesanggupan untuk menghadapi tekanan-tekanan mental yang ringan yang dapat menimpa setiap orang juga dapat merasa secara positif kemampuan diri sehingga tetap merasakan kebahagiaan. Kesehatan mental juga disebutkannya sebagai *neurose* (gangguan mental) dan *psychose* (penyakit mental) yang berawal dari tidak memiliki kesanggupan dalam mengatasi kesulitan-kesulitan secara wajar atau tidak memiliki kemampuan penyesuaian diri dalam menghadapi persoalan yang sedang dialaminya. Aspek yang dapat mempengaruhi

¹⁹ Iredho Fani Reza, *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental...*, hal. 108.

penyesuaian diri tersebut seperti: anxiety atau kecemasan, pertentangan hidup (konflik) dan tekanan perasaan (frustasi).²⁰

Menurut Imam al-Ghazali, pemahaman tentang kesehatan jiwa menjelaskan bahwa kesehatan jiwa tidak semestinya berfokus pada gangguan dan penyakit jiwa serta pengobatan dan perawatan, akan tetapi juga terdapat unsur pembinaan dan mengembangkan jiwa secara sempurna dalam mencapai kesehatan jiwa secara optimal. Al Ghozali memberikan beberapa aspek tentang kesehatan jiwa yang didasarkan kepada semua unsur kehidupan manusia berupa *hablum minallah, hablum minannas dan hablum minal alam*. Adapun aspek-aspek dalam kesehatan jiwa menurut Al-Ghozali sebagai berikut: a) keharmonisan secara istiqomah antara jiwa dan raga dalam kehidupan manusia; b) mempunyai budi pekerti yang baik dan kesucian batin, atau mempunyai keimanan dan ketaqwaan yang tinggi; c) memiliki *makrifatullah* (menenal Allah).²¹

Berdasarkan beberapa definisi di atas disimpulkan bahwa kesehatan mental merupakan tercapainya keharmonisan antar fungsi jiwa, sanggup menghadapi persoalan-persoalan yang biasa terjadi, mengembangkan potensinya serta mampu beintegrasi dalam masyarakat sehingga dapat merasakan kebahagiaan.

²⁰ Widiya A Radiani, *Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami...*, hal. 96.

²¹ Iredho Fani Reza, *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental...*, hal. 108.

2. Penelitian Terdahulu

Berdasarkan hasil pencarian dan studi terhadap karya ilmiah terutama skripsi, penulis memperoleh beberapa skripsi yang memiliki kedekatan pembahasan dengan penelitian ini, diantaranya :

Pertama, skripsi yang dibuat oleh Udy Hariyanto dengan judul *“Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancaroran Jakarta Selatan”*. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh bimbingan agama terhadap kesehatan mental jamaah. Penelitian ini di latar belakang oleh banyaknya masyarakat yang menderita gangguan mental di tengah kota besar akibat berbagai kesibukan dalam kehidupan. Majelis Rasulullah datang untuk memberikan jalan keluar agar masyarakat mendapat ketenangan jiwa melalui bimbingan agama yang diberikan kepada para jamaah.²²

Dalam skripsi ini mengkaji bagaimana pengaruh bimbingan agama terhadap kesehatan mental jamaah. Berbeda dengan apa yang akan penulis kajian. Penulis akan berfokus pada pelaksanaan istighosah terhadap kesehatan mental jamaah.

Kedua, skripsi yang disusun oleh Maskur Ade Saputra yang berjudul *“Pengaruh Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa di SMAN Pacet Mojokerto”*. Penelitian ini bermaksud untuk mengkaji dan mengetahui bagaimana pengaruh dzikir istighosah terhadap kecerdasan spiritual siswa.

Latar belakang dalam penelitian tersebut bermula oleh kekhawatiran

²² Udy Hariyanto, “Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan, *Skripsi Sarjana Bimbingan Agama dan Penyuluhan Islam*, (Jakarta: Perpustakaan UIN Syarif Hidayatullah, 2015), hal. 2.

terhadap peserta didik, kondisi tersebut disebabkan karena budi pekerti peserta didik yang kurang baik ketika berada di lingkungan sekolah serta rendahnya tingkat kecerdasan spiritual mereka. Melihat usia peserta didik yang masih remaja, yang mana masa tersebut timbulnya banyak guncangan karena perkembangan biologisnya begitu sangat cepat bahkan masa tersebut merupakan masa yang dapat dikatakan rentan dalam pergaulan remaja. Kebanyakan seorang anak sudah dipengaruhi oleh lingkungan, kemajuan teknologi dan perkembangan budaya sehingga menjadikan remaja saat ini bertingkah laku menyimpang. Dampaknya kebanyakan remaja ketika belajar di sekolah memiliki kedisiplinan yang kurang bahkan biasa sekali remaja membolos secara rutin. Bukan sekadar membolos saja melainkan ada yang tidak tepat waktu sampai di sekolah, masalah pakaian, membuang sampah sembarangan, merusak benda-benda sekitar bahkan berkelahi. Untuk mencegah banyaknya perilaku menyimpang yang dilakukan oleh siswa perlu adanya suatu kegiatan itu yang berguna untuk mengontrol perilaku menyimpang agar dapat mengurangi tingkah laku mereka dalam hal-hal buruk. Salah satu kegiatannya adalah kegiatan istighosah.²³

Fokus yang diteliti dalam skripsi karya Maskur Ade Saputra adalah istighosah sebagai sarana untuk meningkatkan kecerdasan spiritual siswa. Sedangkan penulis akan meneliti tentang istighosah sebagai sarana untuk meningkatkan kesehatan mental jamaah.

²³ Maskur Ade Saputra, "Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di SMAN 1 Pacet Mojokerto"..., hal. 6-7.

Ketiga, skripsi yang disusun Ayu Efita Sari yang berjudul “*Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek*”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa para pengikut majlis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek. Penelitian ini di latar belakang oleh kenyataan, adanya kesulitan dan gangguan jiwa dan fisik ataupun hal-hal yang mengganggu kognitif seperti keramaian, keriuhan serta berbagai hasrat yang dirasakan oleh masyarakat. Dzikir dijadikan sebagai salah satu teknik olah jiwa yang dapat digunakan untuk menjauhkan dan melepaskan diri dari segala permasalahan tersebut. Salah satu kegunaan yang bisa didapatkan melalui kegiatan dzikir ialah bagi munculnya ketentraman dan ketenangan jiwa bagi yang menjalankannya.²⁴

Fokus yang diambil dari penelitian Ayu Efita adalah dzikir sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa. Berbeda dengan apa yang akan penulis kaji. Penulis akan berfokus pada pelaksanaan istighosah sebagai sarana untuk mencapai kesehatan mental.

Keempat, skripsi yang disusun oleh Muhammad Dafid Mubaroq yang berjudul “*Pengaruh Istighosah Terhadap Percaya Diri Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo*”. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh istighosah terhadap rasa percaya diri siswa dalam menghadapi ujian nasional. Penelitian ini di latar belakang karena adanya realitas bahwa semakin naiknya nilai yang

²⁴ Ayu Efita Sari, “Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek”, *Skripsi Sarjana Tasawuf Psikoterapi*, (Tulungagung: Perpustakaan IAIN Tulungagung, 2015), hal. 8.

dijadikan acuan dalam menentukan kelulusan siswa, terkadang ketika sekolah telah meluluskan tetapi nilai ujian nasional tidak sampai dengan nilai yang telah ditetapkan maka siswa dinyatakan tidak lulus. Hal ini menjadi suatu ketakutan tersendiri bagi para siswa. Siswa memiliki keadaan psikologis yang berbeda-beda ketika akan menghadapi ujian nasional. Berbagai gejala psikologis akan muncul ketika siswa akan menghadapi ujian nasional seperti rasa takut, khawatir, stress dan tegang yang kerap mendominasi perasaan dan pikiran siswa.

Oleh karenanya istighosah dijadikan suatu cara untuk membangun rasa percaya diri para siswa dalam menghadapi ujian nasional di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo.²⁵ Dalam penelitian di atas mengkaji bagaimana istighosah tersebut dapat menimbulkan rasa percaya diri, sedangkan penulis akan menekankan istighosah sebagai sarana untuk kesehatan mental jamaah.

Kelima, skripsi yang disusun oleh Yanita Vanela yang berjudul "*Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung*". Tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui penggunaan doa sebagai metode psikoterapi Islam untuk kesehatan mental pasien. Penelitian ini di latar belakang bahwa doa sebagai metode psikoterapi Islam untuk pasien sangat diperlukan dalam membantu meningkatkan kesehatan pasien. Hal ini disebabkan bahwa kesehatan manusia dipengaruhi oleh

²⁵ Muhammad Dafid Mubaroq, "Pengaruh Istighosah Terhadap Percaya Diri Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo" *Skripsi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah*, (Tulungagung: Perpustakaan IAIN Tulungagung, 2014) hal. 3-4.

berbagai aspek seperti ekonomi, psikologis, lingkungan dan ketaatan dalam beragama. Doa yang dilakukan dengan hati yang ikhlas dan sungguh-sungguh dapat membantu dalam memperoleh kembuhan atas berbagai penyakit yang dirasakan oleh para pasien.²⁶

Dilihat dari tulisan tersebut, pastilah berbeda dengan apa yang akan penulis kaji. Fokus yang diambil dari penelitian Yanita Vanela adalah doa sebagai metode psikoterapi Islam untuk kesehatan mental pasien. Berbeda dengan penelitian yang akan penulis kaji. Penulis akan mengkaji tentang pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental jamaah.

3. Kerangka Berpikir

Zakiah Daradjat mendefinisikan kesehatan mental merupakan tercapainya keserasian secara sungguh-sungguh antar fungsi jiwa, memiliki kemampuan untuk menyelesaikan segala persoalan yang dialami dan dapat menyadari kemampuan dirinya serta merasakan kebahagiaan secara positif.²⁷ Fungsi jiwa seperti pandangan hidup, kognitif, emosi, sikap jiwa, keyakinan hidup harus berintegrasi diri sehingga bisa disebut adanya keserasian yang dapat menghindarkan individu dari persaan bimbang dan ragu serta dijauhkan dari rasa cemas dan pertentang batin.²⁸

Zakiah Dradjat memberikan indikator mengenai kesehatan mental di antaranya: a) terhindar dari gangguan dan penyakit mental; b) mampu

²⁶ Yanita Vanela "Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung, *Skripsi Sarjana Bimbingan dan Komunikasi Islam*, (Lampung: Perpustakaan IAIN Raden Intan Lampung, 2016), hal. 7.

²⁷ Purmansyah Ariadi, *Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam...*, hal. 199.

²⁸ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, 2016), hal. 13.

menyesuaikan diri secara fleksibel dan mewujudkan hubungan yang bermanfaat serta bersikap harmonis kepada lingkungan sekitar; c) tercapainya keharmonisan antara unsur-unsur jiwa; d) memiliki kemampuan untuk mengembangkan potensi diri yang bermanfaat bagi diri sendiri dan lingkungan; e) memiliki keimanan dan ketaqwaan kepada Allah swt. sehingga berusaha untuk mengaplikasikan segala tuntunan agama dalam kehidupan sehari-hari supaya memperoleh kebahagiaan di dunia maupun di akhirat.²⁹

Imron Abu Bakar mendefinisikan bahwa istighosah adalah permohonan pertolongan kepada diri seseorang sebab pertolongan dari Allah SWT atas segala-Nya, karena hanya Allah SWT yang memiliki kehendak untuk mengabdikan segala macam keinginan dan kebutuhan.³⁰ Istighosah adalah melaksanakan ibadah dan melafadkan bacaan-bacaan yang di dalamnya berisikan doa, dzikir, melantunkan sholawat sebagai jalan untuk meminta dan memohon pertolongan dari Allah SWT.³¹ Bentuk istighosah sendiri sangat beragam dan memiliki perbedaan di setiap pelaksanaannya, tetapi memiliki tujuan yang sama yaitu memohon kepada Allah SWT.

Melalui istighosah seseorang memohon sesuatu agar dijauhkan dari kesedihan dan kesusahan dengan memohon kepada Allah SWT. Sehingga segala kesedihan dan kesusahan di dalam hati atau jiwanya menjadi hilang

²⁹ Iredho Fani Reza, *Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental...*, hal. 110.

³⁰ Maskur Ade Saputra, *Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di SMAN 1 Pacet Mojokerto...*, hal. 25.

³¹ Muhammad David Mubaroq, *Pengaruh Istighosah Terhadap Percaya Diri Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo...*, hal. 16-17.

dan berubah menjadi kebahagiaan. Untuk lebih mempermudah membaca kerangka berpikir, berikut adalah alurnya:

Gambar 1.1
Kerangka Berpikir



4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian merupakan jawaban yang masih bersifat sementara dari suatu permasalahan penelitian yang dapat dirumuskan dalam sebuah bentuk yang dapat diuji secara empirik.³² Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan di atas, maka peneliti dapat mengajukan dugaan sementara (*hipotesis*) sebagai berikut:

1. Hipotesis Alternatif (H_a): Istighosah berpengaruh terhadap kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan.

³² M. Iqbal Hasan, *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. (Jakarta: Galia Indonesia, 2002), hal. 10.

2. Hipotesis Nihil (H_0): Istighosah tidak memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental jamaah Masjid Al-Muqorrobin Kandang Panjang Kota Pekalongan

F. Metode Penelitian

Metode penelitian yang digunakan ialah metode kuantitatif. Metode ini maksudnya bahwa penelitian data yang didapatkan berupa angka-angka dan analisis menggunakan statistik.

1. Jenis dan pendekatan penelitian

Sesuai dengan apa yang diteliti dan juga tujuannya, penelitian ini merupakan *field research*, yang artinya kegiatan penelitian atau yang dilakukan di lapangan dengan metode kuantitatif. Pendekatan yang digunakan adalah psikologi sufistik (*psikosufistik*). Pendekatan psikosufistik ialah pendekatan mengenai pengkajian psikologi Islam yang berlandaskan pada prosedur penggunaan naluri, wahyu, dan cita-rasa.³³

2. Populasi dan Sampel

Dalam penelitian ini memiliki dua variabel yaitu variabel bebas (x) dan variabel terikat (y). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah istighosah dengan indikator yang meliputi intensitas mengikuti istighosah, sikap mengikuti istighosah, dan pemahaman tentang makna istigosah. Sedangkan variabel terikatnya adalah kesehatan mental dengan indikator yang meliputi terhindar dari gangguan dan penyakit

³³Abdul Mujib dan Jusuf Mudzakkir, *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*, (Jakarta: Rajawali Pres, 2002), hal. 22-33.

jiwa, mampu menyesuaikan diri, dapat mengembangkan potensi, terwujudnya keserasian antara unsur-unsur jiwa, serta berimanan dan bertaqwa kepada Allah swt. Sumber data dari kedua variabel didapatkan melalui angket atau kuesioner. Subjek dalam penelitian ini disebut sebagai responden yang terdiri dari populasi dan sampel.

a. Populasi

Populasi adalah wilayah yang terdiri atas subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas yang tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk dikaji yang kemudian dapat ditarik kesimpulannya.³⁴

Populasi dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi ialah seluruh jamaah masjid Al-Muqorrbin Kandang Panjang Kota Pekalongan yang berjumlah kurang lebih sekitar 120 populasi.

b. Sampel

Sampel ialah sebagian dari unit-unit dan karakteristik yang ada di dalam populasi.³⁵ Untuk mempermudah penulisan dan meminimalisir kesalahan perhitungan dalam mencari jumlah sampel menggunakan rumus. Menurut pendapat Suharsimi jika subjek kurang dari 100 orang maka lebih baik diambil semuanya sebagai penelitian populasi atau penelitian sensus. Tetapi apabila jumlah subjeknya besar dapat diambil antara 10%-15% atau 20% - 25% tergantung pada kemampuan peneliti dengan pertimbangan tenaga, waktu, biaya, serta tergantung dari sempit dan luasnya

³⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*, (Bandung: Alfabeta, 2011), hal. 61.

³⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D...*, hal. 62.

wilayah observasi serta besar dan kecilnya risiko.³⁶ Dalam penelitian ini sampel yang diteliti ialah 25% dari jumlah populasi sebesar 120 orang atau 30 sampel dengan rincian 15 laki-laki dan 15 perempuan.

3. Metode pengumpulan data

Dalam rangka untuk mendapatkan data penelitian, penulis menggunakan beberapa metode sebagai berikut :

a. Metode angket atau kuesioner

Angket atau kuesioner merupakan metode penghimpunan data melalui formulir yang berisi butir-butir pertanyaan yang diberikan secara tertulis pada individu atau sekelompok orang untuk memperoleh informasi melalui jawaban atau tanggapan yang dibutuhkan oleh peneliti.³⁷ Metode ini digunakan pada jamaah Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan untuk mengetahui tingkat kesehatan mental yang dipengaruhi oleh pelaksanaan istighosah. Dalam pengumpulan data ini penulis menggunakan penyekor nilai model skala Likert lima skala.³⁸

- STS : Sangat Tidak Setuju (1)
- TS : Tidak Setuju (2)
- RR : Ragu-Ragu (3)
- S : Setuju (4)

³⁶ M. Aziz Firdaus, *Meodologi Peneltian*, (Tangerang: Jelajah Nusa, 2012), hal. 33.

³⁷ Mardalis, *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2008), hal. 66.

³⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif...*, hal 134.

- SS : Sangat Setuju (5)

Variabel istighosah diukur dengan menggunakan skala istighosah. Item disusun berdasarkan tiga indikator yakni: intensitas mengikuti istighosah, sikap mengikuti istighosah dan pemahaman tentang makna istighosah. *Blue print* skala istighosah sebagaimana dalam tabel berikut.

Tabel 1.1
***Blue Print* Skala Istighosah**

No	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1	Intensitas mengikuti istighosah	1, 14	10, 17	4
2	Sikap mengikuti istighosah	3, 4, 18,	8, 9, 16	6
3	Pemahaman tentang makna istighosah	2, 4, 6, 7	11, 12, 13,15	8
Jumlah		9	9	18

Variabel kesehatan mental diukur dengan menggunakan skala kesehatan mental. Item disusun berdasarkan lima indikator yakni: terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa, mampu menyesuaikan diri, mengembangkan potensi diri semaksimal mungkin, terwujudnya keserasian antar unsur-unsur jiwa, beriman dan bertakwa kepada Allah. *Blue print* skala kesehatan mental sebagaimana dalam tabel berikut.

Tabel 1.2
Blue Print Skala Kesehatan Mental

No	Indikator	Nomor Item		Jumlah
		<i>Favorabel</i>	<i>Unfavorabel</i>	
1	Terhindar dari gangguan dan penyakit jiwa	20, 22, 23	1, 2, 3	6
2	Mampu menyesuaikan diri	4, 21, 24	6,7, 25	6
3	Mengembangkan potensi diri semaksimal mungkin	9, 26, 27	8, 10,17	6
4	Terwujudnya keserasian antar unsur-unsur jiwa	5, 12, 18	13,14, 28	6
5	Beriman dan bertakwa kepada Allah	15, 16, 30	11, 19, 29	6
Jumlah		15	15	30

b. Metode observasi

Observasi atau pengamatan merupakan suatu teknik yang digunakan dalam penelitian dengan jalan melakukan pengamatan secara sistematis dan langsung. Observasi dalam penelitian ini menggunakan observasi secara langsung.³⁹ Teknik ini digunakan untuk menggali pengetahuan berupa pelaksanaan zikir istighosah dan melihat langsung pelaksanaan istighosah yang dilakukan oleh

³⁹ Tukiran Taniredja & Hidayati Mustafidah, “*Penelitian Kuantitatif: Sebuah Pengantar*”, (Bandung: Alfabeta, 2012), hal. 47.

jamaah istighosah di Masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang setiap malam Sabtu.

c. Metode dokumentasi

Metode dokumentasi ialah cara penghimpunan data dengan jalan mencatat data penelitian yang terdapat pada benda-benda tertulis seperti majalah, buku-buku, arsip, dokumen dan lain sebagainya.⁴⁰ Dokumentasi dalam hal ini adalah dokumen yang juga berkaitan dengan aktivitas kegiatan istighosah jamaah masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang dari catatan-catatan atau rekaman, arsip dokumen dan gambar-gambar yang didapat. Metode ini juga untuk memperoleh data dan struktur kepengurusan di masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang yang erat kaitannya dengan penelitian ini.

d. Metode Wawancara

Wawancara adalah suatu proses menggali informasi untuk tujuan penelitian melalui tanya jawab secara tatap muka antara pewawancara dengan narasumber dengan atau tanpa bantuan pedoman wawancara.⁴¹ Metode ini digunakan untuk memperoleh penjelasan atau keterangan dari informan jamaah maupun pemimpin istighosah ataupun pengurus masjid yang berupa

⁴⁰ Arikunto, Suharsimi, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2002), hal.158.

⁴¹ Burhan Bungin, *“Metodologi Penelitian Kuantitatif”*, (Jakarta: Kencana Prenadamedia group, 2006), hal. 136.

manfaat atau tujuan dari istighosah serta untuk memperoleh data mengenai profil tempat penelitian.

4. Metode Analisis data

Pengolahan data dalam penelitian ini penulis menggunakan teknis analisis regresi linier sederhana. Uji linier sederhana memiliki tujuan untuk meneliti suatu hubungan antara dua variabel. Dua variabel ini dibagi menjadi variabel bebas (independent) dan variabel tak bebas (dependent). Variabel bebas (independent) yaitu variabel yang bisa mempengaruhi atau bisa dikontrol sedangkan variabel tak bebas (dependent) yaitu variabel yang dipengaruhi atau merepresentasikan respon dari variabel bebas.

G. Sistematika Penulisan

Sebagai upaya guna mempermudah dalam menyusun dan memahami penulisan ini secara sistematis, maka penulis menggunakan sistematika penulisan sebagai berikut :

Bab pertama adalah pendahuluan. Bab ini menggambarkan isi dari keseluruhan skripsi yang terdiri dari latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, penelitian, kegunaan penelitian, kajian teori, metode penelitian, serta sistematika penulisan.

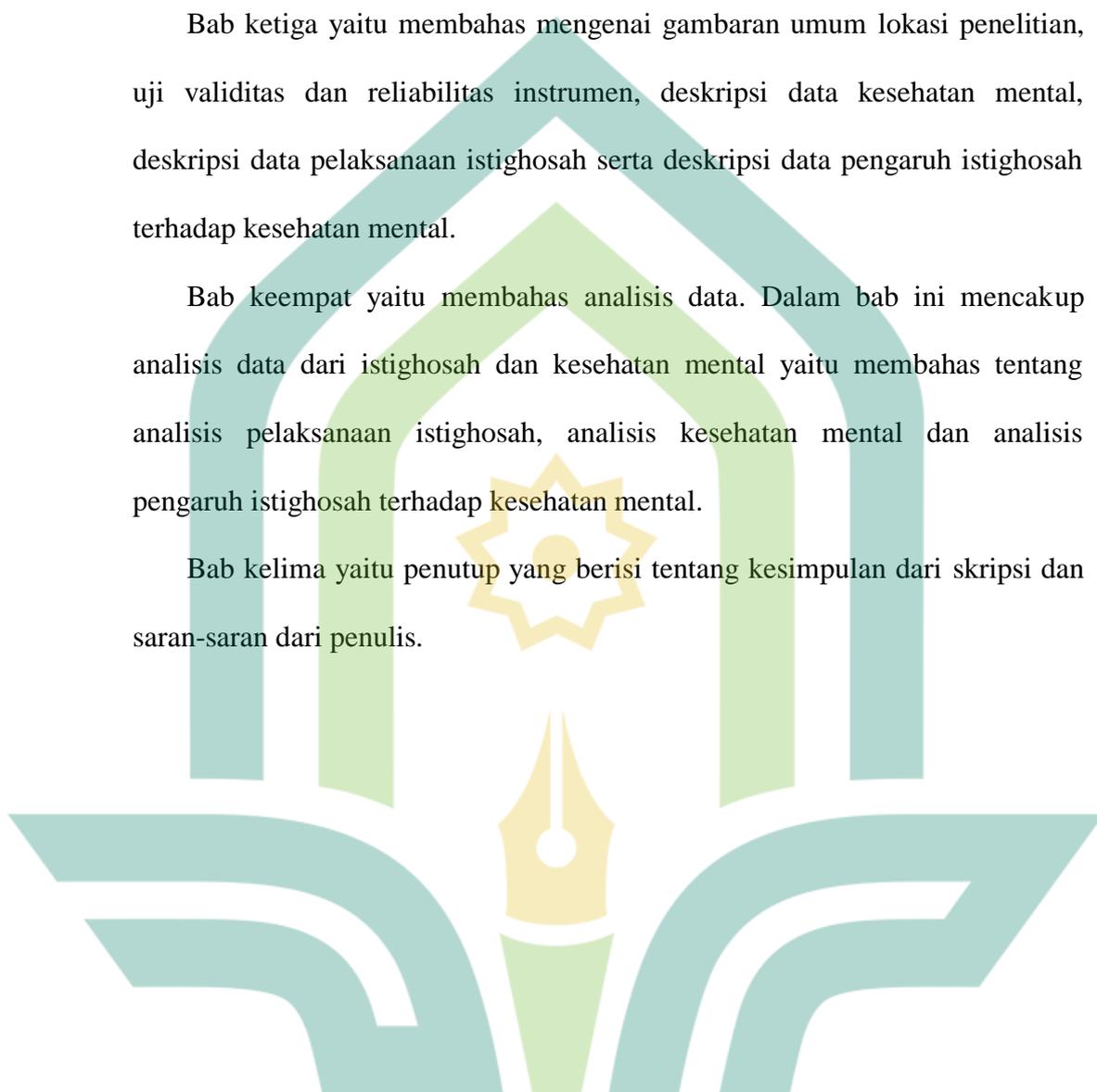
Bab kedua membahas teori dan obyek yang menjadi penelitian dalam skripsi ini yang terdiri dari pengertian istighosah, dasar-dasar istighosah, tujuan istighosah, materi istighosah, manfaat istighosah dan pengertian kesehatan

mental, prinsip-prinsip kesehatan mental, ciri-ciri kesehatan mental, faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, serta hubungan istighosah dan kesehatan mental.

Bab ketiga yaitu membahas mengenai gambaran umum lokasi penelitian, uji validitas dan reliabilitas instrumen, deskripsi data kesehatan mental, deskripsi data pelaksanaan istighosah serta deskripsi data pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental.

Bab keempat yaitu membahas analisis data. Dalam bab ini mencakup analisis data dari istighosah dan kesehatan mental yaitu membahas tentang analisis pelaksanaan istighosah, analisis kesehatan mental dan analisis pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental.

Bab kelima yaitu penutup yang berisi tentang kesimpulan dari skripsi dan saran-saran dari penulis.



BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian mengenai pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental jamaah masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Kesehatan mental jamaah masjid Al- Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan termasuk dalam kategori “sedang”. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata 118,8. Di mana nilai 118,8 terletak pada interval 114-123 dan berada pada prosentase 40%.
2. Pelaksanaan istighosah jamaah masjid Al- Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan termasuk dalam kategori “sedang”. Hal ini ditunjukkan dengan nilai rata-rata 81,9. Di mana nilai 81,9 terletak pada interval 78-85 dan berada pada prosentase 53,4%.
3. Pengaruh pelaksanaan istighosah terhadap kesehatan mental jamaah masjid Al- Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan terbukti memiliki pengaruh yang signifikan. Hal tersebut ditunjukkan dengan besarnya pengaruh prosentase kesehatan mental jamaah yang disebabkan oleh pelaksanaan istighosah sebesar 58%. Perhitungan skor angket pengaruh istighosah terhadap kesehatan mental jamaah diperoleh Fhitung sebesar 38,612 sedangkan Ftabel pada taraf signifikansi 5% adalah 4,20. Kemudian dikemukakan hipotesis berikut :

Ha : Terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan istighosah terhadap kesehatan mental jamaah masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan.

Ho : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara pelaksanaan istighosah terhadap kesehatan mental jamaah masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan.

Jika nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Dari hasil perhitungan yang diperoleh menunjukkan skor $30,612 > 4,20$. Dengan demikian maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Jadi dapat disimpulkan bahwa antara pelaksanaan istighosah terhadap kesehatan mental jamaah masjid Al-Muqorrobiin Kandang Panjang Kota Pekalongan terdapat pengaruh yang signifikan..

B. Saran-saran

1. Bagi mahasiswa Ushuluddin, Adab dan Dakwah khususnya jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, diharapkan penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian dibidang tasawuf maupun psikoterapi dalam mengembangkan wawasan akademis, yang tidak hanya teoritis tetapi juga aplikatif.
2. Untuk masyarakat dan para jamaah khususnya, dalam melaksanakan kegiatan istighosah harus mempunyai kesehatan mental yang selalu ditingkatkan agar semakin baik akhlaknya agar tidak ada perasaan cemas, gelisah dan perasaan negatif lainnya yang mampu menjadi bakal dari penyakit *anxiety* atau penyakit jiwa lainnya. Jika sudah mendapatkan kesehatan mental yang baik agar jangan sungkan-sungkan membagikan

cerita inspiratif agar orang-orang lebih yakin untuk mencari ilmu dan berdzikir kepada Allah. Dan agar tidak hanya menaruh dzikir pada lisannya saja melainkan masuk ke dalam jiwa agar perbuatan buruk tidak melekat pada diri.



DAFTAR PUSTAKA

- Ade Saputra, Maskur. 2018. "Pengaruh Kegiatan Istighosah Terhadap Kecerdasan Spiritual Siswa Di SMAN 1 Pacet Mojokerto". Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Skripsi.
- Al-Kumayyi, Sulaiman. 2005. *Menuju Hidup Sukses Kontribusi Spiritual-Intelektual AA Gyim dan Arifin Ilham*. Semarang: Pustaka Nuun.
- An-Najr, Amir. 2004. *Psikoterapi Sufistik dalam Kehidupan Modern, terj. Ija Suntana*. Jakarta: Hikmah.
- A Radiani,Widiya. 2019. Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islami. *Jurnal of Islamic and Law Studies*. Vol. 3. No. 1.
- Ariadi, Purmansyah. 2013. Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Jurnal Syifa Medika*. Vol. 3. No. 2.
- Auhsafi, Faiashal. 2017. "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran". Semarang: *Perpustakaan UIN Walisongo*. Skripsi.
- Aziz, Firdaus. M. 2012. *Metodologi Penelitian*. Tangerang: Jelajah Nusa.
- Bungin, Burhan. 2006. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Kencana Prenadamedia group.
- Bukhori. 2008. *Dzikir al-Asma al-Husna: Solusi atas Problem Agresivitas Remaja*. Semarang: Syiar Media Publishing.
- David Mubaroq, Muhammad. 2014. "Pengaruh Istighosah Terhadap Percaya Diri Siswa Menghadapi Ujian Nasional Di Madrasah Tsanawiyah Negeri Karangrejo". Tulungagung: *Perpustakaan IAIN Tulungagung*. Skripsi.
- Departemen Agama Republik Indonesia. 2005. *Al-Qur'an Dan Terjemahnya*. Banndung: CV Penerbit Diponegoro.
- Dumilah dkk,. 2018. Analisis Situsi Kesehatan Mental pada Masyarakat di Indoensia dan Strategi Penanggulangannya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- Fani Reza, Iredho. 2015. Efektivitas Pelaksanaan Ibadah Dalam Upaya Mencapai Kesehatan Mental. *Jurnal Psikologi Islam*. Vol. 1 No. 1.

- Firdaus. 2016. Spiritualitas Ibadah Sebagai Jalan Menuju Kesehatan Mental Yang Hakiki. *Jurnal Al-Adyan*. Vol. XI. No. 1.
- Hariyanto, Udy. 2015. "Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Jamaah Majelis Rasulullah Pancoran Jakarta Selatan". Jakarta: *Perpustakaan UIN Syarif Hidayatullah*. Skripsi.
- Haryanto, Rudi. 2014. Dzikir : Psikoterapi Dalam Perspektif Islam, *Jurnal al-Hikmah*. Vol. 9 No. 2.
- Iqbal Hasan, M. 2002. *Pokok-pokok Materi Metodologi Penelitian dan Aplikasinya*. Jakarta: Galia Indonesia.
- Jalaluddin. 2015. *Psikologi Agama*. Jakarta : Raja Grafinda.
- Khalid, Amr. 2005. *Titian Surga Menuai Indahnya Hikmah Ibadah*. Sukarta: Era Intermedia.
- Mahmud, Dawam dkk, 2015. Pengaruh Ketaatan Beribadah Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa UIN Walisingo Semarang. *Jurnal Ilmu Dakwah*. Vol. 35. No. 1.
- Mardalis. 2008. *Metode Penelitian Suatu Pendekatan Proposal*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Ma'shum, Ishomuddin. 2018. *Sejarah Dan Keutamaan Istighosah*. Jawa Timur: LTN Pustaka.
- Maula, Nikmatul. 2015. "Dzikir Istighosah Sebagai Metode Dakwah Pada Jamaah Pengajian di Pondok Pesantren Al-Fadlu Wal-Fadlilah Kaliwungu Kendal". Semarang: *Perpustakaan UIN Walisongo*. Skripsi.
- Mujib dan Jusuf Mudzakkir, Abdul. 2002. *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. Jakarta: Rajawali Pres.
- Mustafidah dan Tukiran Taniredja, Hidayati. 2012. *Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Notosoedirdjo, Moeljono dan Latipun, 2017. *Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Sari, Ayu Efiti. 2015. "Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek". Tulungagung: *Perpustakaan IAIN Tulungagung*. Skripsi.

S, Haryanto. 2002. *Psikologi Sholat : Kajian Aspek-aspek Psikologi Ibadah Sholat*. Yogyakarta : Mitra Pustaka.

Semiun, Yustinus. 2006. *Kesehatan Mental I*. Yogyakarta: Kanisius.

Shihab, M. Quraish. 2002. *Tafsir al-Misbah*,. Jakarta: Lentera Hati.

Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta,

Suharsimi, Arikunto. 2002. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.

Susilo, Dwi. 2015. *Mengolah Data Statistik Dengan IBM SPSS dan IBM AMOS. Pekalongan* : Universitas Pekalongan Pers.

Syukur, Amin. 2007. *Zikir Menyembuhkan Kanker*. Jakarta: Mizan Publika.

Taniredja, Tukiran & Hidayati Mustafidah, 2012. *Penelitian Kuantitatif: Sebuah Pengantar*. Bandung: Alfabeta.

Vanela, Yunita. 2016. “Doa Sebagai Metode Psikoterapi Islam Untuk Kesehatan Mental Pasien Di Rumah Sakit Umum Daerah (RSUD) Dr. Hi. Abdul Moeloek Bandar Lampung”. Lampung: *Perpustakaan IAIN Raden Intan*. Skripsi.

Wahhab Asy-Sya’rani, Abdul. 2009. *Berselimut Cahaya Tuhan*. Bandung: Pustaka Hidayah.

Wismani Putri, Adisty dkk. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Jurnal Prosiding KS: Riset & PKM*. Vol. 2. No. 2.

Yusuf, Syamsu. 2018. *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis dan Agama*. Bandung : Remaja Rosdakarya.

<https://islam.nu.or.id>

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

IDENTITAS DIRI

NAMA : Adi Setio Suhendro
Tempat, tanggal lahir : Batang, 06 Juni 1996
Agama : Islam
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Ds. Cepagan RT 16 RW 05 Kec. Warungasem Kab.
Batang – Jawa Tengah

IDENTITAS ORANG TUA

Nama Ayah : Turah Kastolani
Pekerjaan : Petani
Nama Ibu : Dauti
Pekerjaan : Ibu Rumah Tangga
Alamat : Ds. Cepagan RT 16 RW 05 Kec. Warungasem Kab.
Batang – Jawa Tengah

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD Negeri Cepagan 01 - lulusan 2006
2. SMP Negeri 1 Warungasem lulusan 2012
3. MA Tholabuddin Warungasem lulusan 2016
4. IAIN Pekalongan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi angkatan 2016

Batang, 26 Oktober 2020

Yang membuat,



Adi Setio Suhendro

NIM. 2032116007



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PEKALONGAN
UNIT PERPUSTAKAAN

Jl. Kusuma bangsa No.9 Pekalongan. Telp. (0285) 412575 Faks (0285) 423418
Website : perpustakaan iain-pekalongan.ac.id | Email : perpustakaan@iain.pekalongan.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika IAIN Pekalongan, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **ADI SETIO SUHENDRO**

NIM : **2032116007**

Fakultas/Jurusan : **FUAD / TASAWUF DAN PSIKOTERAPI**

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Perpustakaan IAIN Pekalongan, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Tugas Akhir Skripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)

**PENGARUH ISTIGHOSAH TERHADAP KESEHATAN MENTAL JAMAAH
MASJID AL-MUQORROBIIN KANDANG PANJANG KOTA PEKALONGAN**

beserta perangkat yang di perlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksektif ini Perpustakaan IAIN Pekalongan berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya lewat internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan IAIN Pekalongan, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini

Dengan demikian ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Pekalongan, 25 Mei 2021



ADI SETIO SUHENDRO

NIM. 2032116007

NB: Harap diisi, ditempel meterai dan ditandatangani
Kemudian diformat pdf dan dimasukkan dalam cd.