

**FAKTOR-FAKTOR KESEHATAN MENTAL JAMAAH
MAJLIS TAUHID DI DESA NJAJAR TRENGGALEK**

SKRIPSI



Oleh:

SAID MASHURI

NIM. 211516047

Pembimbing:

MOHAMMAD ROZI INDRAFUDDIN. M. Fil. I.

NIDN. 2022017702

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2021

**FAKTOR-FAKTOR KESEHATAN MENTAL JAMAAH
MAJLIS TAUHID DI DESA NJAJAR TRENGGALEK**

SKRIPSI

Diajukan untuk melengkapi sebagian syarat-syarat guna memperoleh gelar sarjana program strata satu (S-1) pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Institut Agama Islam Negeri

Ponorogo

Oleh:

SAID MASHURI

NIM. 211516047

Pembimbing:

MOHAMMAD ROZI INDRAFUDDIN. M. Fil. I.

NIDN. 2022017702

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

2021

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Said Mashuri
NIM : 211516047
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul : Faktor-Faktor Kesehatan Mental Jamaah Majelis Tauhid Di desa
Nजार Trenggalek


Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya asli saya yang diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan memperoleh gelar strata 1 (S-1) di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Semua sumber yang saya gunakan dalam penulisan ini telah saya cantumkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Apabila dikemudian hari terbukti bahwa karya ini bukan hasil karya saya atau merupakan hasil jiplakan dari karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi yang berlaku di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo.

Ponorogo, 16 Januari 2021

Yang membuat pernyataan,




Said Mashuri
211516047

NOTA PEMBIMBING

Hal : Persetujuan Munaqosah Skripsi
Kepada : Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Ponorogo

Assalamualaikum Wr. Wb

Setelah membaca, meneliti dan mengadakan perbaikan sesuai petunjuk dan arahan kami, maka kami berpendapat bahwa skripsi Saudara:

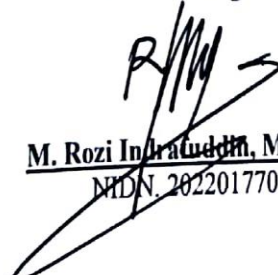
an

Nama : Said Mashuri
NIM : 211516047
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Faktor-Faktor Kesehatan Mental Jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek

Telah memenuhi syarat untuk diajukan dalam sidang munaqosah skripsi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Ponorogo. Untuk itu kami ikut mengharap agar segera dimunaqosahkan. Dan atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Ponorogo, 16 Januari 2021

Pembimbing,


M. Rozi Indrasedih, M. Fil. I
NIDN. 2022017702

Wassalamualaikum Wr. Wb

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas nama Saudara:

Nama : Said Mashuri
NIM : 21151607
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Faktor-Faktor Kesehatan Mental Jamaah Majelis
Tauhid di desa Njajar Trenggalek

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah.

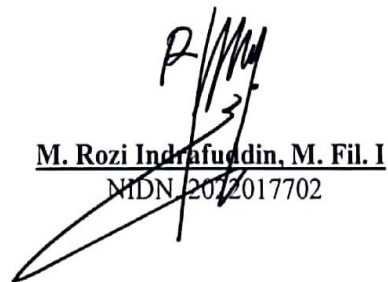
Ponorogo, 16 Januari 2021

Mengetahui,
Kepala Jurusan

Menyetujui,
Pembimbing



Muhammad Nurdin, M. Ag.
NIP. 197604132005031001



M. Rozi Indrafuddin, M. Fil. I
NIDN. 2012017702



**KEMENTERIAN AGAMA RI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH**

PENGESAHAN

Nama : Said Mashuri
NIM : 211516047
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam
Judul : Faktor-Faktor Kesehatan Mental Jamaah Majelis Tauhid Di
Desa Njajar Trenggalek.

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqosah Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Senin
Tanggal : 1 Maret 2021

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S.Sos) pada:.

Hari : Jum`at
Tanggal : 12 Maret 2021

Tim Penguji:

1. Ketua Sidang : Dr. H. Ahmad Munir, M.Ag.
2. Penguji : Muhammad Nurdin, M. Ag.
3. Sekretaris : M. Rozi Indrafuddin, M.Fil.I.

Ponorogo, 12 Maret 2021

Mengesahkan
Dekan

Dr. Ahmad Munir, M. Ag.
NIP. 196806161998031002

SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Said Mashuri

NIM : 211516047

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Faktor-Faktor Kesehatan Mental Jamaah Majelis Tauhid Di Desa Njajar Trenggalek

Menyatakan bahwa naskah skripsi/thesis telah diperiksa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di etheses.iainponorogo.ac.id. Adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggungjawab dari penulis.

Demikian pernyataan saya untuk dapat dipergunakan semestinya.

Ponorogo, 12 Maret



SAID MASHURI
NIM. 211516047

ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “ Faktor-Faktor Kesehatan Mental Jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek yang ditulis oleh Said Mashuri. NIM 211516047, dosen pembimbing M. Rozi Indrafuddin, M. Fil. I. NIDN. 2022017702.

Kata kunci : faktor-faktor, kesehatan mental, jamaah tauhid, desa Njajar Trenggalek.

Penelitian ini dilatar belakangi atau didasari oleh kesehatan mental yang dirasakan oleh Jamaah Majelis Tauhid, disebabkan oleh pengetahuan dan pemahaman ilmu tentang mengenal dzat yang dinamakan Allah yaitu faham, mengerti, dan melihat dzat yang dinamakan Allah, manusia tidak akan bisa bertemu dengan dzat yang dinamakan Allah ataupun melihatnya di dunia ini, akan tetapi itu menurut pemikiran umat islam pada umumnya. Tetapi di dalam Majelis Tauhid ini menyakini atau mempercayai mengenal dzat yang dinamakan Allah secara nyata adalah suatu kewajiban yang harus dilakukan pertama kali.

Mengenai pertanyaan di dalam penelitian ini ialah : 1) ajaran apa yang di ajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental, 2) apa saja yang mendukung dan menghalangi terjadinya kesehatan mental jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar trenggalek, 3) apa usaha Majelis Tauhid dalam pembinaan kesehatan mental.

Di dalam penelitian ini memiliki tujuan yaitu mengetahui : 1) apa yang diajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental, 2) apa saja yang mendukung dan menghalangi terjadinya kesehatan mental jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar trenggalek, 3) usaha yang dilakukan Majelis Tauhid dalam pembinaan kesehatan mental.

Di dalam menyusun penelitian ini, menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan pendekatan *humanistik*. Metode pengumpulan data yang digunakan ialah wawancara, observasi dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan ialah model analisis interaktif Miles dan Huberman.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek, menunjukkan bahwa : 1) dalam Majelis Tauhid yang diajarkan ialah ilmu tauhid yang mencakup atau meliputi ilmu syariat, tarekat, hakikat, dan makrifat. Empat ilmu itu tidak boleh dipisah-pisah dan harus tetap utuh. Empat ilmu tersebut memiliki satu tujuan yaitu hanya untuk mentauhidkan dzat yang dinamakan Allah. Sedangkan kesehatan mental akan dirasakan sebagai akibat seseorang atau manusia mengenal dzat yang dinamakan Allah, 2) kesyang mendukung kesehatan mental ialah, bersedianya jamaah mengikuti pengajian dengan bersungguh-sungguh, niat, tidak meremehkan dan juga selalu istiqomah, sedangkan yang menghalangi kesehatan mental ialah tidak mengenal tauhid secara mendalam, tidak bersungguh-sungguh dan selalu meremehkan ilmu, 3) usaha Majelis Tauhid dalam pembinaan kesehatan mental ialah dengan pengajian seperti umumnya, yakni mendengarkan, membaca, juga memahami apa yang diajarkan oleh guru tauhid juga sering berkumpul dengan jamaah. Ada juga metode khusus yaitu mursyid memberikan ilmu yang rahasia berupa ilmu mukasyafah (ilmu hakikat dan makrifat) terhadap jamaah dengan cara rahasia, serta diijazahi cara melakukan dzikir hakikat yang di sebut *sirian*.

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Islam ialah agama dengan penganut terbanyak di Indonesia, yang mengedepankan nilai-nilai kemanusiaan, toleransi, serta kehidupan bermasyarakat. Dari semua kehidupan manusia tidak akan lepas dari yang namanya prinsip kedamaian, keadilan, kemakmuran serta kemaslahatan. Jika dilihat dari sisi penciptaannya manusia ialah makhluk yang paling sempurna dari segi mental, jiwa, maupun akal, serta manusia ialah makhluk yang di ciptakan oleh sang pencipta dalam bentuk yang baik dari makhluk yang lainnya di dunia ini, sedangkan dari segi mentalnya manusia juga berbeda dari makhluk ciptaan Allah SWT yang lainnya, dari segi pemikiran manusia dianugrahi akal oleh Allah SWT yang memungkinkan mereka untuk berfikir, serta bisa membedakan mana yang baik dan mana yang benar.

Hal ini juga sudah di bahas dalam Al-Qur`an yaitu di QS At-Tin, juz 30 ayat 4 yang berbunyi :

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

Yang artinya :

IAIN
PONOROGO

Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik -
baiknya.¹



¹ Hafizh Dasuki. *Al Qur`an dan Terjemahannya*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara, Penterjemah/Pentafsir Al Qur`an, 1993) hlm 1076

Keunggulan lain yang dimiliki oleh manusia yaitu dipilihnya manusia untuk menjadi wakil Allah SWT di muka bumi sebagai *khalifah*. Oleh sebab itu manusia memiliki sebuah kewenangan yaitu untuk menjaga, mengelola, mengambil maupun memelihara, apapun yang ada di atas bumi untuk berbagai keperluan hidup manusia.

Manusia ialah makhluk ciptaan Allah yang paling mulia diantara makhluk ciptaannya yang lainnya. Oleh sebab itu, manusia diharuskan mengenal siapa yang menciptakan dirinya sebelum mengenal lainnya.² Namun terlepas dari semua itu Allah SWT pasti juga telah menetapkan maksud serta tujuan kenapa manusia diciptakan dan izinkan tinggal di bumi serta menjadi *khalifah*.

Dengan dipilihnya manusia sebagai *khalifah* di muka bumi ini oleh Allah SWT manusia di beri tugas yaitu mewujudkan kemakmuran di muka bumi, mewujudkan kebahagiaan serta mewujudkan keselamatan di muka bumi.³

Namun faktanya seiring dengan berkembangnya teknologi maupun ilmu pengetahuan yang pesat serta mampu membawa manusia ke peradapan atau zaman yang lebih modern, perlahan tapi pasti manusia juga mengalami perubahan-perubahan. Manusia yang dari dulu memiliki pola hidup atau kebiasaan hidup adiluhung atau biasa disebut tinggi mutunya atau tinggi kualitasnya yang bersumber dari ajaran budaya, ajaran agama yang megedepankan sebuah gotong

² Marhaban. Kritik Al Qur`An Terhadap Manusia (Kajian Tafsir Tematik Tentang Potensi Yang Ada Pada Diri Manusia), (Institut Agama Negeri Langsa, Aceh. Volume 3 No. 2, Desember 2018) hlm 213

³ Ibid

royong, kerjasama, kekeluargaan, saling peduli satu sama lain dll, semakin lama semakin menipis serta sulit ditumukan atau langka untuk ditemukan dikehidupan zaman modern ini.

Tanpa kita sadari pola hidup adiluhung telah tergantikan dengan pola hidup baru atau disebut dengan pola hidup modern yaitu pola hidup yang berkebalikan dengan pola hidup adiluhung yaitu mementingkan diri sendiri. Kondisi tersebut akan menimbulkan tingkah laku dan sikap tidak acuh pada hal yang dianggap bukan menjadi urusan serta tanggung jawabnya, dan ambisi pribadi tanpa memperdulikan orang lain (*egoisme*), menilai apapun dari materi (*materialistis*) serta memiliki pandangan hidup untuk mengejar kegembiraan serta kepuasan sesaat tanpa memperdulikan dampak setelahnya (*hedonis*) telah mewarnai kehidupan manusia pola hidup modern saat ini.⁴ Keadaan ini akan mengakibatkan kebutuhan-kebutuhan serta harapan-harapan hidup manusia pola hidup modern menjadi lebih kompleks atau rumit. Yang akan mengakibatkan setiap kebutuhan maupun harapan serta keinginan manusia menuntut untuk terpenuhinya semuanya sehingga menjadi puas ataupun senang.

Akan tetapi kenyataannya berbeda dan tidak sesuai ekspektasi atau tidak sesuai harapan, dikarenakan tidak semua manusia dapat mencukupi kebutuhan hidupnya dengan benar atau tidak mampu mereka penuhi. Baik dari sisi jasmaniyah seperti kebutuhan makan, pakaian, minum, tidur, berteduh ataupun dari sisi psikologis

⁴ Sumardjito. *Permasalahan Perkotaan dan Kecendrungan Perilaku Individualis Penduduknya*, (Cakrawala Pendidikan. Juni 1999, Th XVIII, No. 3) hlm 132

seperti kebutuhan akan rasa aman, cinta, kebutuhan merasakan kedamaian kebahagiaan maupun kebutuhan mencintai maupun kebutuhan akan Tuhan.⁵

Maka dari itu, manusia kerap kali akan merasa kesulitan bagaimana memahami atau menempatkan diri mereka sendiri, manusia kerap kali lupa pada tujuan mereka diciptakan, serta apa yang harus dilakukan untuk mencapai mental yang tenang, tenang, maupun bahagia, meskipun kebutuhan hidup tidak dapat semua mereka penuhi.

Sudah menjadi hal yang umum bahwa seorang manusia dalam kehidupannya akan menemukan sebuah cobaan maupun tantangan dalam hidupnya yang akan membawa dampak *psikologis* yang dapat membuat mentalnya tidak sehat yaitu membuat mentalnya tidak stabil seperti bingung, stress, emosi, cemas, sedih, kehilangan semangat untuk hidup dll. Oleh sebab itu masing-masing manusia menginginkan sebuah kebaikan serta kelancaran untuk diri mereka sendiri serta selalu menghindari terjadinya keburukan yang akan menimpa dirinya serta akan mengganggu kesehatan mental. Keadaan ini akan membuat orang-orang akan berusaha dengan berbagai cara bagaimana agar dirinya bisa mendapatkan ketenangan, kebahagiaan maupun kesenangan? Serta bagaimana supaya dapat mendapatkan sebuah kesehatan mental yang terbilang sangat sulit untuk didapatkan di era atau di zaman pola hidup modern sekarang ?.

⁵ Frank G. Goble. *Maszhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta. KANISIUS (ANGGOTA IKAPI, 1987) hlm 91

Kesehatan mental ialah sebuah hal yang penting dikarenakan jika sehat mentalnya orang tersebut akan dapat menikmati hidupnya baik dalam keadaan senang maupun susah, sebaliknya jika mental orang tersebut tidak sehat maka akan susah untuk menikmati hidupnya karena akan merasa khawatir, stress, depresi dan akhirnya akan membuat seseorang tersebut hidupnya merasa tidak tenang.

Kesehatan mental juga biasa disebut atau umum disebut dengan sebutan mental seimbang, mental yang sehat, atau sehat mental. Karena orang yang sehat mentalnya akan merasakan keseimbangan emosi, serta mendatangkan kebahagiaan, kesenangan serta orang yang sehat mentalnya akan terhindar dari stress, yang pada akhirnya orang yang sehat mentalnya akan bisa menikmati kehidupan di dunia ini.

Hal ini hampir sama dengan yang dikatakan Zakiah Dardjat di buku Kesehatan Mental yang menyatakan : kesehatan mental ialah terciptanya suatu keharmonisan yang sungguh-sungguh antara fungsi mental dengan merasakan dengan positif kebahagiaan serta kemampuan dirinya dan merasakan perbuatannya selalu berada dalam pengawasan Allah.⁶

Menurut narasumber yang berinisial L. Yang didapat dari proses wawancara mengatakan bahwa : menurut saya, syarat untuk mendapatkan mental yang sehat ialah mengenali dirinya serta mengenal dzat yang dinamakan Allah.⁷

⁶ Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1982) hlm 22

⁷ Wawancara dengan inisial L pada hari selasa 2 maret 2021 jam 11.00 wib

Hal ini sama dengan perkataan Nabi Muhammad SAW yang mengatakan : *Man arafa nafsahu faqad arafa Rabbahu* yang artinya ialah : barang siapa yang mengenal dirinya, maka ia mengenal tuhan. Allah juga berfirman dalam Qs. Ar-Ra`d ayat 28 yang artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah dengan mengingat Allah lah hati menjadi tenang.⁸

Sedangkan menurut narasumber yang berinisial K mengatakan bahwa mencapai kesehatan mental ialah dengan cara banyak-banyak bersyukur pada sang pencipta sehingga kita bisa menikmati apa saja, serta jangan lupa selalu ingat dengan Allah, setiap memulai kegiatan sehari-hari, serta sering-seringlah menikmati apapun itu.⁹

Hal ini hampir sama dengan pendapat Idrus H Ahmad dalam jurnalnya yang berjudul *Ketentraman Jiwa Dalam Prespektif Al-Ghazali* yang menyatakan bahwa: untuk menciptakan suasana batin yang tenang dan tenang di dalam kehidupan seseorang diperlukan adanya sebuah, pegangan, panduan, yang kokoh. Agar hidupnya aman serta tenang hatinya, saat berbuat salah cepat bertaubat dan kembali kepada jalan tuhan. Supaya hidupnya aman tenang hatinya sehingga hidupnya terjaga.¹⁰

⁸ Hafizh Dasuki. *Al Qur`an dan Terjemahannya*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al Qur`an, 1993) hlm 367

⁹ Wawancara dengan inisial L pada hari Selasa 2 maret 2021 jam 18.45

¹⁰ Idrus H Ahmad. *Ketentraman Jiwa Dalam Prespektif Al-Ghazali*, (Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry, Vol 12, No. 1, april 2011) hlm 124

Sedangkan menurut informan yang berinisial A mengatakan bahwa dalam mencapai kesehatan mental harus mengenal Allah terlebih dahulu, sehingga setelah mengenal Allah, kita tidak perlu merasa cemas akan kebutuhan sehari-hari apapun itu dalam hidup kita dan juga tidak perlu khawatir kebutuhan kita tidak akan tercukupi, di karenakan kita sudah mengenal yang memberi hidup kita yaitu Allah.¹¹

Hal ini sama dengan yang dikatakan Abraham Maslow dalam jurnal yang berjudul Hirarki Kebutuhan Sebagai Dasar Refleksi Diri Dalam Novel Pesantren Impian, yang menyatakan kebutuhan *fisiologis* (kebutuhan dasar) merupakan prioritas tertinggi dikarenakan jika kebutuhan ini belum terpenuhi atau terpuaskan maka kebutuhan yang lainnya tidak akan muncul untuk membuat seseorang berkembang.¹²

Oleh karena sungguh pentingnya kesehatan mental bagi manusia kemudian membuat banyak individu atau seseorang berusaha untuk mencapai kesehatan mental dengan berbagai cara yang mereka pakai. Beberapa mereka diantaranya ialah Jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek.

Majlis tauhid sama seperti aliran kelompok keagamaan yang lainnya, mereka berusaha selalu mendekatkan diri kepada Allah SWT. Berawal dari proses pencarian Allah, mereka juga mencari apa mereka sembah, mencari kepada siapa

¹¹ Wawancara dengan inisial A pada hari selasa 2 maret 2021 jam 18.30 wib

¹² Wahyuddin. *Hirarki Kebutuhan Sebagai Dasar Refleksi Diri Dalam Novel Pesantren Impian*, (jurusan bahasa dan sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, 2019 P-ISSN 2252-6315, E-ISSN 2685-9599) hlm 104

mereka berdoa, terus dimana Allah itu, mereka juga mengartikan apa sebenarnya mengingat serta bagaimana mereka mengingat Allah tanpa putus yang biasa mereka bilang (*puji tan keno pegat*) yang artinya menurut mereka ialah bagaimana setiap melakukan ibadah atau *sembahyang* dengan bersungguh-sungguh serta bagaimana untuk memperoleh kesehatan mental.

Kenapa bernama Majelis Tauhid. Dikarenakan Majelis ini lebih mengutamakan dalam proses pendalaman setiap ibadah dengan tauhid yang bersih atau yang murni faham, *ngerti* (mengerti) *weruh* (melihat) pada dzat yang disembah yang dinamakan Allah, karena mereka menyakini sungguh-sungguh bahwa ibadah sanggup meningkatkan kualitas hidup seseorang, jika dilakukan dengan benar yaitu melaksanakan dengan ketauhidan yang murni atau asli yang akhirnya akan dapat menimbulkan butuh terus menerus kepada Allah SWT.

Dalam pelaksanaannya kurang lebih *dzikir* yang mereka katakana akan bisa mengerahkan seseorang atau manusia kepada perilaku yang sesuai dengan adat maupun agama tentunya dengan izin Allah SWT. Mereka juga menyakini bahwa kurang lebih ada beberapa hal mereka terus mengucapkan serta melantunkan dan mengamalkan serta mengingatnya terus menerus sehingga mental mereka terjaga dengan baik tanpa putus, bahkan mereka tidak bisa berhenti mengucap serta melantunkan sampai akhir hayat mereka.

Keadaan ini membuat penulis tertarik untuk meneliti hal tersebut lebih lanjut tentang ajaran Majelis Tauhid, penghayatan, pengabdian yang nyata serta pemahaman mereka tentang dzikir pada ketauhidan yang menjadikan mereka

sedikit berbeda dengan Majelis-Majlis yang lainnya yang kita ketahui, tidak bermaksud membandingkan, ataupun mengunggulkan akan tetapi lebih kepada pendalaman keilmuan ketauhidan, pengertian serta pencarian setiap ibadah menurut pandangan Majelis Tauhid, menggali ilmu di setiap ibadahnya mengenai dzikir, pencarian tuhan yang Majelis Tauhid lakukan lebih menekankan pengertian serta pendalaman pada dzat yang bernama Allah SWT, bukan hanya sekedar menggugurkan atau melaksanakan ibadah saja.

Penulis tentunya berharap jika penelitian ini mampu memberikan manfaat khususnya bagi penulis sendiri maupun orang lain, serta mampu melaksanakan dengan benar dan dengan penuh kesadaran sehingga dapat memperoleh kesehatan mental, juga memperoleh pandangan keilmuan dari sudut pandang tentang memperoleh kesehatan mental, khususnya pandangan Majelis Tauhid.

B. Rumusan Masalah

Agar pembahasan ini nantinya tersusun secara sistematis, maka perlu dirumuskan. Berdasarkan uraian latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut :

1. Ajaran apa yang diajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental ?
2. Apa saja yang mendukung dan menghalangi terjadinya kesehatan mental jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek ?
3. Apa usaha Majelis Tauhid dalam pembinaan kesehatan mental ?

C. Tujuan Penelitian

Agar penelitian ini tidak mengarah kemana-mana maka tujuan penelitian sebagai berikut:

1. Untuk menjelaskan ajaran apa yang diajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental.
2. Untuk mengetahui apa yang mendukung dan menghalangi terjadinya kesehatan mental jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek.
3. Untuk mengetahui usaha yang dilakukan Majelis Ilmu Tauhid dalam pembinaan kesehatan mental.

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam berbagai aspek dan pihak yang terkait, antara lain :

1. Secara teoritis

Memberikan sumbangan berupa dukungan terhadap teori-teori yang sudah ada atau mengemukakan teori baru tentang faktor-faktor kesehatan mental jamaah majlis ilmu tauhid di desa Njajar Trenggalek.

2. Manfaat praktis

- a. Masyarakat

Dapat dijadikan tambahan pengetahuan dan pedoman bagi masyarakat atau seseorang yang mengikuti majlis tauhid.

b. Akademik

Diharapkan dari penelitian ini dapat memberikan informasi dan kontribusi pemikiran penyebab kesehatan mental jamaah majlis ilmu tauhid di desa Njajar Trenggalek.

c. Bagi Penulis

Untuk dijadikan bahan referensi dan menambah wawasan, pengetahuan tentang kondisi dan keadaan yang sesungguhnya terhadap faktor-faktor kesehatan mental jamaah majlis ilmu tauhid di desa Njajar Trenggalek.

E. Telaah Pustaka

Untuk memperkuat masalah dalam penelitian ini, maka peneliti mengadakan telaah pustaka dengan cara mengkaji dan menemukan kajian yang pernah ada sebelumnya. Dari pelacakan tersebut di temukan:

- a. Tri agus subekti, 2014. Menangis sebagai metode dalam kesehatan mental (study kasus pada tiga orang dewasa di watulawang, kebumen). Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Tri agus subekti mengatakan, bahwa menangis pikran jadi lebih tenang, beban pikiran yang berkurang, masalah menjadi lebih ringa, mampu mengendalikan diri, lebih berfikir positif dan mengenal diri sendiri lebih bisa menerima kenyataan yang ada.

Tujuan dari penelitian tersebut ialah sebagai berikut :

a. Untuk mengetahui bahwa menangis dapat dijadikan sebagai salah satu metode dalam penyelesaian dan penanganan terhadap ketidaksehatan mental tiga orang dewasa di watulawang.

Adapun hasil dari penelitian sebagai berikut:

a. Bahwa menangis mampu mempertahankan kesehatan mental subjek, dan subjek juga memperoleh hal yang positif setelah mereka menangis. Hal yang positif yang didapatkan subjek antara lain. Membuat pikiran lebih tenang, mengurangi beban pikiran, membantu meringankan masalah, membantu pengendalian diri, berpikir positif dan menghargai diri sendiri, menambah percaya diri dan pribadi yang kuat, menjadi diri sendiri, lebih menerima kenyataan, menyalurkan emosi dan masalah, menjernihkan pikiran dan mendekatkan diri pada tuhan

b. Nisa Noviana, 2018. Kesehatan mental dan perkembangan jiwa keagamaan remaja santri dipondok pesantren Al-Quran Masyariqul Anwar Kel. Durian Payung Kec. Tanjung Karang Pusat Bandar Lampung. Fakultas Dakwah Dan Ilmu Komunikasi Jurusan Dakwah Dan Bimbingan Islam Uin Raden Intan Lampung.

Nisa Noviana mengatakan kesehatan mental dan perkembangan Jiwa Keagamaan Reamaja Santri dibina dengan cara memberikan bimbingan dan memberi motifasi yang disampaikan melalui pesan dakwah (materi) yang di berikan kepada para Remaja Santri. Dengan pembimbingan yang dilakukan oleh pengajar (Ustadz) atau pembina meliputi ibadah sholat

wajib dan sunah, berdzikir, membaca dan menghafal Al-Quran dan lain-lain materi yang terkait dengan aqidah dan akhlak.

Kesehatan mental para remaja santri di pondok pesantren perlu ditanamkan dengan kegiatan positif agar para remaja santri terus mendapatkan ilmu dan materi yang akan membantu para santri dalam membangun jiwa yang sehat. Permasalahannya adalah masih banyak para remaja santri yang kurang aktif dalam mengikuti kegiatan belajar mengajar yang diberikan oleh pondok pesantren disebabkan ketidak tertarikannya terhadap materi, dan juga disaat pengajar tidak berada di pondok pesantren para santri sengaja menunda kegiatan belajar

Tujuan dari penelitian tersebut ialah sebagai berikut:

- a. Untuk mengetahui bagaimana kesehatan mental dan perkembangan jiwa keagamaan remaja Santri Di Pondok Pesantren Al-Quran Masyariful Anwar Bandar Lampung
- b. Untuk mengetahui keterkaitan Kesehatan Mental dan Perkembangan Jiwa Keagamaan Remaja Santri

Adapun hasil dari penelitian sebagai berikut:

- a. Keterkaitan kesehatan mental dan perkembangan jiwa keagamaan remaja santri dapat terlihat dari cara pengajar memberikan motivasi diantaranya melalui pesan (materi) yang disampaikan kepada remaja santri. keterkaitan kesehatan mental dan perkembangan jiwa keagamaan remaja santri adalah : para remaja dapat menambah ilmu agamanya dan

keaktifan remaja santri dalam beribadah pun semakin meningkat dalam menjalankan sholat wajib 5 waktu, sholat sunah, beribadah puasa, menghafal al-quran dan lain-lain.

- c. Ana Fitriana, 2017. *Bimbingan Agama Islam Dalam Mengembangkan Kesehatan Mental Anak Yatim di Panti Asuhan Baitussalam Pedurungan Semarang*. Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Walisongo Semarang.

Ana Fitriana mengatakan, kegiatan bimbingan agama islam diharapkan dapat membantu para anak yatim di panti asuhan Baitussalam dalam usaha pengembangan kesehatan mental mereka. Sebagaimana telah diketahui bahwa kondisi kejiwaan anak yang telah ditinggalkan oleh orang tuanya tentu saja berbeda dengan anak yang masih memiliki orang tua.

Tujuan dari penelitian ini ialah sebagai berikut :

- a. Menganalisis keadaan mental anak yatim di panti asuhan Baitussalam Pedurungan Semarang
- b. Untuk menganalisis pelaksanaan bimbingan agama islam dalam mengembangkan kesehatan mental anak yatim di panti asuhan Baitussalam Pedurungan Semarang

Adapun hasil dari penelitian ini adalah :

- a. Keadaan mental anak yatim dapat diketahui melalui kemampuannya dalam menyesuaikan diri, pemanfaatan potensi, keadaan emosi dan tercapainya kebahagiaan pribadi dan orang lain.

- b. Pelaksanaan bimbingan islam yang dilaksanakan pengasuh melalui materi yang diberikan yang mudah difahami serta mengandung akidah, akhlak dan syariat yang tentunya dapat membantu perkembangan kesehatan mental anak yatim di panti asuhan Baitussalam.

F. Metode Penelitian

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan penelitian kualitatif. Penelitian kualitatif adalah penelitian untuk menjawab permasalahan yang memerlukan pemahaman secara mendalam dalam konteks waktu dan situasi yang bersangkutan, dilakukan secara wajar dan alami sesuai dengan kondisi objektif dilapangan tanpa adanya manipulasi serta jenis data yang dikumpulkan terutama data kualitatif. Dalam penyusunan penelitian ini, menggunakan jenis penelitian kualitatif, dengan pendekatan *humanistik* Abraham Maslow. Metode pengumpulan data yang digunakan ialah metode wawancara mendalam semi terstruktur, observasi partisipan, dan dokumentasi. Metode analisis data yang digunakan adalah model analisis interaktif Miles dan Huberman.

2. Kehadiran peneliti

Dalam penelitian kualitatif yang menjadi instrumen atau alat peneliti adalah peneliti itu sendiri, untuk itu maka kehadiran peneliti sangat penting. Peneliti kualitatif sebagai *human instrumen*, berfungsi untuk menetapkan fokus penelitian, memilih informan sebagai sumber data, melakukan pengumpulan

data, menilai kualitas data, menafsirkan data dan membuat kesimpulan atas temuannya.¹³

Maka dari itu penelitian ini peneliti bertindak sebagai instrumen kunci sekaligus pengumpul data sedangkan instrumen lain sebagai penunjang.

3. Lokasi Penelitian

Penulis mengambil lokasi penelitian di desa Njajar , kecamatan Pule kabupaten Trenggalek. Dengan alasan kenapa memilih desa tersebut sebagai tempat penelitian karena warga disana masih terbilang baru mengenal majlis talim ilmu tauhid dan masih dangkal soal pengetahuan agama dan kenapa peneliti memilih majlis ilmu tauhid karena ilmu tauhid adalah ilmunya para nabi khususnya nabi Muhammad Saw, dan ilmu tauhid itu adalah ilmu tuo (tua) mentune nyowo (keluarnya nyawa) kenapa? Karena ilmu tauhid itu ilmunya para nabi sejak nabi adam turun dibumi.

4. Sumber Data

Sumber Data dalam penelitian adalah subjek dari mana data dapat diperoleh. Menurut Lofloand dan Lofland dalam Moleong sumber data utama penelitian kualitatif adalah kata-kata, dan tindakan, selebihnya itu data tambahan seperti dokumen dan lain-lain. Sedangkan menurut Sukandarrumidi sumber data ialah semua informasi baik yang merupakan

¹³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, kualitatif R&D*, (Bandung : Alfabeta, 2008) hlm

benda nyata, sesuatu yang abstrak, peristiwa atau gejala baik secara kuantitatif ataupun kualitatif.

5. Teknik Pengumpulan Data

Dalam pengumpulan data peneliti menggunakan beberapa teknik yang relevan yaitu :

a. Observasi partisipan

Observasi merupakan cara untuk mengumpulkan data dengan mengamati obyek penelitian atau peristiwa baik berupa manusia, benda mati, maupun alam. Tujuan dalam observasi adalah untuk mengumpulkan data dengan mendalam. Data yang diperoleh melalui observasi ialah gejala sosial yang dilakukan dengan pancaindra

b. Wawancara mendalam

Wawancara digunakan untuk mendapatkan data tentang pengetahuan atau keyakinan pribadi partisipan. Sehingga dengan wawancara peneliti dapat mengetahui hal-hal yang lebih mendalam tentang partisipan dalam menginterpretasikan situasi dan fenomena yang terjadi yang tidak dapat ditemukan dalam observasi

c. Dokumentasi

Dokumentasi yaitu memperoleh data dengan mengumpulkan atau mengambil beberapa dokumen terkait penelitian. Dokumen dapat berupa tulisan, gambar atau foto, termasuk karya-karya dari partisipan.

Dokumentasi bertujuan sebagai pelengkap dan penguat dari observasi dan wawancara dalam penelitian kualitatif¹⁴

6. Teknik Analisa Data

Analisa data dalam penelitian kualitatif dilakukan sejak sebelum memasuki lapangan, selama dilapangan, dan setelah selesai dilapangan. Analisa sebelum dilapangan dilakukan terhadap data hasil studi pendahuluan atau data sekunder yang akan digunakan untuk fokus penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Miles dan Huberman, yaitu analisis data dalam penelitian kualitatif dilakukan secara interaktif dan berlangsung secara terus-menerus sampai tuntas, sehingga datanya sudah jenuh. Berikut langkah-langkah analisis data model Miles dan Huberman:

a. Pengumpulan Data

Data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi dan dokumentasi dicatat dalam catatan lapangan yang terdiri dari dua bagian yaitu deskriptif dan reflektif. Catatan deskriptif adalah catatan alami, (catatan tentang apa yang dilihat, didengar, disaksikan dan dialami sendiri oleh peneliti tanpa adanya pendapat dan penafsiran dari peneliti terhadap fenomena yang dialami.

¹⁴ Ibid, hlm. 50

b. Reduksi Data

Setelah data terkumpul, selanjutnya dibuat reduksi data, guna memilih data yang relevan dan bermakna, memfokuskan data yang mengarah untuk memecahkan masalah, penemuan, pemaknaan atau untuk menjawab pertanyaan penelitian. Kemudian menyederhanakan dan menyusun secara sistematis dan menjabarkan hal-hal penting tentang hasil temuan dan maknanya.

c. Penyajian Data

Penyajian data dapat berupa bentuk tulisan atau kata-kata, gambar, grafik dan tabel. Tujuan sajian data adalah untuk menggabungkan informasi sehingga dapat menggambarkan keadaan yang terjadi. Dalam hal ini, agar peneliti tidak kesulitan dalam penguasaan informasi baik secara keseluruhan atau bagian-bagian tertentu dari hasil penelitian, maka peneliti harus membuat naratif, matrik atau grafik untuk memudahkan penguasaan informasi atau data tersebut.

d. Penarikan kesimpulan

Penarikan kesimpulan dilakukan selama proses penelitian berlangsung seperti halnya proses reduksi data, setelah data terkumpul cukup memadai maka selanjutnya diambil kesimpulan sementara, dan setelah data benar-benar lengkap maka diambil kesimpulan akhir.¹⁵

¹⁵ Milles dan Huberman, *Analisis Data Kualitatif*, (Jakarta: Universitas Indonesia Press, 1992)

7. Pengecekan Keabsahan Temuan

Keabsahan data merupakan konsep yang sangat penting yang diperbarui dari konsep keahlian (*validitas*) dan keandalan (*reliabilitas*) menurut pandangan positivisme dan disesuaikan dengan tuntutan pengetahuan, kriteria, dan paradigmanya sendiri.

Untuk memperoleh keabsahan data pada penelitian ini menggunakan teknik sebagai berikut :

- a. *Persistent Observation* (ketekunan pengamatan) yaitu mengadakan observasi secara terus menerus terhadap objek penelitian untuk memahami gejala lebih mendalam terhadap berbagai aktivitas yang sedang berlangsung di lokasi penelitian
- b. *Triangulasi* yaitu pemeriksaan keabsahan data dengan memanfaatkan sesuatu yang lain di luar data untuk perbandingan terhadap data¹⁶
- c. Perpanjangan keikutsertaan, yaitu teknik yang lebih difokuskan pada seberapa lama dan seringnya peneliti datang ke lokasi untuk melakukan pengamatan, untuk memperoleh kedalaman penelitian, observasi, dan kedalaman kualitas penggalian data. Semakin lama peneliti melakukan

pengamatan dan ikut serta, maka semakin valid pula hasil penelitian yang akan dihasilkan.

8. Tahap-Tahap penelitian

Tahap – tahap dalam penelitian ini ada tiga tahap yaitu :

- a. Tahap Pra Lapangan, dalam tahap ini peneliti memulai dengan perumusan rencana penelitian, memilih lapangan, dll.
- b. Tahap pekerjaan lapangan, yaitu peneliti selain meneliti juga ikut serta dalam penelitian yang bertujuan mempermudah mengumpulkan data-data yang relevan dan sesuai.
- c. Tahap Analisa Data, yaitu peneliti menganalisa data-data yang diperoleh dalam bentuk dokumen, wawancara, observasi dan trigulasi yang sedang dilakukan ditempat penelitian dan sesuai apa yang diharapkan peneliti serta kemudian suatu dokumen penelitian.
- d. Tahap penulisan hasil laporan penelitian.

G. Sistematika Pembahasan

Untuk memperoleh gambaran yang jelas mengenai penelitian ini, maka peneliti memberikan gambaran dalam bentuk sistematika pembahasan, yaitu :

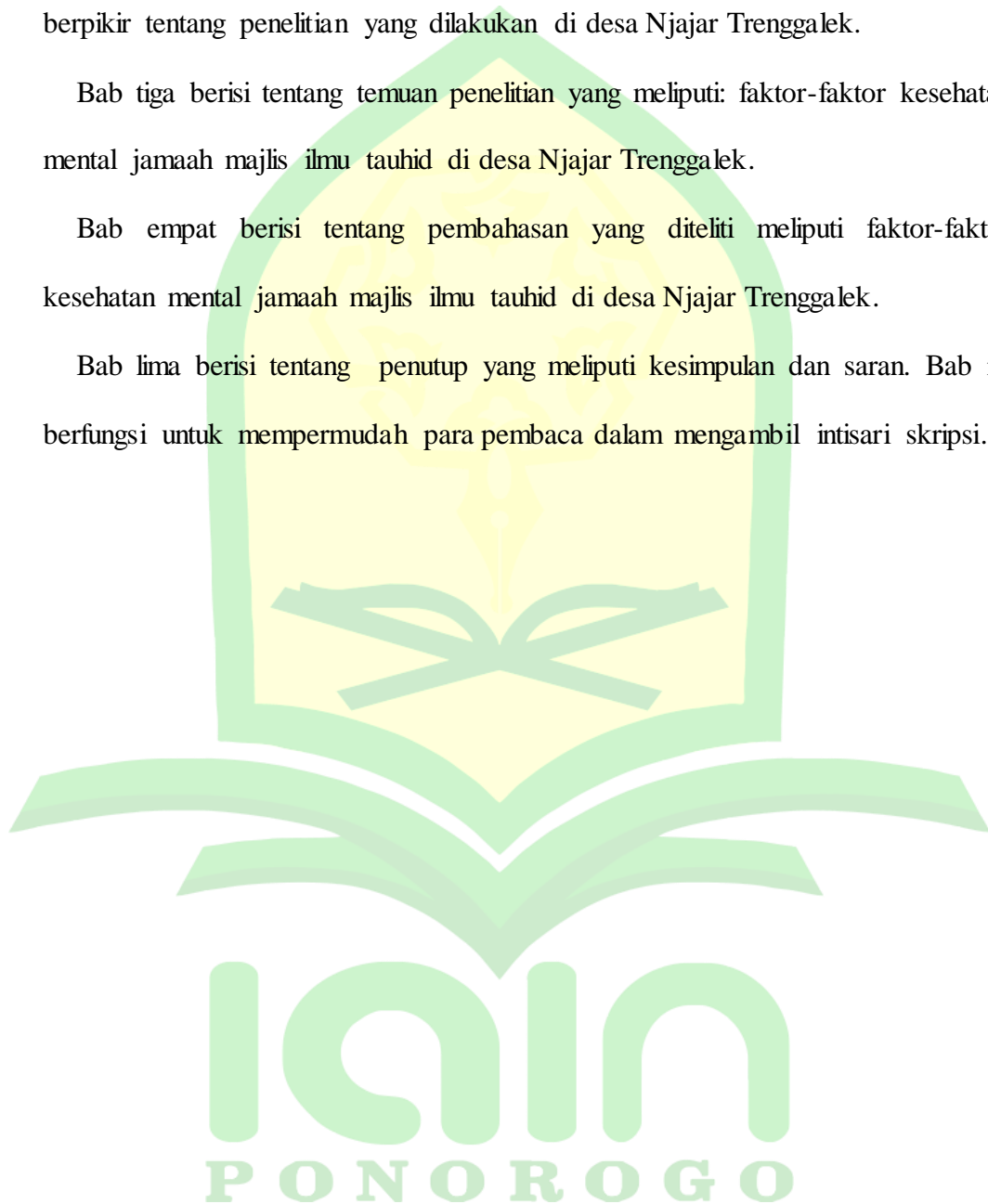
Bab satu, merupakan pendahuluan. Bab ini berisi tentang gambaran umum dari keseluruhan isi skripsi yang mengemukakan latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, kajian teori dan telaah pustaka, metode penelitian dan sistematika pembahasan.

Bab dua berisi kajian teori yang meliputi deskripsi teori yang membahas mengenai upaya, jamaah, majlis tauhid, dan kesehatan mental, serta kerangka berpikir tentang penelitian yang dilakukan di desa Njajar Trenggalek.

Bab tiga berisi tentang temuan penelitian yang meliputi: faktor-faktor kesehatan mental jamaah majlis ilmu tauhid di desa Njajar Trenggalek.

Bab empat berisi tentang pembahasan yang diteliti meliputi faktor-faktor kesehatan mental jamaah majlis ilmu tauhid di desa Njajar Trenggalek.

Bab lima berisi tentang penutup yang meliputi kesimpulan dan saran. Bab ini berfungsi untuk mempermudah para pembaca dalam mengambil intisari skripsi.



BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kesehatan Mental

1. Pengertian

Kesehatan mental adalah kesesuaian antara seluruh aspek psikologis yang dimiliki oleh seorang agar dikembangkan secara optimal agar individu mampu melakukan kehidupan-kehidupan sesuai dengan tuntutan-tuntutan atau nilai-nilai yang berlaku secara individual, kelompok maupun masyarakat luas sehingga yang sehat baik secara mental maupun secara sosial. Sikap hidup individu yang sehat dan normal adalah sikap yang sesuai dengan norma dan pola hidup kelompok masyarakat, sehingga ada relasi interpersonal dan intersosial yang memuaskan. Penyakit mental dapat menyebabkan masalah dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya dapat merusak interaksi atau hubungan dengan orang lain, namun juga dapat menurunkan prestasi di sekolah dan produktivitas kerja.¹

Istilah kesehatan mental diambil dari konsep *mental hygiene*. Kata “mental” diambil dari bahasa Yunani, pengertiannya sama dengan *psyche*

¹ Jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/13535

dalam bahasa latin yang artinya *psikis*, jiwa atau kejiwaan. Jadi istilah *mental hygiene* dimaknakan sebagai kesehatan mental atau kesehatan jiwa²

Sedangkan menurut Ikwan Fuad di artikel yang berjudul Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Quran dan Hadist menyatakan bahwa kesehatan mental adalah orang yang beriman serta bertaqwa kepada Allah SWT dan berusaha dengan sadar merealisasikan nilai-nilai agama, sehingga hidup yang dijalannya sesuai dengan tuntutan agama³

Sedangkan kesehatan mental dari perspektif Islam merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan sekitarnya secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju ke kebahagiaan dunia dan akhirat.⁴

Sedangkan menurut Zakiyah Daradjat yang ditulis oleh Susilawati dalam skripsinya menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri dengan orang lain dan masyarakat serta lingkungan dimana dia hidup⁵

² Moeljono Notoedirdjo dan Latipun, *Edisi Keempat Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. 2005) hlm. 23

³ Ikwan Fuad. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Pacitan. *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur'an dan Hadist*. (Vol.1 No. 1 juni 2016) hlm 38

⁴ Purmansyah Ariadi. *Jurnal Kesehatan Mental dalam prespektifislam*, (Syifa'MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013) hlm. 118

⁵ Susilawati. *Skripsi Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daratjat*, (Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017) hlm 2

Sedangkan menurut Abraham Maslow di buku yang berjudul *Mazhab Ketiga* yang ditulis oleh Frank G. Goble selaku metode yang peneliti pakai menyebutkan bahwa tingkat paling rendah adalah kebutuhan fisiologis dan tingkat paling tinggi adalah kebutuhan perwujudan/akulturasi diri dan dengan harapan manusia mengembangkan potensi maksimal dirinya serta mental yang sehat adalah rasa ingin tahu.⁶ Maslow memandang manusia dengan optimis serta mempunyai kecenderungan alamiah untuk dapat bergerak menuju akulturasi diri serta Maslow percaya bahwa manusia tidak akan mencapai kesempurnaan tapi ia menyakini manusia akan terus mampu tumbuh dan berkembang terus terus dengan luar biasa.⁷ Berikut hirarki kebutuhan yang dibutuhkan agar tercapai kesehatan mental :

a. Kebutuhan *fisiologis*⁸

Yaitu kebutuhan yang paling mendasar yaitu terpenuhinya akan kebutuhan seperti makan, minum, tempat berteduh atau rumah oksigen dll

b. Kebutuhan akan rasa aman⁹

Setelah kebutuhan *fisiologis* merasa terpenuhi maka akan muncul kebutuhan akan rasa aman yaitu kebutuhan untuk melindungi diri

⁶ Frank G. Goble. *Mazhab ketiga psikologi humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta. KANISIUS (ANGGOTA IKAPI, 1987) hlm 92

⁷ Dede Rahmat Hidayat. *Teori dan Aplikasi PSIKOLOGI KEPERIBADIAN DALAM KONSELING*. (Bogor. Ghalia Indonesia, 2011) hlm 165

⁸ Iskandar. *Jurnal Implementasi teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan*, (Khizanah Al-Hikmah. Vol 4 No. 1 . Januari-Juni 2016) hlm 27

⁹ Ibid

sendiri dari segala sesuatu yang mengancam atau sesuatu yang berbahaya

- c. Kebutuhan akan rasa memiliki, dimiliki dan akan kasih sayang¹⁰

Jika kebutuhan akan *fisiologis* dan kebutuhan akan rasa aman terpenuhi maka akan muncul kebutuhan akan rasa memiliki, dimiliki dan kasih sayang yaitu seperti berkeinginan untuk memiliki pasangan, kebutuhan untuk dicintai dan mencintai

- d. Kebutuhan akan penghargaan

Kebutuhan ini memiliki hubungan dengan hasrat yaitu untuk memiliki citra yang positif dan menerima pengakuan, perhatian dan apresiasi dari orang lain.

- e. Akulturasi diri¹¹

Yaitu menjadi dirinya sendiri dengan kemampuannya sendiri, serta mengembangkan seluruh potensi yang ada didalam dirinya sendiri secara menyeluruh, serta menjadi apapun yang menurut kemampuannya bisa, kebutuhan akulturasi muncul biasanya sesudah terpenuhinya kebutuhan yang lainnya serta terpuaskan secara memadai

Menurut Abdul Aziz El-Quussyy “Abdul Aziz Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa Atau Mental Terjemahan Zakiah Drajat” dalam

¹⁰ Ibid

¹¹ Ibid

jurnal Zulkarnain dan Siti Fatimah “Kesehatan Dan Mental dan Kebahagiaan Tinjauan Psikologi Islam” berpendapat bahwa kesehatan mental adalah kecocokan yang sempurna fungsi-fungsi jiwa atau mental yang bermacam-macam, disertai kekuatan untuk menghadapi goncangan-goncangan metal atau jiwa yang ringan, yang biasa terjadi pada manusia atau individu. Di samping secara positif dapat merasakan kebahagiaan ataupun kepuasan tersendiri.¹²

Sebagaimana yang diterangkan dalam Al-qur`an. Qs Ali Imran ayat 186 Allah berfirman :

لَنُبَلِّوَنَّ فِي أَمْوَالِكُمْ وَأَنْفُسِكُمْ وَلَتَسْمَعَنَّ مِنَ الَّذِينَ أُوتُوا الْكِتَابَ مِنْ قَبْلِكُمْ وَمِنَ الَّذِينَ أَشْرَكُوا أَذًى كَثِيرًا ۖ وَإِنْ تَصْبِرُوا وَتَتَّقُوا فَإِنَّ ذَلِكَ مِنْ عَزْمِ الْأُمُورِ

Artinya :

Kamu akan sungguh-sungguh akan diuji terhadap hartamu dan dirimu. Dan (juga) kamu sungguh-sungguh akan mendengar dari orang-orang yang diberi kitab sebelum kamu dan dari orang-orang mempersekutukan Allah, gangguan yang banyak yang akan menyakitkan hati. Jika kamu bersabar dan

¹² Zulkarnain dan Siti Fatimah. *Kesehatan dan mental dan kebahagiaan : tinjau psikologi islam*, (IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia, jurnal dakwah dan pengembangan sosial kemanusiaan Vol. 10, no. 1 (2019), pp. 18-38) hlm 25

bertaqwa, maka sesungguhnya yang demikian itu termasuk urusan yang patut diutamakan¹³

Dari pendapat di atas dapat dipahami bahwa orang yang sehat mentalnya adalah orang yang memiliki keseimbangan didalam jiwanya, memiliki kepribadian yang baik dapat menerima realita yang ada serta mampu memecahkan masalah hidup dengan percaya diri dan keberanian serta dapat menyesuaikan diri dengan lingkungannya, serta terpenuhinya kebutuhan – kebutuhan secara memadai dan terpuaskan. Dan dapat menyelesaikan masalah-masalah yang terjadi didalam hidupnya, mampu bersabar dan bertaqwa dan mampu menghadapi goncangan-goncangan jiwa yang ringan yang biasa terjadi pada manusia atau individu, selalu berfikir optimis dan selalu bergerak maju untuk berkembang, memiliki kecocokan yang sempurna fungsi-fungsi jiwa atau mental yang bermacam-macam dan menjadi lebih baik serta terpenuhinya semua kebutuhan-kebutuhan, *fisiologis* terpenuhinya akan kebutuhan seperti makan, minum, bernafas, tempat berteduh oksigen dll, kebutuhan akan rasa aman terpenuhinya melindungi diri sendiri dari sesuatu yang mengancam atau yang berbahaya, kebutuhan akan rasa memiliki dimiliki dan akan kasih sayang yaitu terpenuhinya rasa kasih sayang dan dimiliki seperti berkeinginan untuk

¹³ Hafizh Dasuki. *Al Qur`an dan Terjemahannya*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al Qur`an, 1993) hlm 109

memiliki pasangan berkeinginan untuk berkeluarga kebutuhan untuk dicintai dan mencintai, kebutuhan akan penghargaan terpenuhinya hasrat untuk memiliki citra yang positif serta menerima pengakuan perhatian dan apresiasi dari orang lain, akulturasi diri terpenuhinya menjadi diri sendiri dengan kemampuan sendiri tanpa kemampuan orang lain serta menjadi apaun itu yang menurut kemampuannya ia bisa lakukan serta mampu berkembang secara positif, jika semua kebutuhan sudah terpenuhi maka akan menyebabkan kebahagiaan atau kepuasan diri dan akan terjadi mental yang sehat yang mampu membuat hati terasa nyaman

2. Ciri-ciri mental yang sehat

Berikut adalah ciri-ciri orang yang mental yang sehat

a. fisik

Perkembangannya normal, untuk melakukan tugas-tugasnya serta tidak sakit-sakitan.

b. Psikis

Respek terhadap diri sendiri dan orang lain. Memiliki Insight dan rasa humor. Memiliki respons emosional yang wajar. Mampu berpikir realistis dan objektif. Terhindar dari gangguan-gangguan psikologis. Bersifat kreatif dan inovatif. Bersifat terbuka dan fleksibel, tidak defensif. Memiliki perasaan bebas untuk memilih, menyatakan pendapat dan bertindak

c. Sosial

Memiliki perasaan empati dan rasa kasih sayang terhadap orang lain. Mampu berhubungan dengan orang lain secara sehat, penuh cinta kasih dan persahabatan. Bersifat toleran dan mau menerima tanpa memandang kelas sosial, tingkat pendidikan, politik, agama, suku, ras, atau warna kulit.

d. Religius

Beriman kepada Allah, dan taat mengamalkan ajaran-Nya. Jujur, amanah (bertanggung jawab), dan ikhlas dalam beramal.¹⁴

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri mental yang sehat itu adalah : memiliki perkembangan yang normal seperti kebanyakan manusia pada umumnya serta memiliki rasa empati terhadap orang lain disekitarnya atau dilingkungan tempat mereka tinggal dan mampu mengendalikan emosi serta mampu berfikir rasional, bersifat toleran tanpa memperdulikan kelas sosial, suku, ras, ataupun agama dan beriman kepada yang mereka percayai dan mampu mengamalkan apa yang disuruh dan mampu menghindari apa yang agama mereka larang serta mampu menilai diri sendiri yang

¹⁴ Zulkarnain dan Siti Fatimah. *Kesehatan dan mental dan kebahagiaan : tinjau psikologi islam*, (IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia, jurnal dakwah dan pengembangan sosial kemanusiaan Vol. 10, no. 1 (2019), pp. 18-38) hlm 20

memadai, serta terhindar dari gangguan-gangguan psikologis serta mentalnya selalu berkembang ke arah yang lebih baik.

3. Ciri-ciri mental yang tidak sehat

Mental yang sakit dari aspek psikis, sosial, moral religius dan dari aspek kesehatan fisik, memiliki ciri yang berkebalikan arah dengan karakteristik mental sehat.¹⁵

Sedangkan menurut artikel Halodoc dr. Fadhli Rizal Makarim¹⁶ menjelaskan bahwa ciri-ciri seseorang yang mengalami gangguan kesehatan mental diantaranya yakni :

- a. Merasa sedih kepanjangan tanpa sebab yang jelas
- b. Tidak peduli dengan lingkungan sekitar
- c. Sering marah serta sangat sensitif
- d. Sering merasa mudah putus asa
- e. Sering merasa bingung, takut atau khawatir
- f. Tidak mampu mengatasi masalah sehari-hari atau *stress*
- g. Perubahan *mood* yang drastis
- h. Merasa sulit berfikir atau berkonsentrasi¹⁶

¹⁵ Purmansyah Ariadi. *Jurnal Kesehatan Mental dalam prespektifislam*, (Syifa'MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013) hlm 121

¹⁶ Halodoc.com artikel ini ciri-ciri seseorang mengalami gangguan kesehatan mental

Sedangkan menurut Moeljono Notoesodirdjo dan Latipun dalam buku yang berjudul Kesehatan Mental mereka mengatakan ciri-ciri mental yang tidak sehat ditandai oleh :

- a. Adanya penurunan fungsi mental
- b. Terjadinya perilaku yang tidak tepat atau tidak wajar¹⁷

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa ciri mental yang tidak sehat yaitu sakit dari aspek psikis, sosial, moral religius dan dari aspek kesehatan fisik yaitu :

- a. Sakit aspek psikis seorang individu akan mengalami kurangnya respek terhadap diri sendiri serta orang lain dan pada akhirnya akan menyakiti dirinya sendiri atau melukai dirinya sendiri bahkan menyakiti orang lain serta tidak memiliki respon emosional yang wajar seperti mengungkapkan senang saat sedih atau sebaliknya mengungkapkan sedih saat senang dan memiliki perasaan yang terkekang atau perasaan yang tidak bebas
- b. Sakit aspek sosial tidak memiliki rasa empati maupun kasih sayang terhadap dirinya maupun orang lain, tidak mempunyai berhubungan dengan orang lain secara sehat didalam dirinya penuh dengan depresi atau kecemasan yang akan menimbulkan kurangnya kasih sayang terhadap dirinya maupun orang lain

¹⁷ Moeljono Notoesodirdjo dan Latipun, *Edisi Keempat Kesehatan Mental Konsep dan Penerapan*, (Malang : Universitas Muhammadiyah Malang. 2005) hlm. 57

yang pada akhirnya membuat dia tidak bisa beradaptasi terhadap lingkungan tempat ia tinggal

- c. Sakit aspek religius memiliki sedikit rasa kepercayaan terhadap agama yang mereka anut atau bahkan tidak memiliki kepercayaan terhadap agama yang mereka ikuti, tidak mengamalkan ajarannya serta suka melakukan kebohongan, tidak memiliki rasa bertanggung jawab dan tidak mau beramal

Jika itu terjadi maka seseorang atau individu tersebut akan merasakan sedih berkepanjangan, tidak merasakan kepedulian terhadap lingkungan sekitar sering marah-marah bahkan kepada orang yang tidak bersalah orang tersebut akan melampiaskan amarahnya ke orang tersebut serta sangat sensitif kepada perkataan apapun dan jika orang tersebut atau individu tersebut mau melakukan apapun mereka akan mudah putus asa atau gampang menyerah serta sering merasa khawatir, bingung tanpa sebab yang jelas sehingga orang atau individu tersebut tidak mampu mengatasi masalah sehari-hari dan akan mengakibatkan perubahan perasaan yang sering mendadak

4. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Menurut Imam Ghazali di kitab *Ihya Ulumiddin* (Menghidupkan Kembali Ilmu- Ilmu Agama) di bab *Ajaibul Qolbi* terjemahan Ismail Yakub jilid 4 menjelaskan bahwa jiwa atau mental yang tenang ialah yang diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan

bahagia. Di antaranya adalah sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan lain-lain.¹⁸

Sedangkan menurut Abraham Maslow di buku Frank G. Goble, berjudul *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow* mental yang sehat adalah terpenuhinya akan kebutuhan *fisiologis*, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan keberadaan, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan aktualisasi diri.¹⁹

Nabi Muhammad SAW juga pernah bersabda mengenai kesehatan mental dari An Nu'man bin Basyir radhiyallahu 'anhuma, Nabi shallallahu 'alaihi wa sallam bersabda, :

أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْغَةً إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ
الْجَسَدُ كُلُّهُ . أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ

Artinya : Ingatlah bahwa di dalam jasad itu ada segumpal daging. Jika ia baik, maka baik pula seluruh jasad. Jika ia rusak, maka rusak pula seluruh jasad. Ketahuilah bahwa ia adalah hati (jantung) ”(HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599).²⁰

¹⁸ Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama) Bab Ajaibul Qolbi ter. Ismail Yakub*. Jilid 4 (Jakarta: Tirta Emas. 1984)

¹⁹ Frank G. Goble, *Mazhab Ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, (Yogyakarta: PENERBIT KANISIUS (Anggota IKAPI.1987) hlm. 70

²⁰ Rumaysho.com/ 3028 jika hati baik

Menurut Jurnal Purmansyah Ariadi Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang “ Kesehatan Mental Dalam Prespektif Islam” menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah :

a. Bisa menyesuaikan diri

Apabila dia mampu menyesuaikan diri serta mampu memenuhi kebutuhan dan mampu mengatasi masalahnya secara wajar serta tidak merugikan lingkungan sekitar ataupun dirinya dan sesuai dengan noma agama

b. Memanfaatkan potensi maksimal dirinya

Seseorang atau individu yang sehat mentalnya adalah yang mampu memaksimalkan potensi yang dimilikinya dalam usaha-usaha pengembangan atau pembangunan kualitas dirinya

c. Tercapainya kebahagiaan diri sendiri dan orang lain

Orang yang sehat mentalnya mampu memberikan dampak yang positif bagi orang lain maupun lingkungan sekitarnya²¹

Sedangkan menurut jurnal Zulkarnain dan Siti Fatimah. *Kesehatan dan mental dan kebahagiaan* faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ialah :

²¹ Purmansyah Ariadi. *Jurnal Kesehatan Mental dalam prespektifislam*, (Syifa'MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013) hlm 120

- a. Faktor keluarga yang bersifat tentram
- b. Tentram social
- c. Tentram dari segi ekonomi dan
- d. Tentram dari segi emosi²²

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kesehatan mental ialah tenangnya jiwa dan terpenuhinya kebutuhan-kebutuhan *fisiologis*, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan akan cinta dan keberadaan, kebutuhan akan penghargaan, dan kebutuhan akan aktualisasi diri, serta memiliki sifat syukur, sabar, takut siksa, cinta tuhan, rela akan hukum Tuhan, mengharapkan pahala dan lain-lain. Mampu menyesuaikan diri dengan lingkungannya maksudnya ialah dimanapun seseorang atau individu mereka tinggal mereka bisa menyesuaikan diri, dilingkungan tempat mereka tinggal entah itu menyesuaikan diri dengan budaya atau adat istiadat setempat entah itu menyesuaikan diri dengan teman yang baru dan mampu megembangkan potensi maksimal dirinya sampai ketitik jenuh seorang individu atau manusia akan terus berjuang hingga titik darah penghabisan untuk mengembangkan potensi maksimal dirinya hingga membuat dirinya

²² Zulkarnain dan Siti Fatimah. *Kesehatan dan mental dan kebahagiaan : tinjau psikologi islam*, (IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia, jurnal dakwah dan pengembangan sosial kemanusiaan Vol. 10, no. 1 (2019), pp. 18-38) hlm 21

menjadi berkualitas dan mampu memanfaatkan potensinya sendiri jika mampu seperti itu maka seorang individu atau seorang manusia akan merasa tenang dan akhirnya akan memberikan kebahagiaan diri sendiri ataupun orang lain sehingga akan memberikan dampak yang positif bagi diri mereka sendiri maupun orang lain dan lingkungan sekitar dan akhirnya akan mempengaruhi kesehatan mental orang tersebut serta diwarnai dengan sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia, jika mampu seperti itu maka seorang individu akan merasakan keluarga yang tentram, lingkungan yang tentram, dan dari segi emosi dan dari segi ekonomi akan menjadi tentram.

5. Kesehatan Mental menurut WHO

Menurut WHO kesehatan mental itu ialah suatu keadaan sejahtera di mana setiap orang atau individu mampu menyadari keahlian atau potensi pada dirinya sendiri, sehingga mampu mengatasi tekanan yang normal dalam hidupnya serta dapat bekerja secara baik dan produktif serta mampu memberikan kontribusi terhadap komunitasnya²³

²³ Ikhwan Fuad. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Pacitan. *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dan Hadist.* (Vol.1 No. 1 juni 2016) hlm 34

Dalam sidang WHO di Geneva tahun 1959 . Dalam buku Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi yang ditulis oleh Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari menjelaskan bahwa orang yang sehat mentalnya mempunyai ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Bisa menyesuaikan diri secara *konstruktif* pada kenyataan, walaupun kenyataan itu menyakitkan atau buruk baginya
- b. Mendapatkan kepuasan dari kerja keras usahanya sendiri
- c. Lebih senang memberi dari pada menerima
- d. Bebas dari rasa cemas, stress dan depresi
- e. Memiliki hubungan dengan orang lain atau seseorang secara tolong menolong serta saling memuaskan
- f. Dapat menerima kekecewaan atau kegagalan untuk dijadikan pembelajaran di hari esok atau hari berikutnya
- g. Mempunyai cinta yang besar terhadap lingkungan sekitar ataupun orang lain²⁴

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental menurut WHO (*World Health Organization*) adalah suatu keadaan dimana setiap orang dalam keadaan sejahtera atau dalam keadaan cukup serta mampu menyadari bakat atau kemampuannya sehingga mampu mengatasi masalah-masalah dalam hidupnya serta dapat bekerja baik

²⁴ Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2005), hlm. 13

dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya atau kepada masyarakat lingkungan tempat mereka tinggal dan juga kepada keluarganya dan orang-orang terdekatnya.

Bisa menyesuaikan dengan kenyataan walaupun kenyataannya tidak seperti yang diharapkan mendapat kepuasan dari manapun dan kapanpun serta lebih senang untuk berbagi dari pada diberi mampu bebas dari perasaan-perasaan seperti cemas juga memiliki hubungan yang baik dari keluarga, orang terdekat maupun orang lain serta saling tolong menolong jika ada yang membutuhkan bantuannya jika ia bisa menolongnya.

Jika ia gagal dapat menerima kegagalannya dan dijadikan pengalaman dalam hidupnya atau dijadikan pembelajaran dalam hidupnya serta mempunyai cinta yang besar terhadap hidupnya, keluarga, orang terdekat, bahkan orang lain.

B. Majelis Tauhid

1. Pengertian Majelis Tauhid dan ruang lingkupnya

Majlis merupakan tempat berkumpulnya seseorang untuk menuntut ilmu, khususnya ilmu Agama. Majelis merupakan tempat pengajaran atau pendidikan agama Islam yang paling fleksibel dan tidak terikat oleh waktu dan bersifat terbuka terhadap segala usia, lapisan atau strata sosial, serta

jenis kelamin. Kehadiran majlis dalam masyarakat sudah menjadi bagian dari kehidupan sosial yang semakin kuat di tengah-tengah masyarakat.²⁵

Sedangkan dalam kamus besar bahasa Indonesia menjelaskan majlis adalah pertemuan dan perkumpulan orang banyak atau bangunan tempat orang berkumpul.²⁶

Jadi bisa disimpulkan kata majlis adalah sebuah tempat yang dijadikan perkumpulan orang banyak untuk melakukan sebuah kegiatan atau aktifitas-aktifitas tertentu.

Tauhid Secara istilah syari, makna tauhid adalah menjadikan Allah sebagai satu-satunya sesembahan yang benar dengan segala kekhususannya. Dari makna ini dapat dipahami bahwa banyak hal yang dijadikan sesembahan oleh manusia, bisa berupa Malaikat, para Nabi, orang-orang shalih atau bahkan makhluk Allah yang lain, namun seorang yang bertauhid hanya menjadikan Allah sebagai satu-satunya sesembahan saja.

Sedangkan Tauhid secara *etimologi* (bahasa) berarti menjadikan sesuatu menjadi satu (esa), sebagaimana diungkapkan “kaum muslimin

²⁵ Nurainah. Jurnal Peran Majelis Taklim Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Keluarga, (Vol. 9, No. 01, Januari 2018) hlm. 105

²⁶ Kbbi Majelis Adalah Pertemuan

mentauhidkan Allah” artinya : mereka mengesakan yang berhak diibadahi, yaitu Allah.²⁷

Sedangkan menurut kamus besar bahasa Indonesia tauhid adalah keesaan Allah kuat kepercayaannya bahwa Allah itu hanya satu²⁸. Dari istilah tersebut jika disatukan akan muncul gambaran suasana di mana umat muslim berkumpul di suatu tempat untuk melakukan kegiatan keagamaan. Kegiatan keagamaan yang di maksud bukan hanya berupa pengajian namun juga kegiatan untuk menggali potensi dan wawasan bagi para jamaahnya serta belajar mentauhidkan diri kepada Allah.

Dapat disimpulkan bahwa Majelis Tauhid, yaitu:

- a. Majelis Tauhid adalah lembaga pendidikan non formal islam yang pengikutya disebut jamaah bukan murid.
- b. Majelis Tauhid adalah lembaga pendidikan keagamaan yang waktunya berkala tetapi rutin dilakukan.

Dan Majelis Tauhid dijadikan tempat berkumpulnya seseorang atau masyarakat untuk menuntut ilmu khususnya ilmu agama islam atau tempat pendidikan agama islam untuk mengenal Allah dan mentauhidkan Allah bahwa Allah itu hanya satu serta menggali potensi dan wawasa bagi para jamaahnya yang tidak memandang usia, strata sosial dan jenis kelamin

²⁷ Syaikh Muhammad bin Abdul Wahhab at-Tamimi. *SYARAH KITAB TAUHID Jalan Menuju Pemurnian Aqidah Dari Noda Syirik*. (Bogor. DARUL ILMI PUBLISHING, 2010) hlm 1

²⁸ Kbbi.web.id tauhid adalah

Adapun anjuran dalam bermajlis dijelaskan dalam QS surat Al-

Mujadilah Ayat 11/58 :

أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأَفْسَحُوا يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ
 أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ ۗ وَاللَّهُ بِمَا
 تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ

Artinya:

Wahai orang-orang yang beriman kepada Allah dan melaksanakan apa yang disyariatkan kepada mereka, jika dikatakan kepada kalian, “Berlapang-lapanglah kalian di dalam majlis-majlis.” Maka lapangkanlah, niscaya Allah melapangkan bagi kalian kehidupan dunia dan di Akhirat. Dan jika dikatakan kepada kalian, “Bangkitlah dari majlis agar orang yang memiliki keutamaan duduk padanya.” Maka bangkitlah, niscaya Allah SWT mengangkat orang-orang yang beriman di antara kalian dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan dengan beberapa derajat yang agung. Dan Allah Maha Mengetahui apa yang kalian kerjakan, tidak ada sesuatu pun dari perbuatan kalian yang luput dari-Nya, dan dia akan membalas kalian atas perbuatan tersebut.²⁹

²⁹ Hafizh Dasuki. *Al Qur`an dan Terjemahannya*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al Qur`an, 1993) hlm. 910

Ayat di atas adalah adab dari Allah SWT. Kepada hambanya orang-orang yang beriman.

Nabi Muhammad SAW juga menjelaskan, agar mental kita menjadi tenang, dengan cara berkumpul di majlis Nabi Muhammad SAW bersabda:

وَمَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ فِي بَيْتٍ مِنْ بُيُوتِ اللَّهِ يَتْلُونَ كِتَابَ اللَّهِ وَيَتَدَارَسُونَهُ
بَيْنَهُمْ إِلَّا نَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَعَشِيَتْهُمْ الرَّحْمَةُ وَحَقَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ
وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Artinya : tidaklah suatu kaum berkumpul di salah satu rumah Allah membaca Kitabullah dan saling mengajarkan satu dan lainnya melainkan akan turun kepada mereka sakinah (ketenangan), akan dinaungi rahmat, akan dikeliling para malaikat dan Allah akan menyebut-nyebut mereka di sisi makhluk yang dimuliakan di sisi-Nya. ”(HR. Muslim, no. 2699)³⁰

Bagi seorang muslim, usaha utama dan paling penting untuk mencapai mental yang sehat ialah : menguatkan, memantapkan serta mengokohkan *aqidah* (tauhid) yang kuat, mantap serta kokoh dan mental atau jiwanya akan selalu stabil, tenang pikirannya dan terkendali emosinya³¹

³⁰ Rumaysho.com/12717 ketenangan jiwa dalam majelis ilmu

³¹ Katsolani, mahasiswa program doctoral universitas kebangsaan Malaysia. Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental. I(Interdisciplinary Journal of Communication, Volume 1, No.1, Juni 2016) hlm 17

Dari pendapat di atas maka dapat disimpulkan bahwa Majelis merupakan tempat berkumpulnya, seseorang atau kelompok untuk menuntut ilmu khususnya ilmu agama dan tidak terikat oleh warna kulit, ras, dan jenis kelamin dan biasanya berkumpul di gedung atau bangunan masjid, untuk sebuah kegiatan atau aktifitas-aktifitas tertentu sedangkan tauhid secara istilah adalah syari adalah menjadikan Allah sebagai satu-satunya sesembahan dan hanya Allah yang pantas disembah serta dapat disimpulkan bahwa Majelis Tauhid yaitu :

- a. Majelis Tauhid adalah lembaga pendidikan non formal islam yang pengikutnya disebut jamaah bukan murid, kenapa disebut jamaah bukan murid dikarenakan Majelis Tauhid tidak membeda-bedakan tingkat sosial ataupun ilmunya semua sama-sama belajar dan alasan yang paling kuat Majelis Tauhid itu bukan lembaga formal yang harus ada seragam harus ada pelajaran setiap senin sampai sabtu tetapi Majelis Tauhid ini adalah lembaga non formal yaitu aturannya tidak ketat dan tidak mengharuskan jamaah memakai seragam ataupun mengharuskan jamaahnya untuk membayar
- b. Majelis Tauhid adalah lembaga pendidikan keagamaan yang waktunya berkala tetapi rutin dilakukan maksudnya ialah Majelis Tauhid memang lembaga keagamaan maksudnya waktunya berkala tetapi rutin dilakukan ialah jika misal semua jamaah mensepakati hari dan waktu pengajian setiap minggu *pahing* jam 7.30 maka setiap hari minggu

pahing jam 7.30 akan dilakukan pengajian serta rutin dilakukan jika tidak ada halangan apapun dan tidak diharuskan jamaahnya memakai seragam atau embel-embel apapun itu

- c. Majelis Tauhid dijadikan tempat berkumpulnya seseorang atau masyarakat untuk menuntut ilmu khususnya ilmu agama islam atau tempat pendidikan agama islam untuk mengenal Allah dan mentauhidkan Allah bahwa Allah itu hanya satu serta menggali potensi dan wawasa bagi para jamaahnya yang tidak memandang usia, strata sosial dan jenis kelamin

Bagi seorang muslim, usaha utama dan paling penting untuk mencapai mental yang sehat ialah : menguatkan, memantapkan serta mengokohkan *aqidah* (tauhid) yang kuat, mantap serta kokoh dan mental atau jiwanya akan selalu stabil, tenang pikirannya dan terkendali emosinya dan akan memunculkan ketenangan, akan dinaungi rahmat, akan dikelilingi malaikat

2. Fungsi dan tujuan Majelis Tauhid

Fungsi dan tujuan Majelis Tauhid ada bermacam-macam, Tutty Alwiyah As menyebutkan fungsi dan tujuan Majelis Tauhid ialah :

- a. Berfungsi sebagai tempat belajar, maka tujuannya adalah mendidik jamaah majlis tauhid keyakinan dan ilmu agama untuk mendorong kesehatan mental yang lebih baik

- b. Berfungsi sebagai tempat untuk bersilaturahmi, maka tujuannya adalah agar jamaah bisa bersosialisasi serta bisa saling kenal dan akhirnya menjadi teman belajar dan bisa memperluas pengetahuan dikarenakan kenal orang baru
- c. Berfungsi mewujudkan minat sosial, maka tujuannya adalah agar jamaah bisa mempunyai rasa solidaritas tinggi terhadap keluarga, jamaah tauhid serta masyarakat³²

Sedangkan menurut penulis fungsi Majelis Tauhid ialah sebagai tempat belajar mentauhidkan atau *nyuwijekne* Allah, serta tempat untuk bersilaturahmi antar umat islam dan untuk mewujudkan rasa tanggung jawab sebagai manusia yang beriman, dan untuk menjaga agar mental tetap seimbang dikarenakan setiap pengajian atau berkumpul dengan orang-orang Majelis Tauhid akan mendapatkan ilmu baru dan akan mengembangkan potensi maksimal dirinya, dan akhirnya bisa mendapatkan kedamaian, pikiran, hati serta mampu mengendalikan emosi-emosi saat terjadi suatu masalah di kehidupan sehari-hari

3. Jenis-jenis Majelis Tauhid

Menurut Iskandar selaku sekretaris jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek menyebutkan bahwa. Jenis-jenis Majelis Tauhid dapat

³² Tutty Alawiyah, Strategi Dakwah di Lingkungan hlm 7

dibedakan dari beberapa kriteria, yaitu dari segi kelompok sosial dan dasar pengikat peserta. Ditinjau dari kelompok Jamaah Majelis taklim terdiri atas:

- a. Jamaah Majelis Tauhid jamaah tua, jamaahnya khusus orang yang sudah tua yaitu berkisar umur 60 tahun dan
- b. Jamaah Majelis Tauhid jamaah dewasa, jamaahnya khusus orang yang sudah dewasa kisaran umur 20 tahun sampai 50 tahun
- c. Jamaah Majelis Tauhid jamaah campuran, jamaahnya dicampur jamaah Majelis Tauhid jamaah tua dan jamaah Majelis Tauhid jamaah dewasa biasanya pada saat malam rabu dan minggu pagi.³³

Jadi di Majelis Tauhid memiliki metode yang berbeda misalkan saat jamaahnya Majelis Tauhid itu jamaah tua jadi metodenya ialah dibaca secara dengan tempo nada yang lambat dengan bahasa jawa kawi supaya mereka lebih paham dikarenakan jamaah tua akan sulit menerima ilmu karena kebanyakan jamaah tua tidak bisa membaca Al-Qur'an, sedangkan saat pengajian jamaah dewasa metode yang digunakan metode yang normal yaitu membaca, mendengar, memahami dan saat dijelaskan guru membaca dengan tempo nada yang normal dan dengan bahasa kawi campuran, sedangkan saat pengajian jamaah campuran jamaah tua dan jamaah muda metode yang digunakan sangat biasa-biasa saja yaitu dengan mendengarkan ceramah yang dikatakan oleh guru dengan bahasa campuran

³³ Observasi diambil pada hari minggu 1 februari 2020 jam 17.00

jawa kawi dan bahasa indonesia, duduk serta memahami, mendengarkan ceramah yang disampaikan oleh guru.

Dan setiap malam jum`at kliwon akan diadakan arisan seikhlasnya guna untuk menyembelih sapi pada saat hari qurban

4. Peranan Majelis Tauhid

Majlis tauhid memiliki peranan yang penting bagi kehidupan bermasyarakat, yakni antara lain :

- a. Sebagai wadah buat membina serta meningkatkan kehidupan beragama, bersosial dalam upaya membentuk masyarakat yang bertakwa kepada Allah SWT
- b. Sebagai tempat rekreasi *Ruhaniyyah* karena bersifat tidak mengikat dan santai penyelenggaraannya
- c. Sebagai tempat *silaturahmi* yang menghidupkan syiar islam
- d. Media penyampaian ide atau gagasan yang berguna bagi pembangunan umat khususnya umat islam

Jadi bisa disimpulkan bahwa peranan Majelis Tauhid ialah sebagai wadah atau tempat untuk belajar pendidikan agama untuk bertaqwa kepada Allah SWT serta membentuk masyarakat untuk lebih bersosialisasi dilingkungan tempat mereka tinggal dan sebagai hiburan *Ruhaniyyah* dikarenakan *Ruh* itu juga butuh hiburan dan hiburannya itu mengaji serta Majelis Tauhid tidak mengikat dan santai penyelenggaraannya juga sebagai media *silaturahmi* yang dulu belum kenal menjadi kenal dan yang dulu

kenal tapi berjauhan menjadi saling dekat dan yang dulu kenal menjadi lebih kenal serta media untuk menyalurkan ide atau gagasan seseorang guna membangun umat khususnya umat islam menjadi lebih baik dan bertoleransi terhadap agama, suku, ras, dan budaya serta dapat memepererat antar umat beragama serta membuat seseorang menjadi lebih baik lagi dari segi iman yang dulunya suka sholat bolong-bolong sekarang taat menjalankan sholat 5 waktu atau yang dulunya kurang bersosial terhadap lingkungannya menjadi lebih bersosial serta lebih berani mengutarakan pendapatnya jika ia mau.

C. Lokasi Penelitian

Penulis mengambil lokasi penelitian di desa Njajar , dusun Kerajan kecamatan Pule kabupaten Trenggalek. Dengan alasan kenapa memilih desa tersebut sebagai tempat penelitian karena warga disana masih terbilang baru mengenal Majelis Tauhid dan masih dangkal soal pengetahuan agama apalagi pengetahuan tentang Malis Tauhid dan lokasi pengajian berada di masjid *Sabilul Huda*, berada di perbatasan Ponorogo dan Trenggalek dan dari pusat kota Ponorogo jarak tempuhnya sekitar 1 jam dari pusat kota Ponorogo atau sekitar 41 km sedangkan dari pusat kota Trenggalek sekitar 2 jam perjalanan atau sekitar 70 km

Tempat penelitian ini berada di pegunungan serta latar belakang penduduk disini adalah petani, pedagang, dan peternak serta suhu paling rendah 16 derajat celcius serta suhu paling tinggi sekitar 30 derajat celcius

kenapa peneliti memilih majlis ilmu tauhid karena ilmu tauhid adalah ilmunya para nabi khususnya nabi Muhammad Saw, dan ilmu tauhid itu adalah *ilmu tuo* (tua) *mentune nyowo* kenapa? Karena ilmu tauhid itu ilmunya para nabi sejak nabi adam turun dibuni, serta bisa mempengaruhi kesehatan mental, serta orang yang tidak mengenal tauhid setelah mereka meninggal mereka akan tersesat karena tidak tau jalan pulang, berbeda dengan orang yang sudah mengenal tauhid jika mereka meninggal mereka akan tau jalannya pulang. Maka ilmu tauhid di sebut ilmu *metune nyowo* atau biasa disebut ilmu *tuo* oleh Jamaah Tauhid

D. Kajian Teori

Kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari keluhan dan gangguan mental baik berupa neurosis maupun psikosis (penyesuaian diri terhadap lingkungan). kesehatan mental adalah terhindarnya seseorang dari gangguan dan penyakit jiwa.³⁴

Sedangkan menurut Dr. Jalaluddin dalam buku “Psikologi Agama” dalam buku pengantar umum psikologi yang ditulis oleh Sarlito Wirawan Sarwono menjelaskan bahwa bahwa: “Kesehatan mental merupakan suatu kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman dan tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan antara lain

³⁴ Abdul Hamid, *Agama dan Kesehatan Mental Dalam Prespektif Psikologi Agama*, (Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No 1, Januari 2017 : 1 – 84)

melalui penyesuaian diri secara resignasi (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)”.³⁵

Mental yang sehat tidak akan mudah terganggu oleh stressor (penyebab terjadinya stress) orang yang memiliki mental sehat berarti mampu menahan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri dan lingkungannya.

Penelitian ini berlandaskan teori *humanistik* menurut Abraham Maslow. Maslow percaya bahwa manusia tergerak untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin.³⁶ Menurut Dr. Jalaluddin dalam buku kesehatan mental yang ditulis oleh Zakiyah Daradjat menjelaskan bahwa. Ciri-ciri orang yang memiliki kesehatan mental dikelompokkan kedalam enam kategori yaitu:

1. Memiliki sikap batin (*attitude*) yang positif terhadap dirinya sendiri
2. Akulturasi diri
3. Mampu mengadakan integrasi dengan fungsi-fungsi psikis yang ada
4. Mampu berotonom terhadap diri sendiri (mandiri)
5. Memiliki persepsi yang obyektif terhadap realitas yang ada
6. Mampu menyelaraskan kondisi lingkungan dengan diri sendiri³⁷

³⁵ Sarlito Wirawan Sarwono, *Pengantar Umum Psikologi*, (Bandung : PT. Bulan Bintang. 1986. cet ke- 7) hlm 30

³⁶ Frank G. Goble. *Mazhab ketiga psikologi humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta. KANISIUS (ANGGOTA IKAPI, 1987) hlm 40

³⁷ Zakiyah Daradjat, *kesehatan mental*, (Jakarta : penerbit gunung agung. 1995) hlm 11

Sedangkan ciri-ciri kesehatan mental Bagi penderita gangguan mental / psychoneurosis, masih menghayati realitas , masih hidup dalam alam pada umumnya. ia masih merasakan kesukaran-kesukaran sebenarnya ia tidak dapat atau kurang dapat mengadakan penyesuaian diri terhadap lingkungan serta belum kuat atau tidak kuat kata hatinya. Dijelaskan beberapa gangguan kesehatan mental, yaitu :

1. *Histeria*, Sebenarnya tidak ada dasar fisik atau organis, tetapi si penderita betul-betul merasa sakit kadang-kadang dapat berupa kelumpuhan. Seperti gangguan mental lainnya, perasaan tertekan, gelisah, cemas dan sebagainya. Gejala-gejala tersebut dapat terlihat seperti gejala fisik atau gejala mental.
2. *Psikosomatisme* berasal dari dua kata yaitu " *psycho* " yang artinya pikiran dan " *soma* " yang artinya tubuh. Psikosomatis dalam dunia medis yaitu merupakan suatu penyakit yang mula-mula dipengaruhi oleh faktor kejiwaan (psikologis), kemudian berjalannya waktu sehingga menjadi penyakit fisik. Konflik psikis merupakan sebab bermacam macam penyakit fisik.
3. *Psychasthenia* Penderita *psychasthenia* merasa tidak senang, selalu diganggu dan dikejar-kejar, mimpi yang menakutkan, sering mengalami kompulsion (dorongan paksaan) untuk berbuat sesuatu.
4. *Neurasthenia* Penderita *neurasthenia* selalu merasa lelah , lesu yang sangat. Sering pula disebut penyakit payah, meskipun sebenarnya fisiknya tak

terdapat penyakit apapun. Ia sangat sensitif terhadap cahaya, suara. Detik jam kadang-kadang menyebabkan tidak dapat tidur, kepala pusing, selalu gelisah, merasa mempunyai berbagai penyakit, dan takut akan mati. Menginginkan belas kasihan dari orang lain.

5. *Tiks (tics)* Dengan gerakan-gerakan *tics* yang bersangkutan merasa lega, enak (vegetatif). Macam-macam gerakan seperti dipaksakan. Gerakan habitual sekelompok kecil otot-otot tertentu. Dimana *tics* itu sendiri berarti gerakan otot yang dilakukan secara tidak sadar, misalnya berkedip-kedip, mengerutkan dahi, menggerakkan hidung, menggelengkan kepala dan lain-lainnya.³⁸

E. Sejarah Singkat Majelis Tauhid

Majlis Tauhid didirikan oleh Kiai Syarif. Beliau dilahirkan di daerah Bulu, Krampyang-Pasuruan dan semenjak kecil beliau dikenal sebagai seorang yang jujur, penyantun dan *andhap asor*, suka bertafakur (berfikir) dan cenderung kepa pengalaman kerokhanian. Selesai menuntun ilmu di Cirebon, Banten, beliau mempersunting seorang perempuan yang bernama Nyai Saichatun (putri dari kiai Buri, Sumenep Madura) yang masih mempunyai hubungan kekerabatan dengan Kanjeng Pangeran (Bupati Pasuruan Pertama). Dari

³⁸ Moeljono Notoedirjo, Latipun, *Kesehatan Mental*, (Universitas Muhammadiyah Malang, 2000)

perkawinannya, beliau dikaruniai seorang putra yang bernama Faqih (kiai Faqih bin Syarif)

Selain memperoleh ilmu dari orang tuanya sendiri Kiai Syarif, juga sempat menuntut ilmu di beberapa pondok pesantren di wilayah Pasuruan, Cirebon, Banten, dan terakhir di Makkah *al-Mukarromah*. Berbagai ragam keilmuan telah beliau kuasai antara lain yaitu ilmu *fiqih/syariat* (hukum), *nahwu sharaf* (gramatika), *mantiq* (logika), *faro`id* (warisan), *falaq* (astronomi) dan juga ilmu kenegaraan / pemerintahan, yang terbukti bahwa beliau pernah menjabat sebagai Hakim di Kantor Departemen Agama Kabupaten Pasuruan.

Beliau juga memiliki ilmu *tasawuf*/ ilmu tauhid, yang beliau pelajari ketika berada di Makkah *Al- Mukarromah* saat menunaikan ibadah haji. Dari sekian banyak ilmu tersebut, Ilmu Tauhid inilah yang paling menonjol, yang beliau ajarkan sampai akhir hayatnya (dengan cara hafalan tanpa kitab) dan murid/santrinya cukup banyak baik dari dalam maupun luar kota Pasuruan (Tuban, Bojonegoro, Lamongan, Gresik, Surabaya,Sidoarjo, Bangil, Pandaan, Jombang, Mojokerto, Probolinggo, Malang, dan sekitarnya) di samping itu beliau juga mengajarkan kitab *Ihya Ulmuddin* karya Imam Al-Ghazali walaupun tidak melalui pengajian umum dan kitab-kitab *Tasawuf* beserta kitab-kitab *mau`idah* (nasihat) lainnya seperti *Al-Hikam*, *Bidayatul Hidayah*, *Minhajul Abiding*, *Kifayatul Atqiya Wa Minhajul Ashfiya*, *Nashoihul Ibad*, *Riyadus Shalihin* yang beliau sampaikan setiap hari baik siang maupun malam.

Pada tahun 1935, beliau telah mewariskan ilmunya kepada putranya yang bernama Kiai Faqih yang berselang 13 tahun kemudian pada tahun 1948 beliau mewariskan ilmunya kepada salah satu santrinya yang berasal dari Gresik yaitu kiai Chasan Chusen, dan sekaligus memberikan ijazah kepada keduanya untuk menjadi *mursyid* (guru) di daerah Pasuruan dan sekitarnya, Serta di daerah Gresik dan sekitarnya. Selain itu pada tahun 1953, beliau juga mewariskan ilmunya kepada kiai Abdul Kodir dari Winongan Pasuruan.

Karya beliau yang paling monumental adalah kitab *Aqoidul khomsin*, yang seluruh isinya meliputi perihal tentang sifat-sifat Allah SWT, kitab ini beliau catat dalam sebuah buku tulis, dan tulisan itu baru ditemukan setelah beliau wafat, yang kemudian diteruskan dan disederhanakan oleh putranya kiai Faqih Syarif dengan tujuan, agar mempermudah para santri (*thullab*) dalam mempelajari dan menghafalkan kandungan dari kitab tersebut. Dari, situlah kemudian timbul motivasi yang kuat dari Kiai Faqih Syarif untuk menyusun kitab lain yang isinya merupakan saduran / kompilasi dari kitab *Ihya`Ulumuddin*, *Al-Hikam* dan kitab *mau`idah* lainnya yang diberi nama *Awariful Ma`arif* (Mustika Pengetahuan) dan sekarang kitab ini dialamlkan oleh putra beliau yaitu Gus M.H. Masykur Faqih melalui pengajian rutin setiap hari senin malam selasa di Masjid Darut Tauhid, Wiroguno Pasuruan.

Amalan dan perilaku pribadi

تُسَبِّحُ لَهُ السَّمَوَاتُ السَّبْعُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ وَإِنْ مِنْ شَيْءٍ إِلَّا يُسَبِّحُ بِحَمْدِهِ وَلَكِنْ لَا تَفْقَهُونَ تَسْبِيحَهُمْ إِنََّّهُ كَانَ حَلِيمًا غَفُورًا

Artinya :

“langit yang tujuh bumi dan semua yang ada didalamnya bertasbih kepada Allah. Dan tidak ada satupun melainkan bertasbih dengan memujinya, tetapi kamu sekalian tidak mengerti tasbih mereka. Sesungguhnya dia adalah Maha penyantun dan Maha pengampun” (QS Al-Isro`)

Seperti langit, bumi, matahari, bulan, gunung-gunung, pepohonan dan burung-burung yang selalu bertasbih kepada Allah SWT sepanjang waktu, dengan bahasa mereka sendiri, maka seperti itulah sebenarnya sosok seorang `abid (ahli ibadah). Seluruh waktunya diabdikan untuk beribadah kepada Allah SWT. Seluruh pikiran dan hatinya dikonsentrasikan untuk meraih kebahagiaan sejati di akhirat. Ilustrasi tersebut merupakan cerminan perilaku dari Kiai Syarif, banyak amalannya dan banyak wiridnya. Salah satu amalan beliau yang sampai kini diikuti oleh para santrinya yaitu *dzikir attaqoh*

Disamping amalan tersebut, beliau punya amalan sendiri, yang dibaca sambil duduk, berjalan atau berbaring. Corak *tasawuf* amali yang terlihat dalam segi kehidupan beliau sehari-hari terutama dalam hidup bermasyarakat (*hublum minannas*), sehingga tidak tampak adanya keganjilan dalam segi syariat. Hamper seluruh waktunya dipergunakan untuk mendekatkan diri pada Allah SWT. Segala gerak geriknya, segala ucapannya, semua mencerminkan

kehambaannya dihadapan dzat Yang Maha Esa. Beliau selalu menegakkan *riyadhah* (olah spiritual) guna menundukkan hawa nafsu (*mujahadatun nafs*), mengendalikan amarah serta membersihkan penyakit-penyakit hati.

Kiai Syarif adalah sosok Kiai yang tidak mau terlibat dalam organisasi apapun, sehingga mungkin beliau tidak begitu dikenal, khususnya dalam percaturan politik. Beliau adalah sosok yang mengubur keberadaan dirinya didalam bumi *khumul* (ketidak keterkenalan). Beliau bukan sosok yang suka memberi komentar mengenai isu-isu yang berkembang atau sosok yang suka memobilisasi masa untuk mencapai tujuan tertentu dan juga bukan sosok macan podium yang suka meledak-ledak kalau sedang berceramah. Beliau adalah sosok yang lebih mementingkan pembinaan para santri serta pembinaan masyarakat pada umumnya baik di bidang Ilmu Tauhid maupun amal ibadah.

Yang paling berkesan dari Kiai Syarif adalah akhlaknya, terutama penghargaannya pada orang lain, kedermawanannya, juga tindak tanduknya, kenyataannya dengan siapapun, beliau memang bersikap *tawadhu`* lagi menghormati. Dari yang miskin sampai yang kaya, dari yang jelata sampai berpangkat, semua dilayaninya dan dihargainya. Tidak pandang bulu, misalnya beliau sedang menghadapi tamu, semuanya mendapatkan perhatiannya, semua ditanyainya satu per satu sehingga tidak ada yang merasa disepelekan.

Ibarat kran air, dalam memberi, tangan beliau adalah kran air yang longgar salurannya sehingga air mengalir deras darinya. Bertemu dengan siapa saja, tangan beliau selalu telur untuk memberi. Tidak hanya anak kecil atau

anak muda tapi juga yang tua, lebih-lebih kepada pengemis serta anak yatim dan beliau sendiri yang melayaninya (mengambil dan menyerahkan sendiri), tak hanya dalam bentuk uang tapi juga barang.

Konon waktu itu, ada seorang santri yang mempunyai usaha sarung dari Gresik, dua kali dalam setahun selalu menghadiahkan sarung kepada Kiai Syarif dengan jumlah yang banyak, tapi beliau cukup mengambil 1 buah dan sisanya diberikan kepada santri-santrinya yang kebetulan saat itu mengaji.

Cinta Kiai Syarif adalah cinta yang sudah mencapai taraf hakikat, tidak hanya kepada manusia tapi juga kepada hewan dan benda mati karena pemahamannya yang mendalam terhadap hakikat kemakhlukan benda-benda. Seakan beliau mengerti kondisi psikologis mereka, bahwa semua itu adalah makhluk Allah yang juga punya rasa yang harus diperlakukan sama antara manusia dengan makhluk lainnya. Kalau di negeri ini pernah ada wacana tentang *ukhuwwah basyariyah* (persaudaraan sesama manusia), barangkali yang dikembangkan Kiai Syarif lebih jauh lagi yaitu *ukhuwwah makhluqiyah* (persaudaraan sesama makhluk).

Seperti kata pepatah “Gajah mati meninggalkan gading, Harimau mati meninggalkan belang, Manusia mati meninggalkan nama”, meskipun beliau sudah wafat kurang lebih tahun 1966 atau sekitar 54 tahun yang lalu, namun nama beliau masih terpatri di hati umat terutama di kalangan para santri dan mereka yang pernah mengenalnya secara dekat, beliau masih dirasakan

kehadirannya bukan melalui mimpi, mereka serasa berdialog nyata dengan Kiai Syarif.

Bahwa sebagai ulama, Kiai Syarif tentunya merupakan pewaris Nabi Muhammad SAW, karena apa yang beliau upayakan adalah bagaimana meneladani akhlak junjungan kita, yaitu Rasulullah Muhammad SAW. Bagaimanaapun sebagai *uswah* tertinggi kita adalah Rasulullah SAW, dan sudah menjadi barang tentu sebagai *uswah hasanah* yang tertinggi, *amaliyah*, dan akhlak Rasulullah jauh lebih luhur lagi, artinya walaupun akhlak Kiai Syarif sudah bagus, maka akhlak Rasulullah tentunya jauh lebih bagus lagi, ini berarti ketika kita meneladani Kiai Syarif, kita mengingatkannya untuk meneladani Rasulullah SAW. Dengan begitu, cinta kita kepada Kiai Syarif akan lebih mempertebal cinta kita kepada kanjeng Nabi Muhammad SAW.

F. Kerangka Berfikir

Manusia merupakan makhluk yang sempurna dan juga unik dan satu-satunya makhluk yang berakal, serta fisik lebih baik dari yang lain. Berbagai keinginan dan kebutuhan serta cita-cita sehingga manusia *otomatis* akan bekerja keras untuk memenuhi keinginan, kebutuhan dan cita-citanya tersebut dan manusia tersebut akan menjadi sibuk dan sulit merasakan kesehatan mental atau ketenangan jiwa

Manusia tentu dalam hidupnya akan berusaha untuk mencapai kesehatan mental, serta mencari ridho Allah SWT. Macam-macam upaya tentu akan dilakukan oleh manusia agar mencapai kesehatan mental serta untuk mencari

ridho Allah SWT dan setiap kelompok maupun individu manusia mempunyai cara tersendiri untuk mencapai kesehatan mental tersebut. Khususnya mereka jamaah Majelis Tauhid yang juga mengupayakan kesehatan mental / ketenangan dalam hidupnya.

Tentu pengajian di Majelis Ilmu Tauhid di Desa Njajar Trenggalek berbeda dengan pengajian pada umumnya karena pengajian ini bersifat rahasia dan hanya beberapa orang yang diperbolehkan menyebarkan ajaran majlis tauhid. Pengajian ini mempunyai tujuan yaitu untuk mengajarkan dan membimbing jamaahnya agar kenal kepada Allah yakni *ngerti, faham, weroh* pada dzat yang dinamakan Allah. Serta mengaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari untuk ridho Allah dan hanya Allah yang dicari sehingga kesehatan mental muncul secara otomatis ketika seseorang dalam keadaan kenal dengan Dzat yang dinamakan Allah.

Oleh sebab itu, tentu apabila jamaah Majelis Tauhid dapat memiliki keagamaan serta mental yang lebih mantab dan memiliki iman dengan kualitas yang sempurna dan sangat mempengaruhi kondisi kesehatan mental agar selalu dalam keadaan seimbang serta tenang dalam menjalani kehidupan yang fana ini.

Majlis Tauhid menjadi lebih menarik untuk dilihat dan dirasakan dalam keadaan tersebut, yakni kesehatan mental yang didapat secara otomatis ketika seseorang individu atau kelompok aktif serta sungguh-sungguh mengikuti pengajian tersebut dan mempraktekkannya dalam kehidupan nyata.

BAB III

PAPARAN DATA DAN TEMUAN PENELITIAN

A. Deskripsi Data

Pada bagian bab ini peneliti akan mendeskripsikan data mengenai : (1) ajaran yang diajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental, jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek. (2) apa saja yang mendukung dan menghalangi terjadinya kesehatan mental menurut Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek .(3) usaha Majelis Tauhid dalam pembinaan kesehatan mental Majelis Tauhid di Desa Njajar Trenggalek. (4) temuan penelitian di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek

1. **Ajaran yang diajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental, jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek**

Menurut KH Imam Syafi'i sebagai guru ilmu Tauhid terkait dengan makna kesehatan mental, ia menyatakan bahwa :

“Kesehatan mental jamaah Majelis Tauhid itu jika seseorang telah mengenal dzat yang dinamakan Allah, itu bisa tenang jika seseorang faham, mengerti, weroh sama dzat yang disembah yang dinamakan Allah jadi kesehatan mental itu sebuah kondisi yang pas, jadi ditengah-tengah antara tidak lebih serta tidak kurang

sehingga mental kita akan merasakan *tentrem ayem* serta bahagia”.¹

Sedangkan menurut pemimpin Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek Kiai Syaifudin, ia menyatakan bahwa :

”Orang yang sehat mentalnya itu adalah orang yang faham, *ngerti, weroh karo seng gelar jagat utowo dzat seng jenegge Allah*, terus bagaimana cara faham, *ngerti dan weroh*? Jawabnya ialah *ngajio seng okeh* dan perdalam ilmu Tauhid karena sesungguhnya manusia itu adalah makhluk yang sempurna dan insyaallah kalau Allah menghendaki maka akan faham, *ngerti, dan weroh*.”²

Berbeda apa yang dikatakan oleh Iskandar sebagai pengurus Majelis Tauhid, ia menyatakan bahwa :

“Mental yang sehat itu, saat dalam suasana apapun dan dimanapun meskipun banyak masalah kita harus menerima dengan lapang dada serta dengan perasaan ridho, atas kehendak Allah yang diberikan kepada kita”³

Kiai Syaifudin selaku pemimpin jamaah Tauhid di desa Njajar Trenggalek juga memberikan penjelasan apa itu mengenal Allah serta membuat mental kita jadi sehat dan seimbang, yakni ;

¹ Wawancara dengan Kh Imam Syafi'i, guru Majelis Tauhid diambil pada hari 30 agustus 2020 jam 07.00

² Wawancara dengan Kiai Syaifudin diambil pada hari minggu 30 agustus 2020 jam 12.00

³ Wawancara dengan Iskandar diambil pada hari minggu 30 agustus jam 13.45

*“Menungso iku lek wes ngenal karo seng gelar jagad yo wes paham ngerti karo weroh termasuk wong seng wes tenang mentale utowo jiwane lan wong seng wes duwe mental seng apik gak mudah sedih utowo susah. Dadi wong seng gak susah iku mesti mentale tenang, lan jiwane bahagia neng Al Quran Allah berfirman : *ala bidzikrillahi tathmainnul qulub* yang artinya ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati akan menjadi tenang. Neng ayat iki awake dewe dikongkon kon eleng karo seng gelar jagad iku wes iso dadekake awake dewe tentrem opo maneh lek ngerti karo weruh, iku gak sekedar iso dadekake kowe bahagia tapi iso ngeterne awake dewe nyang suargo, dadi wong seng masuk surgo iku seng kenal karo Allah lan neng suargo iku nikmate nikmat seng abadi yoiku kenal karo Gusti Allah.”⁴*

Artinya : manusia jika sudah mengenal Allah dan mereka paham, mengerti dan melihat itu hati dan mentalnya akan merasa tenang atau jiwanya akan merasa tenang dan orang yang sudah memiliki mental yang baik mereka tidak mudah merasa susah ataupun sedih dan orang yang sulit untuk susah itu pasti mental atau jiwanya merasa tenang di Al-Qur`an Allah berfirman : *ala bidzikrillahi tathmainnul qulub* yang artinya ingatlah, hanya dengan mengingat

⁴ Wawancara dengan Kiai Syaifudin diambil pada hari minggu 30 agustus 2020 jam 12.00

Allah lah hati akan menjadi tenang. Di ayat ini kita sebagai manusia kita diharuskan mengingat Allah atau dzat yang dinamakan Allah agar mendapatkan kedamaian hati apalagi sampai kita bisa paham, mengerti dan melihat bukan hanya sekedar bisa menenangkan hati tapi bisa membuat kita ke surga, jadi orang yang masuk surga itu orang atau manusia yang sudah mengenal Allah dan di surga itu adalah nikmat yang abadi yaitu kenal dengan yang menciptakan kita atau mengenal dzat yang dinamakan Allah”

Kiai Syaifudin sebagai ketua Majelis Tauhid di desa Njajar juga menerangkan penyebab orang itu susah yakni karena :

“Eneke wong susah iku mergane kakean mikirne donyo”⁵

Artinya : adanya orang atau manusia yang susah itu dikarenakan terlalu memikirkan dunia”

Hal ini sesuai dengan apa yang dikatakan Imam Syafi’I sebagai guru Tauhid, mengatakan bahwa :

“Orang yang kenal Allah sudah sewajarnya menjadi tenang mental serta jiwanya, karena dzat yang disebut Allah adalah yang maha sempurna serta dzat yang maha mencukupi atas kebutuhan semua makhluknya kalau kita yakin serta sadar akan

⁵ Wawancara dengan Kiai Syaifudin diambil pada hari minggu 30 agustus 2020 jam 12.00

hal itu jiwa serta mental kita akan tenang dan akan menjadi seimbang menghadapi segala cobaan hidup, mendapatkan kesehatan mental yaitu jika kita kenal dengan dzat yang dinamakan Allah, serta telah memberikan nikmat yang tak terhitung jumlahnya bahkan sekali nafas ini tak terhitung nikmatnya dan nilainya, apalagi yang lain-lain .⁶”

Berhubungan dengan nikmat kiai Syaifudin sebagai pemimpin Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek menjelaskan bahwa :

“Nikmat seng sejati iku faham, ngerti, weroh karo dzat seng disembah seng jenege Allah, menungso lek iso cedak karo dzat seng diarani Allah iku nikmat seng sejati, terus opo iku nikmat seng sejati ? wujud nikmat iku roso, rasane nikmat tapi gak koyo nikmate panca indra. Lek nikmate panca indra iku iso ngerti warno (ijo, kuning, abang) iku nikmate moto. Iso kerungu suworo iku nikmate kuping. Lek nikmate ilat iku iso ngerasakne pedes, legi, asem. Tapi nikmate nyowo iku teng roso sejati. Roso ngadep karo dzat seng jenege Allah, roso gak gelem pisah karo Allah, rasane bermuwajjaha (tatap muka) karo Allah, neng ngendi ae awake dewe awake dewe iso cedak karo Allah lek awake dewe wes ngenal Allah bahkan awake dewe iso klelep

⁶ Wawancara dengan Kh Imam Syafi'i diambil pada hari Sabtu 30 Agustus jam 07.00

*pada Allah dan rasane iku nikmat, bahkan menjadikan awake dewe gak iso susah selawase. Lek wes koyo ngono nikmat iku wes sempurno, sempurno ikuu pas gak kurang gak luweh, nikmat iku wujud rasa, rasa iku melekat karo nyowo lan digowo ngasek akhirat”.*⁷

Artinya : nikmat yang sejati itu nikmat faham, mengerti, melihat yang selalu kita sembah yaitu dzat yang dinamakan Allah, karena jika manusia bisa dekat dengan Allah itulah nikmat yang sejati, nikmat sejati ialah rasa itu adalah wujud nikmat, nikmat akan tetapi nikmatnya tidak seperti panca indra dan nikmatnya panca indra itu bisa mengerti warna adalah nikmatnya mata, bisa mendengar suara adalah nikmatnya telinga, nikmat lidah bisa merasakan kecut, asem, pedas dll. Akan tetapi berbeda dengan nikmatnya nyawa karena nikmatnya nyawa itu ada di rasa sejati, yaitu rasa bertatapan dengan sang pencipta atau dzat yang dinamakan Allah, dan rasa yang tidak mau berpisah dengan dzat yang dinamakan Allah, rasanya *bermuwajjah* (tatap muka) dengan dzat yang dinamakan Allah yaitu dimana saja kita sebagai manusia bisa dekat dengan Allah jika kita sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah dan itu rasanya nikmat, bahkan bisa

⁷ Wawancara dengan Kiai Syaifudin diambil pada hari Minggu 30 Agustus 2020 jam 12.00

menjadikan kita tidak bisa susah serta akan merasa bahagia terus selamanya. Jika sudah seperti itu, itu namanya nikmat yang sudah sempurna, sempurna itu ya tidak kurang tidak lebih pokoknya keadaan mental kita seimbang, nikmat itu memiliki wujud yaitu rasa, sedangkan rasa itu melekat dengan nyawa dan dibawa sampai akhirat”

Mengenal dzat yang dinamakan Allah adalah nikmat yang besar serta luar biasa bagi jamaah Majelis Tauhid, karena bisa mengantarkan manusia merasakan kesehatan mental dan nikmat yang sesungguhnya, hal tersebut selaras dengan yang dikatakan Kiai Syaifudin selaku ketua Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek, ia mengatakan bahwa:

“Neng Majelis Tauhid tujuan utama seng dipelajari yo iku faham, ngerti lan kenal karo dzat seng diarani Allah seng selama ini awake dewe sembah, lan wong seng wes faham, ngerti lan kenal Allah iku mesti atine ayem lan tentrem lan secara otomatis perasaane iso tenang lan seneng dengan sendirinya.”⁸

Artinya : di Majelis Tauhid tujuan utamanya yang dipelajari ialah faham, mengerti dan kenal dengan dzat yang dinamakan Allah yang selama ini kita sembah jika seseorang atau individu sudah faham, mengerti dan mengenal dzat yang dinamakan Allah itu pasti

⁸ Ibid 6

hatinya akan selalu tenang secara otomatis perasaannya akan selalu diselimuti oleh perasaan yang senang dengan sendirinya”

Imam syafi'i sebagai guru Majelis Tauhid juga menjelaskan perbedaan Majelis Tauhid dengan Tarekat, menjelaskan bahwa :

“Tarekat itu dikenal dengan istilah *salik* yaitu manusia yang menambah jalan menuju pada Allah. Jadi wirid, ngaji, sholat itu juga Tarekat. Yang membedakan ialah metodenya di Majelis Tauhid Tarekatnya itu *mujimal* (mutlak) jadi ditekankan pada mencari ilmunya. Sedangkan Tarekat khusus seperti *naqsabandiyah*, *syadziliyah*, dll. Itu harus taat atau patuh kepada *mursyidnya*, kalau ikut diduakan itu tidak baik juga ada yang tidak memperbolehkan pindah-pindah. Kalau di Majelis Tauhid ya ilmunya syariat, hakikat, makrifat dibahas semuanya disini dan nama kitab Majelis Tauhid adalah Pelajaran Katam 1 dan 2 *Aqoidul Khomsin*, jadi di Majelis Tauhid tidak dikekang seandainya sudah ikut disini dan mau ikut yang lain diperbolehkan atau dipersilakan, di Majelis Tauhid jamaahnya tidak diwajibkan wirid- wirid tetapi sebagai gantinya jamaah Tauhid diwajibkan untuk fokus serta *istiqomah* mengikuti setiap pengajian yang di adakan karena fokus di Majelis Tauhid adalah untuk menambah ilmunya”⁹.

⁹ Wawancara dengan Kh imam Syafi'i pada hari Minggu 30 Agustus 2020 jam 07.00

Pengajian rutin yang ada di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek adalah pada malam rabu, malam sabtu, minggu pon pagi, serta minggu pahing pagi, mereka melakukan pembelajaran tentang ketauhidan tentang mengenal lebih dekat dengan tuhan yang disembag yang disebut Allah, serta makna sebenarnya kita hidup dan bagaimana kita ibadah sebenarnya, serta yang dipelajari dalam Majelis Tauhid adalah : sifat wajib, sifat *mukhal*, sifat *jaiz*. Allah SWT, sekaligus mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga seseorang mampu merasakan kesehatan mental di kehidupannya karena telah mengenal dzat yang dinamakan Allah.¹⁰

Kesehatan mental hanya dapat diperoleh setelah mengenal dan memahami dzat yang dinamakan Allah, kemudian memunculkan kesadaran pada Allah ketika bekerja maupun ketika beribadah keadaan seperti ini biasanya diiringi oleh perasaan pasrah, harapan, tunduk, takut dan cinta terhadap kebesaran Allah SWT. Maka hasil dari semua itu dapat menghilangkan kesombongan, keangkuhan, serta tinggi hati dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan seperti itu, maka manusia akan menghadap Allah dengan kerendahan hatinya, serta ia akan bergerak sesuai petunjuk Allah serta menjauhi segala larangan, serta diamnya sesuai petunjuk Allah. Manusia yang bisa merasakan seperti itu maka mentalnya atau hatinya akan tenang,

¹⁰ Observasi pada Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari selasa 30 november 2019 jam 20.00

bahagia serta tentram. Kesehatan mental akan terus menyertai dalam kehidupan sehari-hari.

Kiai Syaifudin sebagai pemimpin Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek mengatakan bahwa :

“Lek menungso wes iso ngadepake nyowo marang dzat seng diarani Allah iku rasane ati iso ayem, tentrem, tenang. Terus lek ugong iso ngadep terus piye ngerasakne ngono iku. Lek wes ngadep engko baru tau rasane piye.”¹¹

Artinya : manusia jika bisa *ngadepake nyowo* dengan dzat yang dinamakan Allah hati akan merasakan damai, tentram, dan tenang dan tidak akan mudah cemas. Dan jika belum bisa *ngadepake nyowo* terus bagaimana bisa merasakan seperti itu?, jawabnya ialah kalau sudah *ngadep* nanti baru tau rasanya”

Pada saat pengajian mereka mendengarkan, menyimak serta fokus pada penjelasan-penjelasan dari guru mereka dan mereka seperti tidak peduli pada sekeliling mereka, mereka hanya berfokus pada penjelasan yang guru mereka jelaskan serta berusaha untuk memahami sebisa mungkin¹²

¹¹ Wawancara dengan Kiai Syaifudin pada hari Minggu 30 Agustus 2020 jam 12.00

¹² Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari Selasa 25 Agustus 2020 jam

Dalam pengajian di Majelis Tauhid, jama`ah minimal diwajibkan mengikuti khataman satu yaitu kurang lebih 24 bulan atau 2 tahun yang tiap bulannya 2 kali pertemuan untuk pembahasan dan 2 kali seminggu untuk membaca kitab Tauhid bersama-sama. Dan saat mendekati khataman atau sirian maka Majelis Tauhid akan membekali jama`ahnya dengan metode tertentu yang digunakan untuk memberi pemahaman lebih. Disebut *Sirian* karena sifatnya rahasia dan yang boleh mengetahuinya hanya jamaah Tauhid yang sudah khataman atau sirian satu kali minimal. Dalam hal ini *mursyid* memberikan ilmu rahasia pada jamaah Tauhid yang ikut khataman atau sirian ilmu itu berupa ilmu *mukasyafah* (jalinan rahasia antara dua batin). Yakni ilmu hakikat makrifat yang berisikan tentang penjelasan Dzatullah serta hakikat rukun islam.¹³ Hal ini sesuai dengan perkataan kiai Syaifudin selaku pemimpin Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek, berkata bahwa

“Seng diajarke neng majlis tauhid iku yo ilmu syariat, tarekat, hakikat makrifat. Empat- empate kabeh dipelajari neng kene lan gak oleh dipisah – pisah ilmu iku. Kabeh iki semata-mata hanya untuk mentauhidkan utowo nyuwijekke karo dzat seng disebut

Allah”¹⁴

¹³ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari minggu 5 januari 2020 jam 08.00

¹⁴ Wawancara dengan Kiai Syaifudin pada hari minggu 30 Agustus 2020 jam 12.00

Artinya : di Majelis Tauhid yang diajarkan ialah ilmu syariat, tarekat, hakikat dan makrifat. Keempatnya semua dipelajari di sini dan ilmu empat itu tidak boleh di pisah-pisah. Dan semua itu semata-mata untuk mentauhidkan atau *nyuwijekke* dengan dzat yang disebut Allah”

Dalam fokus penelitian ini, peneliti akan memaparkan data dilapangan mengenai ajaran yang diajarkan dalam Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek, dalam berbagai kegiatan jamaahnya dalam melakukan pengajian di Majelis Tauhid. Ajaran tauhid ini menekankan akan pentingnya mencari ilmu karena dengan ilmu kita bisa mengenal tuhan serta dengan ilmu kita bisa hidup, karena melakukan sesuatu itu tidak berdasarkan ilmunya maka akan kesulitan melakukannya dengan baik¹⁵

Dalam pembelajaran, jamaah Majelis Tauhid diharuskan membawa kitab tauhid yang bernama pelajaran katam 1 dan 2 bagi yang sudah punya, ini untuk memudahkan jamaah untuk belajar Ilmu Tauhid, serta agar mudah difahami oleh jamaah yang belum ikut sirian ataupun jamaah yang lama.¹⁶

Dalam Majelis Tauhid ini lebih mementingkan mencari ilmu ketimbang wirid saja ataupun hanya sekedar beramal. Dalam majlis Ilmu

¹⁵ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari selasa 18 agustus 2020 jam 19.00

¹⁶ Ibid 12

Tauhid ini yaitu mengajarkan tentang mengesakan Allah sebagai dzat satu-satunya yang wajib disembah dengan cara mempelajari sifat-sifat Allah, serta Ilmu tauhid ini mencakup empat ilmu yang wajib dilaksanakan yaitu ilmu syariat, ilmu tarekat, ilmu hakikat dan ilmu makrifat. Dalam Majelis Tauhid yang diajarkan dalam pembelajaran ialah sifat wajib Gusti Allah 20, sifat *Mukhale* 20 dan sifat *wenange* Gusti Allah 10 dan dinamakan *Muktaqod 50 lan tegese petekotane ati*¹⁷

Artinya :

Dalam Majelis Tauhid yang diajarkan dalam pembelajaran ialah sifat Gusti Allah 20, sifat mustahil 20 dan sifat wenang gusti Allah 10 dan dinamakan *Muktaqod 50* dan artinya keyakinan atau kemantapan.

Dari wawancara di atas maka dapat dijelaskan bahwa kesehatan mental itu ialah saat seseorang atau individu telah mengenal dzat yang dinamakan Allah dan jika sudah mengenal Allah maksudnya mengenal Allah itu tidak sekedar mengenal namanya akan tetapi seseorang atau individu itu bisa faham, mengerti, dan melihat, maka seseorang atau individu itu akan mendapatkan perasaan yang tenang, tenteram, serta bahagia dan akan sulit untuk kesusahan karena di telah mengenal dzat yang dinamakan Allah sehingga mentalnya akan menjadi seimbang walaupun dalam suasana apapun itu dan dimanapun seseorang atau individu itu

¹⁷ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari minggu 5 januari 2020

berada walaupun masalah menghadapi mereka akan tetap tenang karena mereka telah mengenal Allah akan sangat sulit untuk kesusahan.

Dan menurut Majelis Tauhid orang yang sehat mentalnya itu ialah orang yang faham, mengerti, dan melihat dzat yang dinamakan Allah, dan caranya faham mengerti dan melihat adalah dengan cara mengaji dengan sungguh-sungguh serta kita harus menerima dengan lapang dada insyaallah akan paham jika Allah menghendaki, mengenal Allah bisa membuat hati kita menjadi lebih sehat dan seimbang dikarenakan Allah yang menurunkan masalah kepada umatnya dan Allah lah yang mengangkat masalah tersebut tinggal kita mau berusaha apa tidak, dan jika kita mengenal Allah hati kita akan menjadi tenang tenang karena di Al-Quran Allah berfirman : *ala bidzikrillahi tathmainnul qulub* yang artinya ingatlah, hanya dengan mengingat Allah lah hati akan menjadi tenang. di ayat ini kita harus mengingat dzat yang dinamakan Allah supaya hati kita tenang dan jika hati kita tenang kita bisa menyelesaikan masalah sehari-hari dan kita juga bisa mengoptimalkan kemampuan kita, apalagi itu hanya mengingat dzat yang dinamakan Allah apalagi kita bisa paham, mengerti dan melihat pasti bukan hanya hati kita menjadi tenang akan tetapi bisa membuat kita bahagia dikarenakan kita bisa paham, mengerti dan melihat yang menciptakan kita, dan jika sudah seperti itu bisa membuat kita kesurga, orang atau manusia yang masuk surga itu yang sudah mengenal Allah kenapa ? dikarenakan jika kita belum mengenal Allah kita tidak tau jalan

ke surga dan akhirnya kita kesasar. Dan di surga itu adalah nikmat yang abadi bukan karena bertemu dengan bidadari yang cantik akan tetapi nikmat abadi dikarenakan kita bisa mengenal dzat yang dinamakan Allah.

Karena nikmat yang sejati itu adalah nikmat mengenal dzat yang dinamakan Allah dan nikmat yang sejati itu bukan nikmatnya panca indra kalau nikmat panca indra itu ada akhirnya contoh nikmat merasakan makanan enak itu ada akhirnya, nikmat melihat pemandangan itu juga ada akhirnya dan segala nikmat duniawi ada akhirnya akan tetapi berbeda dengan nikmat sejati karena nikmat sejati adalah nikmat merasakan bertatap muka langsung dengan dzat yang dinamakan Allah dan rasanya itu tidak mau berpisah dengan Allah mungkin kurang lebih seperti itu nikmat sejati *bermuwajjah* (bertatap muka) dengan dzat yang dinamakan Allah dikarenakan jika kita sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah dimanapun dan kapanpun kita berada kita bisa dekat dengan Allah karena kita sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah bahkan kita bisa tenggelam karena nikmat sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah kalau sudah seperti itu maka itu sudah sempurna dan sempurna itu tidak lebih dan tidak kurang atau bisa dibalang mental yang seimbang karena nikmat itu memiliki wujud yaitu rasa, sedangkan rasa itu melekat dengan nyawa dan akan dibawa sampai akhirat.

Mengenal dzat yang dinamakan Allah itu adalah hal yang luar biasa khususnya bagi jamaah Majelis Tauhid, dikarenakan bisa mengantarkan

manusia atau seseorang pada kenikmatan yang sesungguhnya dan akan merasakan sehat mentalnya.

Yang membuat orang susah itu ialah dia tidak mengenal Allah sehingga seseorang atau individu terlalu memikirkan dunia dan tidak memikirkan kehidupan setelah kematian dikarenakan seseorang atau individu yang sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah sudah menjadi sewajarnya menjadi tenang mental atau jiwanya, karena dzat yang dinamakan Allah karena mampu mencukupi segala kebutuhan makhluk hidup kalau kita yakin serta sadar akan hal itu jiwa serta mental kita akan tenang dan akan menjadi seimbang menghadapi segala cobaan hidup dan kita juga mau berusaha sehingga dzat yang dinamakan Allah akan membantu kita dan mengangkat masalah kehidupan kita untuk orang yang yakin akan Allah serta mau berusaha, Allah itu telah memberikan nikmat yang tak terhingga kepada makhluknya bahkan sekali nafas ini tak terhitung nilainya apalagi yang lain-lain, makanya jika kita ingat akan Allah serta mengenal Allah seseorang atau individu akan merasa tenang, tenteram dalam menghadapi masalah apapun dalam hidupnya.

Di Majelis Tauhid ini tujuan utamanya yang dipelajari ialah faham, mengerti dan kenal serta melihat dengan dzat yang dinamakan Allah dikarenakan jika sudah mengenal hati akan seseorang atau individu akan merasa tenteram dan perasaannya akan selalu diselimuti oleh perasaan yang senang dengan sendirinya dikarenakan sudah mengenal dzat yang

dinamakan Allah, dan di Majelis Tauhid ini jamaahnya tidak dikekang jadi semisal sudah ikut disini dan mau ikut yang lain diperbolehkan atau dipersilakan serta disini di Majelis Tauhid jamaahnya tidak diwajibkan wirid- wirid tetapi sebagai gantinya jamaah Tauhid diwajibkan untuk fokus serta *istiqomah* mengikuti setiap pengajian yang di adakan karena fokus di Majelis Tauhid adalah untuk menambah ilmunya dikarenakan di Majelis Tauhid ini menekankan pentingnya mencari ilmu dari pada sekedar beramal atau melakukan wirid-wirid saja. Serta dalam Majelis Tauhid secara khusus mengajarkan ilmu tauhid yaitu ilmu mengesakan dzat yang dinamakan Allah sebagai satu-satunya yang wajib kita sembah.

Pengajian rutin yang ada di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek adalah pada malam rabu, malam sabtu, minggu pon pagi, serta minggu pahing pagi, mereka melakukan pembelajaran tentang ketauhidtan tentang mengenal lebih dekat dengan tuhan yang disembag yang disebut Allah, serta makna sebenarnya kita hidup dan bagaimana kita ibadah sebenarnya, serta yang dipelajari dalam Majelis Tauhid adalah : sifat wajib, sifat *mukhal* (mustahil), sifat *jaiiz* Allah SWT, sekaligus mengaplikasikannya dalam kehidupan sehari-hari, sehingga seseorang mampu merasakan kesehatan mental di kehidupannya karena telah mengenal dzat yang dinamakan Allah. P O N O R O G O

Kesehatan mental hanya dapat diperoleh setelah mengenal dan memahami dzat yang dinamakan Allah, kemudian memunculkan

kesadaran pada Allah ketika bekerja maupun ketika beribadah keadaan seperti ini biasanya diiringi oleh perasaan pasrah, harapan, tunduk, takut dan cinta terhadap kebesaran Allah SWT. Maka hasil dari semua itu dapat menghilangkan kesombongan, keangkuhan, serta tinggi hati dalam kehidupan sehari-hari. Dengan seperti itu, maka manusia akan menghadap Allah dengan kerendahan hatinya, serta ia akan bergerak sesuai petunjuk Allah serta menjauhi segala larangan, serta diamnya sesuai petunjuk Allah. Manusia yang bisa merasakan seperti itu maka mentalnya atau hatinya akan tenang, bahagia serta tentram. Kesehatan mental akan terus menyertai dalam kehidupan sehari-hari.

Dikarenakan jika seseorang atau individu bisa *ngadepake nyowo* dengan sang pencipta atau dzat yang dinamakan Allah mereka akan merasakan damai, tentram, dan tenang dan tidak akan mudah cemas. Dan jika seseorang atau individu belum bisa *ngadepake nyowo* bagaimana cara merasakan seperti itu, yaitu dengan cara kalau sudah bisa *ngadepake nyowo* maka nanti tau rasanya, karena rasanya tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata.

Dalam pengajian di Majelis Tauhid, jama`ah minimal diwajibkan mengikuti khataman satu yaitu kurang lebih 24 bulan atau 2 tahun yang tiap bulannya 2 kali pertemuan untuk pembahasan dan 2 kali seminggu untuk membaca kitab Tauhid bersama-sama. Dan saat mendekati khataman atau sirian maka Majelis Tauhid akan membekali jama`ahnya dengan

metode tertentu yang digunakan untuk memberi pemahaman lebih. Disebut *Sirian* karena sifatnya rahasia dan yang boleh mengetahuinya hanya jamaah Tauhid yang sudah khataman atau sirian satu kali minimal. Dalam hal ini mursyid memberikan ilmu rahasia pada jamaah Tauhid yang ikut khataman atau sirian ilmu itu berupa ilmu mukasyafah (jalinan rahasia antara dua batin). Yakni ilmu hakikat makrifat yang berisikan tentang penjelasan Dzatullah serta hakikat rukun islam, dikarenakan Di Majelis Tauhid yang diajarkan ialah ilmu syariat, tarekat, hakikat dan makrifat. Keempatnya semua dipelajari di Majelis Tauhid dan ilmu empat itu tidak boleh di pisah-pisah. Dan semua itu semata-mata untuk mentauhidkan atau *nyuwijekke* dengan yang kita sembah atau dzat yang disebut Allah dikarenakan fokus Majelis Tauhid adalah mencari ilmu kenapa mencari ilmu karena dengan ilmu kita bisa apa saja contoh kita bisa sholat karena punya ilmu jika kita tidak punya ilmu kita tidak bisa sholat karena tidak mengetahui gerakan sholat, dan dengan ilmu kita bisa mengenal dzat yang dinamakan Allah. karena melakukan sesuatu itu tidak berdasarkan ilmunya maka akan kesulitan melakukannya dengan baik atau bahkan kita tidak bisa melakukannya kalau tanpa ilmu dan dengan ilmu kita juga bisa menjaga kesehatan mental kita dan juga menjauhkan kita dari penyakit seperti stress, depresi dan penyakit mental lainnya karena kita punya ilmu untuk bisa menghindari penyakit-penyakit mental tersebut.

2. Apa Saja Yang Mendukung dan Menghalangi Terjadinya Kesehatan Mental Menurut Majelis Tauhid Di Desa Njajar Trenggalek

Apa yang mempengaruhi kesehatan mental jamaah Tauhid ?. Untuk mencapai kesehatan mental tentu itu sebab yang mendukung maupun sebab yang menghalangi. Khususnya kesehatan mental yang dicapai oleh jamaah Majelis Tauhid. Sebab - sebab yang mendukung dalam mencapai kesehatan mental ialah kesediaan jamaah Majelis Tauhid untuk mengaji secara istiqomah, orang yang mau mengaji serta niat maka secara otomatis jamaah Tauhid akan mendapatkan ilmu karena hanya orang yang mau mengaji serta orang yang niat yang akan mendapatkan ilmu.¹⁸

Kiai Syaifudin sebagai pemimpin Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek, juga menjelaskan berkaitan dengan ilmu ia mengatakan bahwa:

“Ilmu seng dukung mental seng sehat iku ilmu papat (syariat, tarekat, hakikat, makrifat) lek disingkat dadi ilmu pacul ilmu papat iki ojo ngasi ucul, ilmu iki tujuane nunjukke marang dzat seng diarani Allah kabeh iku kudu berjalan bersamaan lek seng siji gak sempurno mengko maleh gak pas.”¹⁹

Artinya : ilmu yang mendukung mental sehat itu ada empat (syariat, tarekat, hakikat, makrifat) jika disingkat maka disebut ilmu pacul yang

¹⁸ Ibid 16

¹⁹ Wawancara dengan Kiai Syaifudin pada hari Minggu 30 Agustus 2020 jam 12.00

artinya ialah ilmu *papat iki ojo nganti ucul*, ilmu ini tujuannya ialah menunjukkan marang dzat yang dinamakan Allah karena semua itu harus berjalan bersamaan kalau yang satu gak sempurna maka menjadi gak pas ibarat berjalan kalau salah satu kaki kita sakit maka berjalannya akan terpecah-pecah”

Imam Syafi’I sebagai guru Ilmu Tauhid juga menjelaskan kenapa tidak sempurna jika tidak bersamaan, beliau berkata :

“Nyapo kok gak sempurno lek gak berjalan bersamaan, contone ngene lafadz Allah kan hurufe enek papat (4) yoiku alif, lam, lam, hak, lek siji diilangke kan maleh dadi gak sempurno wocone maleh gak Allah tapi lillah, lek dibuang maneh seng huruf ke loro (2) yo dadi gak sempurno mocone maleh dadi lahu, lek huruf seng ke telu (3) diilangi yo dadi gak sempurno lan dadi hu isim dhomir, lek huruf ke papat (4) diilangi piye? Opo iso diwoco ? yo gak to. Makane awake dewe ke harus kenal dzat seng diarani Allah. Mergane Allah iku tulisan dadi seng disembah awake dewe ke duduk jenenge tapi dzat seng duweni jeneng. Makane ben awake dewe gak terjerumus nyang kemusyrikan awake dewe ke wajib mengenal dzatullah”²⁰

²⁰ Observasi di Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek pada hari minggu 16 agustus 2020 jam 08.00

Artinya : kenapa gak sempurna jika tidak berjalan berdampingan atau bersamaan? contohnya begini lafadz atau tulisan Allah itu hurufnya ada empat (4) yaitu *alif, lam, lam, hak*, dan jika dihilangkan maka akan menjadi tidak sempurna, membacanya menjadi gak Allah akan tetapi *lillah*, dan jika dibuang lagi huruf ke dua (2) maka akan menjadi lebih tidak sempurna dan membacanya akan menjadi *lahu*, dan jika huruf ke empat (4) dihilangkan akan menjadi bagaimana? apa akan bisa menjadi dibaca? ya tidak bisa dibaca kan. Makanya kita sebagai manusia atau makhluk kita itu harus kenal dengan dzat yang dinamakan Allah. dikarenakan Allah itu tulisan dan yang kita sembah itu bukan namanya akan tetapi dzat yang mempunyai nama. Makanya biar kita tidak terjerumus *kemusyrikan* kita wajib mengenal *dzatullah*”

Berbeda sedikit dengan yang dikatakan bapak Mingan sebagai jamaah Majelis Tauhid, beliau mengatakan :

*“Ben awake dewe cepet paham iku yo awake dewe ngaji, mergane wong seng faham iku yo wong seng gelem ngaji lan wong seng gelem kumpul karo konco-koncane, sebab seng mempengaruhi yo ? keistiqomahan jamaah pas mengikuti pengajian”*²¹

²¹ Wawancara dengan bapak Mingan pada hari minggu 16 agustus 2020 jam 12.00

Artinya : biar kita bisa cepat paham yaitu kita ngaji, karean orang yang faham itu adalah orang-orang yang mau mengaji dan orang yang mau berkumpul dengan teman-temannya, sebab yang mempengaruhi ya? *keistiqomahan* jamaah saat mengikuti pengajian”

Lebih lanjut, mengenai sebab yang menghalangi kesehatan mental, Imam Syafi’I selaku guru Ilmu Tauhid, beliau menjelaskan bahwa:

“Sebab yang menghambat untuk menuju kesehatan mental, ya orang yang gak mengenal Tauhid serta orang yang tidak mau mengaji. Karena orang yang tidak mau mengaji akhirnya tidak *faham* serta tidak mengenal Allah dan akhirnya susah terus menerus. Orang yang tidak mau mencari Ilmu Tauhid sampai dia mati akan terus begitu”²²

Sedangkan menurut jamaah Tauhid yang bernama Arik, beliau menjelaskan :

“Sebab *seng* menghambat *uwong* gak faham Ilmu Tauhid *menurutku uwong seng* gak ngaji sungguh-sungguh dan *akhire* gak *diridhoi Gusti Allah akhire* gak *faham*, *wong seng* gak *gelem ngaji gek wong seng* gak *gelem golek* ilmu mau sampai kapan pun *ketarane* gak *iso ningkatke* kualitas *uripe*”²³

²² Wawancara dengan Kh Imam yafi’I pada hari minggu 30 Agustus 2020 jam 07.00

²³ Wawancara dengan Arik pada hari jum`at 3 juli 2020 jam 13.30

Artinya : penyebab yang menghambat seseorang tidak faham mengenai Ilmu Tauhid itu menurutku orang yang tidak bersungguh-sungguh dan akhirnya dan tidak di ridhoi dzat yang dinamakan Allah akhirnya, serta orang yang tidak mau mengaji dan orang yang tidak mau mencari ilmu, mau sampai kapan pun kelihatannya tidak bisa meningkatkan kualitas hidupnya”

Sedangkan ciri-ciri orang yang sudah berhasil mencapai kesehatan mental kiai Syaifudin sebagai pemimpin Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek menjelaskan :

“Secara syariat awake dewe gak iso ngene utowo mastekne mergane iku kan roso. Secara dhohir awake dewe sulit ngucapke mergane iku berkaitan dengan ruh”²⁴

Artinya : secara syariat kita sebagai manusia tidak bisa memastikan karena itu mengenai rasa dan secara dhohir kita sulit mengucapkan dikarenakan itu berkaitan dengan ruh”

Sedangkan menurut Arifin sebagai jamaah Tauhid menjelaskan bahwa :

“*Meruhi wong seng duweni ciri-ciri mental seng sehat iku angel mergane iku berkaitan karo ati. Tapi wong seng sabar lek pas enek*

²⁴ Wawancara dengan Kiai Syaifudin pada hari Minggu 30 Agustus 2020 jam 12.00

cobaan iku luweh eleng menyang Allah iku wong seng duweni mental seng sehat iku lek menurutku”²⁵

Artinya : melihat orang yang mempunyai ciri-ciri mental yang sehat itu sulit dikarenakan itu berkaitan dengan hati seseorang. Akan tetapi orang yang sabar saat ada cobaan atau masalah dan lebih mengingat dzat yang dinamakan Allah itu adalah orang yang mempunyai mental yang sehat itu menurut saya”

Sedangkan pandangan masyarakat sekitar ya mendukung bahkan banyak yang berpartisipasi di Majelis Tauhid, saat- saat dulu saat baru kedatangan Majelis Tauhid masyarakat bingung apa itu Majelis Tauhid setelah dijelaskan masyarakat jadi penasaran ada yang sampai ikut ke pengajian karena penasaran ada juga yang ikut karena merasa curiga tetapi setelah dijelaskan dan mengikuti pengajian mereka semakin penasaran dan akhirnya ikut Majelis Tauhid dikarenakan merasa cocok serta tidak menekan anggota Majelis Tauhid dan pengajiannya santai juga mempererat hubungan antar anggota keluarga serta lingkungan masyarakat jadinya masyarakat jadi menyambut dengan tanggapan positif malah menyebar di berbagai daerah di dekat desa Njajar seperti Ngrayun (Ponorogo), Puyung (Trenggalek),

²⁵ Wawancara dengan Arifin pada hari sabtu 26 september 2020 jam 18.00

Prapatan (Trenggalek), Manggis (Ponorogo), Bungkal (Ponorogo), Pare (Trenggalek), Sawo (Ponorogo) dll. ²⁶

Dari wawancara di atas maka dapat dijelaskan bahwa untuk mencapai kesehatan mental ada sebab-sebab yang mempengaruhinya, baik itu sebab yang mendukung maupun sebab yang menghalangi Khususnya kesehatan mental yang dicapai oleh jamaah Majelis Tauhid. Sebab - sebab yang mendukung dalam mencapai kesehatan mental yaitu kesediaan jamaah Majelis Tauhid untuk mengaji secara *istiqomah*, karena orang yang mau mengaji dan disertai niat maka secara otomatis jamaah Majelis Tauhid akan mendapatkan ilmu karena hanya orang yang mau mengaji serta orang yang niat yang akan mendapatkan ilmu dan biar kita cepat paham kita harus mengaji dengan bersungguh- sungguh dikarenakan orang yang faham itu adalah orang-orang yang mau mengaji kenapa demikian, karena orang yang mau mengaji adalah orang-orang yang penasaran akan ilmu dan juga mau berkumpul dengan teman-temannya serta *keistiqomahan* jamaah saat mengikuti pengajian serta ilmu yang mendukung kesehatan mental itu ada empat (4) yaitu ilmu syariat, tarekat, hakikat, makrifat dan ilmu empat (4) itu disingkat maka akan di sebut ilmu pacul yang berarti ilmu *papat ojo nganti ucul* (ilmu empat jangan sampai lepas) serta ilmu itu bertujuan untuk menunjukkan dzat yang dinamakan Allah serta ilmu empat itu harus berjalan

²⁶ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek Pada hari minggu 27 september 2020 jam 13.00

bersamaan kalau yang satu gak sempurna maka akan menjadi tidak pas dan kenapa tidak sempurna jika tidak berjalan bersamaan? Contohnya begini begini lafadz atau tulisan Allah itu hurufnya ada empat (4) yaitu *alif, lam, lam, hak*, dan jika dihilangkan maka akan menjadi tidak sempurna, membacanya menjadi gak Allah akan tetapi *lillah*, dan jika dibuang lagi huruf ke dua (2) maka akan menjadi lebih tidak sempurna dan membacanya akan menjadi *lahu*, dan jika huruf ke empat (4) dihilangkan akan menjadi bagaimana? apa akan bisa menjadi dibaca? ya tidak bisa dibaca kan. Makanya kita sebagai manusia atau makhluk kita itu harus kenal dengan dzat yang dinamakan Allah. dikarenakan Allah itu tulisan dan yang kita sembah itu bukan namanya akan tetapi dzat yang mempunyai nama. Makanya biar kita tidak terjerumus *kemusyrikan* kita wajib mengenal *dzatullah*.

Sebab yang menghalangi kesehatan mental ialah orang atau seseorang yang tidak mengenal tauhid dan juga tidak mau mengaji dikarenakan orang yang tidak mau mengaji akhirnya mereka tidak faham dan menjadi tidak mengenal dzat yang dinamakan Allah serta orang-orang yang tidak mengaji secara bersungguh-sungguh dan berakhir tidak faham karena orang yang tidak mau mengaji atau orang yang tidak bersungguh-sungguh dalam mengaji serta orang yang tidak mau mencari ilmu mau sampai kapanpun tidak akan bisa meningkatkan kualitas serta mental dalam hidupnya dan berakhir dengan susah terus menerus dikarenakan mereka

tidak mengembangkan mental mereka serta tidak mengenal pencipta mereka atau dzat yang dinamakan Allah.

Sedangkan seseorang atau individu yang sudah berhasil mencapai kesehatan mental secara syariat kita sebagai manusia tidak bisa memastikan bahwa seseorang atau individu sudah mencapai kesehatan mental dikarenakan itu mengenai rasa atau berkaitan dengan hati seseorang secara *dhohir*, kita sebagai manusia sulit untuk mengucapkannya karena ini menyangkut soal ruh akan tetapi orang atau manusia yang sabar saat ada cobaan atau masalah hidup dan lebih mengingat dzat yang dinamakan Allah itu adalah orang yang mempunyai mental yang sehat.

Pandangan masyarakat sekitar soal Majelis Tauhid ya mendukung bahkan banyak yang berpartisipasi di Majelis Tauhid, saat- saat dulu saat baru kedatangan Majelis Tauhid masyarakat bingung apa itu Majelis Tauhid setelah dijelaskan masyarakat jadi penasaran ada yang sampai ikut ke pengajian karena penasaran ada juga yang ikut karena merasa curiga tetapi setelah dijelaskan dan mengikuti pengajian mereka semakin penasaran dan akhirnya ikut Majelis Tauhid dikarenakan merasa cocok serta tidak menekan anggota Majelis Tauhid dan pengajiannya santai juga mempererat hubungan antar anggota keluarga serta lingkungan masyarakat jadinya masyarakat jadi menyambut dengan tanggapan positif malah menyebar di berbagai daerah di dekat desa Njajar seperti Ngrayun, Puyung, Prapatan, Manggis, Sidomulyo, Pare dll.

3. Usaha Majelis Tauhid Dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Untuk pembinaan pastinya ada metode tertentu bagi jamaah Majelis Tauhid untuk memperoleh hasil yang lebih baik misalnya saja tarekat naqsabandiyah dll pasti mempunyai metode tersendiri untuk jamaahnya atau pengikutnya untuk mencapai tujuannya. Majelis Tauhid juga mempunyai metode dalam mencapai tujuannya. Tujuan atau visi misi Majelis Tauhid adalah tercapainya :

Illahi Anta Maqshudi Waridhooka Mathluubi,

Maksudnya :

*“Duh Pengeran Kulo Utawi Panjeneggan Iku Engkang Kulo Sejo
Lan Ridho Panjeneggan Iku Kang Kulo Padosi”²⁷*

Artinya : ya Allah atau *panjeneggan* yang saya sembah dan *ridho panjeneggan* itu yang saya cari”

*Walillahi Masyriqu Wal Magghribu Faaina Maa Tuwallu Fa Tsamma
Wajhulloh Innalloha Waa Si`Un Alim*

Maksudnya :

*“Lan Iku Tetep Keduweke Allah / Keduweane Allah Utawi Jagad
Wetan Lan Jagad Kulon Mongko Eng Endi-Endi Enggon Madep
Siro Kabeh Mongko Eng Kono Siro Madep Marang Dzate Allah*

²⁷ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek Pada hari minggu 27 september 2020 jam 13.00

Setuhune Allah Iku Dzat Kang Jembar Tur Dzat Kang Ngudaneni”²⁸

Artinya : dan itu tetap milik Allah / punya Allah atau bumi timur dan bumi barat dan dimana-mana tempat berhadapan kamu semua akan di sana kamu berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah sesungguhnya Allah itu dzat yang luas dan dzat yang melihat semuanya”

Awwalu Wajibin `Alal Insani Ma`Rifatu Illaahi Bistiqooni

Maksudnya :

“Utawi Kawitane Kang Wajib Eng Atase Manungso Iku Ngaweruhi Pengeran Kelawan Yakin Utowo Nyoto”²⁹

Artinya : atau aturan yang wajib di atasnya manusia itu melihat dzat yang dinamakan Allah harus yakin atau nyata”

Sehingga pada akhirnya seluruh jamaah Ilmu Tauhid akan mengerti,weroh faham marang dzat yang disembah yang dinamakan Allah, sedangkan metode Majelis Tauhid menurut Kiai Syaifudin sebagai pimpinan Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek menjelaskan bahwa :

“Methodene biasa-biasa ae lek neng kene koyo ngaji sak umume yoiku ngrungokne, moco lan memahami”³⁰

²⁸ Ibid 26

²⁹ Ibid 26

³⁰ Wawancara dengan Kiai Syaifuddin pada hari Minggu 30 Agustus 2020 jam 12.00

Artinya : metode yang di pakai itu biasa-biasa saja kalau di sini seperti ngaji seperti umumnya yaitu mendengarkan, membaca juga memahami”

Sedangkan menurut murdiono sebagai jamaah Majelis Tauhid menjelaskan bahwa :

“Neng kene ki anu mas carane belajar neng kene ki podo karo pengajian seng liane yoiku moco bareng-bareng terus ngrungokke penjelasan seng dijelaske guru lan memahami opo seng dijelaske”³¹

Artinya : di sini itu begini mas caranya belajar di sini itu ya sama saja seperti pengajian yang lainnya yaitu membaca bersama-sama terus mendengarkan penjelasan yang dijelaskan oleh guru apa yang dijelaskan”

Hampir sama dengan yang dikatakan Murdiono, Sujarti sebagai jamaah Majelis Tauhid juga mengatakan :

“Neng kene ke penak gak abot cukup memahami lan ngrungokke opo seng dijelaske”³²

Artinya : di sini itu enak dan juga tidak berat karena cukup memahami dan mendengarkan apa yang dijelaskan”

³¹ Wawancara dengan Murdiono pada hari Jum`at 3 juli 2020 jam 15.15

³² Wawancara dengan Sujarti pada hari Senin 28 september 2020 jam 18.30

Metode yang dipakai seperti membaca bersama-sama setiap malam rabu, malam sabtu serta jika ingin malam-malam yang lainnya juga tidak apa-apa asalkan gurunya ada³³

Dalam proses pembelajaran jamaah diwajibkan *sirian (ijazahan)* minimal satu kali dalam sirian tersebut cara berdzikir khusus yakni dengan cara memasukkan muqtakod 50 pada saat *berdzikir Laa Ilaaha Illalloh* bagi orang yang nafasnya panjang, serta orang yang nafasnya pendek cukup mengucap Allah, sebab *lafadz* Allah iku *Jalaalah*, yang artinya *suoro kang luhur* (suara yang luhur) selain itu ada satu ijazah *dzikir hakikat* yaitu yang *tanpo aksoro lan tanpo suoro* (tanpa aksara juga tanpa suara) dzikir ini yang sangat dilarang untuk disebarakan kemasyarakat umum dan jamaah Tauhid yang belum mengikuti khatam satu karena bersifat rahasia.³⁹

Sedangkan menurut Arik sebagai jamaah Tauhid, beliau menjelaskan :

*“Berdzikir hakikat iku semata-mata hanya untuk Allah dan tidak mengharap apapun darinya”*⁴⁰

Ada metode atau amalan khusus selain berdzikir hakikat yang dilakukan setiap malam rabu di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek amalan tersebut bernama *At-Taqohan*. Kiai Syaifudin sebagai ketua Majelis Tauhid

³³ Observasi di Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek hari rabu 6 mei 2020 jam 10.45

³⁹ Ibid 25

⁴⁰ Wawancara dengan Arik pada hari jum`at 3 juli 2020 jam 13.30

di desa Njajar Trenggalek menjelaskan mengenai At-Taqohan, beliau menjelaskan bahwa :

“At-Taqohan iku artine merdeka utowo memerdekakan yoiku artine memerdekakan awake dewe dari gangguan setan lan di dohne marang sekso Allah, lek bedane karo dzikir pidak. Dzikir Pidak iku nebusi lek At-Taqoh iku merdekakno intine lek dzikire Majelis Tauhid iku At-Taqoh la lek wong Torekot iku Dzikir Pidak”⁴¹

Artinya : *At- Taqohan* itu memiliki arti merdeka atau memerdekakan yaitu artinya memerdekakan kita sendiri dari gangguan setan dan di jauhkan dari siksa Allah, dan bedanya dengan *dzikir pidak*, kalau *dzikir pidak* itu *nebusi* kalau *at-taqoh* itu merdekakan jadi intinya itu kalau dzikirnya Majelis Tauhid itu *at-taqoh* dan kalau orang terekot itu dzikir pidak"

Dalam materi yang ada di kitab Majelis Tauhid yang digunakan sebagai media pembelajaran jamaah Tauhid yang membahas sifat-sifat wajib Gusti Allah dan sifat mukhal Gusti Allah. Hal ini bisa dilihat pada buku ajaran, pelajaran katam 1 sedangkan khatam 2 membahas tentang ilmu – ilmu syariat.⁴²

⁴¹ Wawancara dengan Kiai Syaifuddin pada hari rabu 6 mei 2020 jam 10.30

⁴² Observasi di Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek hari rabu 6 mei 2020 jam 10.45

Mengenai amalan dzikir yang dilakukan Majelis Tauhid, Imam Syafi'i menjelaskan sebagai guru Ilmu Tauhid, beliau menjelaskan bahwa :

“Dzikir yang dilakukan disini dalam prakteknya, itu berkonsentrasi terhadap nafas setelah itu, merasakan setiap jiwa, hati, ataupun tubuh dan semua diarahkan pada Allah semata”⁴³

Mengenai pengalaman spiritual jamaah Majelis Tauhid Murdiono sebagai jamaah Majelis Tauhid, beliau berkata :

“Setelah mengenal Tauhid serta mengikuti sirian kok hidup saya terasa lebih hidup, lebih ayem, lebih tenang dan lebih-lebih yang lainnya yang tidak bisa saya jelaskan dengan kata-kata, serta saya dapat lebih banyak mengontrol emosi dan emosi saya menjadi lebih stabil ketimbang belum mengenal Tauhid serta belum mengikuti sirian”⁴⁴

Hampir sama dengan yang dikatakan Murdiono, Candra sebagai jamaah Majelis Tauhid, beliau mengatakan tentang pengalaman spiritualnya :

*“Moso aku mengenal Tauhid iki aku ngakoni lek seng pantes sombong iku dzat seng jenenge Allah biyen aku ngeroso iso opo-opo iso agama mergane aku lulusan pondok. Tapi semenjak aku ngenal Tauhid lan melu sirian aku wes gak sombong”*⁴⁵

⁴³ Wawancara dengan Kh Imam Syafi'i pada hari minggu 29 Agustus jam 07.00

⁴⁴ Wawancara dengan Murdiono pada hari Jum'at 3 Juli 2020 jam 15.15

⁴⁵ Wawancara dengan Candra pada hari rabu 6 mei 2020 jam 07.20

Artinya : karena aku mengenal Tauhid ini aku mengaku bahwa yang pantas sombong itu dzat yang di namakan Allah dulu aku merasa bisa melakukan apa-apa bisa agama dikarenakan aku lulusan pondok. Akan tetapi semenjal aku mengenal Tauhid dan mengikuti *sirian* saya suda merasa gak sombong”

Ketua Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek Kiai Syaifudin mengatakan terkait sombong, beliau mengatakan:

“Seng disombongke ket menungso iku opo awake dewe iku lo hakikate gak iso opo-opo. Awake dewe iso paham iku mergane enek seng mahamne awake dewe yoiku dzat seng diarani Allah. Bahkan lek luweh jeru eneh awake dewe ngadek iku enek seng ngedekke, awake dewe iso melaku, iso ngene iku yo enek seng nglakokne lan enek seng dudohne yoiku Allah. Seng berhak sombong iku ander dzat seng diarani Allah”⁴⁶

Artinya : yang di sombongkan dari manusia itu apa karena kita ini sesungguhnya tidak bisa apa-apa. Kita ini bisa memahami itu karena ada yang memahamkan kita yaitu dzat yang dinamakan Allah. Bahkan jika lebih dalam lagi kita ini berdiri ada yang mendirikan kita bisa berjalan bisa begini itu karena ada yang

⁴⁶ Wawancara dengan Kiai Syaifuddin pada hari Minggu 30 Agustus 2020 jam 12.00

menjalankan dan ada yang menunjukkan yaitu Allah dan yang berhak sombong itu dzat yang dinamakan Allah

Dari wawancara di atas maka dapat dijelaskan bahwa Untuk pembinaan ada metode tertentu bagi jamaah Majelis Tauhid untuk memperoleh hasil yang lebih baik, Majelis Tauhid mempunyai metode dalam mencapai tujuannya yaitu tercapainya :*Illahi Anta Maqshudi Waridhooka Mathluubi*, yang memiliki arti : *duh Pengeran Kulo Utawi Panjeneggan Iku Engkang Kulo Sejo Lan Ridho Panjeneggan Iku Kang Kulo Padosi* (ya Allah atau *panjeneggan* yang saya sembah dan *ridho panjeneggan* itu yang saya cari) dan *Walillahi Masyriqu Wal Magghribu Faaina Maa Tuwallu Fa Tsamma Wajhulloh Innalloha Waa Si`Un Alim*, yang memiliki arti *Lan Iku Tetep Keduweke Allah / Keduweane Allah Utawi Jagad Wetan Lan Jagad Kulon Mongko Eng Endi-Endi Enggon Madep Siro Kabeh Mongko Eng Kono Siro Madep Marang Dzate Allah Setuhune Allah Iku Dzat Kang Jembar Tur Dzat Kang Ngudaneni* (dan itu tetap milik Allah / kepunyaan Allah atau atau bumi timur dan bumi barat dan dimana-mana tempat berhadapan kamu semua akan di sana kamu berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah sesungguhnya Allah itu dzat yang luas dan dzat yang melihat semuanya) dan *Awwalu Wajibin `Alal Insani Ma`Rifatu Illaahi Bistiqooni* yang memiliki arti *Utawi Kawitane Kang Wajib Eng Atase Manungso Iku Ngaweruhi Pengeran Kelawan Yakin Utowo Nyoto* (atau aturan yang wajib

di atasnya manusia itu melihat dzat yang dinamakan Allah harus yakin atau nyata).

Jika dijelaskan maka akan memiliki makna yaitu kita sebagai manusia dan sebagai makhluk ciptaan Allah yang pantas kita sembah itu hanya Allah dan Allah lah yang akan membantu semua masalah-masalah kehidupan kita bukan hanya masalah-masalah saja akan tetapi Allah akan membantu kebutuhan kita dan kita sebagai manusia hanya ridho Allah lah yang kita utamakan untuk kita cari karena tanpa ridho Allah kita sebagai manusia atau makhluk ciptaan Allah tidak bisa apa-apa tanpa ridho Allah makanya kita hidup untuk mencari Allah supaya kita bisa mencapai tujuan yang kita inginkan.

Walillahi Masyriqu Wal Magghribu Faaina Maa Tuwallu Fa Tsamma Wajhulloh Innalloha Waa Si`Un Alim yang memiliki arti : *Lan Iku Tetep Keduweke Allah / Keduweane Allah Utawi Jagad Wetan Lan Jagad Kulon Mongko Eng Endi-Endi Enggon Madep Siro Kabeh Mongko Eng Kono Siro Madep Marang Dzate Allah Setuhune Allah Iku Dzat Kang Jembar Tur Dzat Kang Ngudaneni* (dan itu tetap milik Allah / punya Allah atau atau bumi timur dan bumi barat dan dimana-mana tempat berhadapan kamu semua akan di sana kamu berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah sesungguhnya Allah itu dzat yang luas dan dzat yang melihat semuanya).

Jika dijelaskan akan memiliki makna apapun yang ada di dunia ini bahkan di alam semesta ini semua adalah milik Allah tidak terkecuali apa

yang di miliki oleh manusia oleh sebab itu makhluk tidak pantas untuk menyombongkan diri dan hanya Allah lah yang pantas menyombongkan diri dikarenakan Allah memiliki segalanya dan makhluk hanya dipinjami kemampuan atau harta oleh dzat yang dinamakan Allah, entah itu di timur maupun di barat atau di manapun itu tempatnya kita semua berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah dan kenapa kebanyakan manusia tidak bisa melihat dzat yang dinamakan Allah dikarenakan Allah terlalu dekat dengan kita sehingga hanya orang-orang yang memiliki ilmu keTuhanan yang bisa melihat dzat yang dinamakan Allah serta Allah bisa melihat semuanya walaupun kita sembunyi kita tidak bisa lolos dari pengawasan dzat yang dinamakan Allah sehingga manusia yang beriman akan takut untuk berbuat dosa karena mereka merasa dilihat oleh Allah dan tidak bisa bersembunyi dari dzat yang dinamakan Allah.

Awwalu Wajibin `Alal Insani Ma`Rifatu Illaahi Bistiqooni yang memiliki arti : *Utawi Kawitane Kang Wajib Eng Atase Manungso Iku Ngaweruhi Pengeran Kelawan Yakin Utowo Nyoto* (Atau aturan yang wajib di atasnya manusia itu melihat dzat yang dinamakan Allah harus yakin atau nyata).

Jika dijelaskan maka akan memiliki makna yaitu manusia diwajibkan mampu melihat Allah serta harus menyakini atau nyata maksudnya ialah kita harus mampu melihat Allah karena jika kita tidak mampu melihat Allah atau tidak mengenal dzat yang dinamakan Allah maka saat kita terkena masalah

kita akan bingung dikarenakan tidak mengenal yang membuat masalah yaitu dzat yang dinamakan Allah namun jika kita mengenal dzat yang dinamakan Allah semisal kita terkena masalah hidup kita tidak kebingungan dikarenakan kita mengenal dzat yang dinamakan Allah karena Allah lah yang memberi kita masalah dan Allah lah yang akan mengangkat masalah tersebut sehingga kita berusaha dan Allah lah yang menentukan kalau sudah seperti itu sangat jarang manusia mentalnya bermasalah karena dia tau siapa yang akan membantu menyelesaikan masalahnya tersebut dan kita juga harus menyakini secara nyata bukan Cuma sekedar yakin akan tetapi kita mempraktekkannya bahwa kita yakin akan keberadaan dzat yang dinamakan Allah serta menjauhi segala larangannya dalam kehidupan dan mempraktekkan segala perintahnya sehingga pada akhirnya seluruh jamaah Ilmu Tauhid akan mengerti, melihat dan faham dengan dzat yang disembah yang dinamakan Allah, metode yang digunakan oleh Majlis Tauhid sama dengan Majlis yang lain yaitu mendengarkan, membaca bersama-sama dengan jamaah lainnya dan memahami apa yang disampaikan serta setelah pulang harap di baca kembali pelajarannya supaya lebih paham dan di Majlis Tauhid ini pengajiannya tidak berat dikarenakan Cuma memahami dan mendengarkan apa yang dijelaskan dan yang sulit di Majlis Tauhid ini yaitu mengaplikasikannya di dalam kehidupan karena dibutuhkan ketlatenan dan kesabaran yang tinggi serta metode yang di pakai seperti membaca bersama-

sama malam rabu, malam sabtu serta jika ingin malam-malam yang lainnya juga tidak apa-apa asalkan gurunya ada.

Jamaah Majelis Tauhid dalam proses pembelajaran diwajibkan *sirian* (*ijazahan*) minimal satu kali dalam *sirian* tersebut cara berdzikir khusus yakni dengan cara memasukkan *muqtakod* (keyakinan) 50 pada saat berdzikir *Laa Ilaaha Illalloh* bagi orang yang nafasnya panjang, serta orang yang nafasnya pendek cukup mengucapkan Allah, sebab *lafadz* Allah itu *Jalaalah*, yang artinya *suoro kang luhur* (suara yang luhur) selain itu ada satu ijazah *dzikir hakikat* yaitu yang *tanpo aksoro lan tanpo suoro* (tanpa aksara juga tanpa suara) dzikir ini yang sangat dilarang untuk disebarluaskan kepada masyarakat umum dan jamaah Tauhid yang belum mengikuti khatam satu karena bersifat rahasia. Dan tata cara *dzikir hakikat* hanya diketahui oleh jamaah Tauhid yang sudah khataman 1 kali dan tidak boleh di sebarluaskan atau diberi tahu kepada orang lain bahkan tidak boleh diberi tahu tatacaranya dengan keluarga atau siapapun dikarenakan akan gila jika diberitahukan kepada orang yang belum mengikuti khataman atau *sirian* minimal 1 kali karena belum paham dan bisa mengakibatkan gila, sedangkan *dzikir hakikat* itu adalah semata-mata hanya untuk Allah dan tidak mengharap apapun dari dzat yang dinamakan Allah bahkan tidak mengharap pahala ataupun yang lainnya dan hanya semata-mata untuk Allah.

Ada juga metode selain amalan khusus *dzikir hakikat*, yaitu *At-taqoh* yang memiliki arti merdeka atau memerdekakan yaitu artinya

memerdekakan kita sendiri dari gangguan setan dan di jauhkan dari siksa Allah bacaannya sendiri yaitu surat-surat pendek sehingga orang tua yang tidak bisa membaca al-qur`an bisa mengikutinya, dalam materi yang ada di kitab Majelis Tauhid yang digunakan sebagai media pembelajaran jamaah Tauhid yang membahas sifat-sifat wajib Gusti Allah dan sifat mukhal Gusti Allah. Hal ini bisa dilihat pada buku ajaran, pelajaran katam 1 sedangkan khatam 2 membahas tentang ilmu – ilmu syariat.

Dzikir yang dilakukan Majelis Tauhid dalam prakteknya berkonsentrasi terhadap nafas setelah itu, merasakan setiap jiwa, hati, ataupun tubuh dan semua diarahkan pada dzat yang dinamakan Allah semata.

Pengalaman spiritual jamaah Majelis Tauhid setelah mengenal tauhid dan mengikuti *sirian* hidup menjadi lebih tenang mampu mengontrol emosi serta menjadi lebih stabil serta merasa tidak pantas untuk sombong serta merasa manusia tidak bisa apa-apa tanpa karena kita ini bisa memahami itu karena ada yang memahamkan kita yaitu dzat yang dinamakan Allah, jika lebih dalam lagi kita ini berdiri ada yang mendirikan kita bisa berjalan bisa begini itu karena ada yang menjalankan dan ada yang menunjukkan yaitu Allah dan yang berhak sombong itu Cuma dzat yang dinamakan Allah, serta jika sudah mengenal, melihat, memahami mereka akan memiliki mental yang sehat karena mereka mampu mengatasi masalah-masalah di hidupnya dengan sabar, ikhlas serta mereka mengetahui siapa yang diminta ketika ada masalah yaitu dzat yang dinamakan Allah.

4. Temuan penelitian di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek

Kesehatan mental menurut Majelis Tauhid adalah bahwa seorang individu atau seseorang bisa merasakan tenang mentalnya jika dia mengenal pada dzat yang dinamakan Allah SWT. Menegal yang dimaksud ialah bukan hanya sekedar dia kenal atau dia tau atau sekedar ingat akan tapi yang dimaksud menegal adalah dia faham, *ngerti*, *weroh* pada dzat yang disembah.

Kesehatan mental ialah suatu kondisi yang pas tidak kurang dan tidak lebih dan akan menimbulkan suatu mental yang seimbang, jika kita bisa menegal, faham dan *ngerti* pada dzat yang disembah maka akan timbul suatu keadaan tenang jiwa dan raga, bahagia dll. Jika seseorang mentalnya seimbang maka dia akan menerima apapun dengan keadaan tenang dan ridho atas segala cobaan yang sedang menimpa, dengan sabar, bersyukur serta pasrah.

Landasan ilmunya diambil dari Al-Qur`an ayat Ar Ra`d juz 13 ayat 28 yang artinya :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram.

Dan dari Al-Qur`an ayat Ar Ra`d juz 13 ayat 29 yang artinya :

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ طُوبَىٰ لَهُمْ وَحُسْنُ مَآبٍ

Artinya : orang-orang yang beriman dan beramal saleh, bagi mereka kebahagiaan dan tempat kembali yang baik

Dan kenapa manusia jarang bisa melihat Allah padahal Allah tidak bisa ditutup oleh apapun? Dikarenakan *saking* dekatnya Allah pada kita, makanya kebanyakan manusia belum bisa melihat Allah karena lebih dekat Allah dengan kita ketimbang urat leher dengan manusia.

Bahkan dalam Majelis Tauhid jika seseorang sudah bertemu Allah lebih dekat serta mengenalnya maka hakikatnya dia sudah masuk surga, jadi di Majelis Tauhid ini menyakini tidak perlu mati untuk bertemu Allah akan tetapi saat hidup juga bisa bertemu Allah jika seseorang sudah *ngerti, weroh*, serta faham, pada dzat yang dinamakan Allah.

Menurut Majelis Tauhid nikmat sejati itu bukan nikmat masuk surga dan bertemu bidadari akan tetapi nikmat sejati itu adalah mengetahui dzat yang dinamakan Allah, yaitu faham, *ngerti, weroh marang* dzat yang dinamakan Allah. Nikmatnya itu tidak bisa dirasakan oleh panca indra karena tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata akan tetapi nikmatnya itu bisa dirasakan oleh mata hati atau bisa dibilang nikmat sejati.

Bisa digambarkan kalau nikmat sejati itu nikmat berupa rasanya menghadap Allah, rasanya *bermuwajjah* (bertatap muka) kepada Allah, dan tidak bisa berpisah dari Allah, serta merasakan tenggelam kepada Allah, serta seolah-olah tidak bisa merasakan susah selama-lamanya serta merasa sempurna hidupnya, karena nikmat sejati itu bukan nikmat masuk surga dan melihat bidadari tetapi nikmat sejati itu melihat *Dzatullah* itulah nikmat sejati di dunia bahkan sampai akherat. Bahkan jika seseorang yang sudah mengenal Allah dengan sungguh-sungguh mereka tidak tertarik lagi dengan dunia yang fana ini. Karena menurut mereka nikmat di dunia ini tidak ada apa-apanya ketimbang nikmat bertemu dzat yang dinamakan Allah.

Majlis Tauhid menyakini mereka yang tidak mengenal Allah mereka akan masuk neraka, sebaliknya mereka yang mengenal Allah akan masuk surga. Serta orang yang tidak mengenal Allah hidupnya akan gelisah jiwa serta mentalnya mudah panik atau gelisah. Majlis Tauhid juga memandang orang yang tidak sholat lima waktu, tidak puasa dan tidak beribadah lain-lainnya adalah orang yang tidak bersyukur serta orang yang kesusahan. Karena kebahagiaan hanya milik orang-orang yang bersyukur atas apapun itu.

Sedangkan perbedaan Majlis Tauhid dengan Ilmu Tarekat yaitu dilihat dari segi metodenya. Majlis Tauhid metode mengedepankan menuntun ilmu (*tholabul ilmi*), kalau tarekat mengedepankan dzikir wirid. Rutinan pada Majlis Tauhid dilakukan setiap malam hari rabu, kamis. Serta setiap minggu

legi dan minggu pahing pagi, di Masjid Sabilul Huda desa Njajar Trenggalek Mereka melakukan pengajian khusus tentang ketauhidtan tentang bagaimana kita ibadah serta menjalani hidup ini. Hal yang dipelajari yaitu *muqtakod* (keyakinan/kemantapan) 50, sifat wajib Allah 20 sifat *mukhal* (mustahil) 20 serta sifat *wenange* (wajib) *Gusti* Allah 10.

Kesehatan mental hanya bisa diperoleh jika kita mengenal serta memahami pada dzat yang dinamakan Allah. Yang kemudian akan memunculkan rasa cinta, pasrah, kagum, takut dll kepada Allah. Maka yang akan terjadi pada yang sudah mengenal Allah akan menghilangkan perasaan sombong, angkuh, iri hati pada kehidupan sehari-hari, serta nikmat sejati itu adalah nikmat mengenal dzat yang dinamakan Allah jika kita mengenal Allah maka akan timbul rasa syukur maka akan terjadi mental dan jiwa yang sehat dikarenakan banyak orang kaya rumah banyak mobil banyak serta harta melimpah tetapi serba kesusahan dikarenakan mereka lupa akan bersyukur kenapa lupa akan bersyukur? Dikarenakan mereka lupa akan dzat yang dinamakan Allah kalau mereka ingin akan Allah maka bisa dipastikan mereka akan bahagia dan mentalnya akan seimbang kenapa demikian karena mereka bersyukur, dikarenakan kebahagiaan hanya milik mereka yang mau bersyukur serta mengenal dzat yang dinamakan Allah.

Dalam Majlid Tauhid mereka mengajarkan ilmu syari`at, tarekat, hakikat, serta makrifat. Bahwa dijelaskan syari`at adalah *pernatan*, *panggonane ono lisan*, *wong-wongane kudu niat*, *ibadah wudune nganggo*

banyu sembayange koyo : ngadek, rukuk, sujud lan lungguh. Tarekat adalah dalam (lelaki), panggonane ono ati wong-wongane kudu tandang, ibadah wudhune kudu tinggal hasud (dengki) sembayange kudu ahli welas sing duwe ati. Hakikat adalah nyoto, panggonane ono nyowo wong-wongane kudu tinggal rumongso, ibadah wudhune kudu tinggal takabur (sombong) sembayange kudu sabar sing duwe nyowo. Ma`rifat adalah weroh, panggonane ono pengroso wong-wongane kudu weroh ibadah wudhune kudu anteng sembayange kudu temen sing duwe pengroso.

Yang artinya syari`at adalah peraturan, tempatnya ada di lisan, orang-orangnya harus niat, ibadah wudhunya harus dengan air sholatnya seperti : berdiri, *rukuk*, *sujud* dan duduk. Tarekat adalah kelakuan, tempatnya ada di hati orang-orangnya harus melakukan, ibadah wudhunya harus meninggalkan *hasud* (dengki) sholatnya harus merasa kasih dari hati. Hakikat ialah nyata, tempatnya ada di nyawa orang-orangnya harus meninggalkan rasa ibadah wudhunya harus meninggalkan *takabur* (sombong) sholatnya harus sabar dengan yang mempunyai nyawa. Marifat ialah mengetahui, tempatnya ada di hati orang-orangnya harus mengetahui ibadah wudhunya harus tenang sholatnya harus akrab dengan yang punya hati.

Semua ilmu diatas semuanya dipelajari di Majelis Tauhid kalau diringkas keempatnya menjadi ilmu *muamalah* dan ilmu *mukasyafah*.

Semua itu bertujuan untuk mentauhidkan Allah, serta membuat kita lebih beriman dan menjauhi segala larangannya.

Dalam Majelis Tauhid, Ilmu Tauhid adalah ilmu yang wajib dipelajari bagi umat Islam yang hukumnya Fardu ain. Dibandingkan ilmu lainnya ilmu tauhid lebih utama karena orang yang tidak bertauhid itu kafir dikarenakan tauhid artinya mengakui keesaan Allah dan orang yang tidak percaya kepada tauhid berarti orang yang tidak percaya kepada Allah. Dibandingkan ilmu syariat lebih penting ilmu tauhid, baru setelah itu ilmu syariat dasarnya ialah *awwaluddin makrifatullah* yang artinya : awal agama adalah mengenal Tuhan dikarenakan, Sayidina Ali pernah berkata :

“Aku tidak akan menyembah tuhan yang tidak aku ketahui. Jadi maksudnya orang yang menyembah Allah itu harus kenal yang disembah, jadi orang yang sudah mengenal Allah dimanapun dia berada akan mengerti Allah. Disinilah letak pentingnya Ilmu Tauhid yaitu mengajarkan masyarakat seberapa pentingnya kita mengesakan Allah.”

Dalam proses belajar Ilmu Tauhid menekankan atau mengedepankan pentingnya mencari ilmu. Kita diwajibkan mengetahui tata aturan atau ilmu lebih dulu dalam setiap masalah. Melakukan sesuatu tidak didasarkan ilmu maka kita akan sulit melakukannya dengan maksima, jika sudah tau ilmunya maka kita akan bisa melakukannya secara optimal atau maksimal, dikarenakan ilmu lebih penting dari apapun didunia ini, karena dengan ilmu

kita bisa melakukan apapun. Dengan ilmu, mental kita akan tenang sehingga kesehatan mental kita akan terjamin. Dan tanpa ilmu kita pasti akan kesulitan dalam mempertahankan ataupun mendapatkan kesehatan mental kita pasti akan dilanda perasaan yang tidak karuan atau perasaan cemas. Karena semua harus ada ilmunya bahkan ngaji, sholat, berdzikir, kegiatan beribadah, adzan, makan, minum, berjalan, bersalaman, melihat, mendengar, bahkan tidur harus ada ilmunya.

Dalam pembelajaran di Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek diwajibkan membawa kitab *Aqo`idul Khomsin* Pelajaran Katam 1 dan 2 bagi yang sudah punya. Dan bagi yang belum punya masih bisa ikut tetapi hanya mendengarkan saja, serta agar bisa lebih mudah dipahami oleh jamaah yang baru masuk Majelis Tauhid, karena di kitab *Aqo`idul Khomsin* pelajaran-pelajaran untuk mengenal Allah lebih dekat dan disana juga sudah ditulis secara terperinci agar mempermudah jamaah yang baru saja bergabung di Majelis Tauhid. Kitab *Aqo`idul Khomsin* adalah kitab yang dicatat oleh Al Arif Billah Romo KH. Syarif dari Wiroguno, Kebonsari, Pasuruan. Arif bilah maksudnya seorang yang mengetahui.

Majelis Tauhid Majelis Tauhid juga mempunyai metode dalam mencapai tujuannya. Tujuan atau visi misi Majelis Tauhid adalah tercapainya :

Illahi Anta Maqshudi Waridhooka Mathluubi

Maksudnya :

*“Duh Pengeran Kulo Utawi Panjeneggan Iku Engkang Kulo Sejo Lan
Ridho Panjeneggan Iku Kang Kulo Padosi”*

Artinya : ya Allah atau *panjeneggan* yang saya sembah dan *ridho panjeneggan* itu yang saya cari”

*Wallilahi Masyriqu Wal Magghribu Faaina Maa Tuwallu Fa Tsamma
Wajhulloh Innallohha Waa Si`Un Alim*

Maksudnya :

*“Lan Iku Tetep Keduweke Alloh/Keduweane Alloh Utawi Jagat Wetan
Lan Jagat Kulon Mongko Eng Endi-Endi Enggon Madep Siro Kabeh
Mongko Eng Kono Siro Madep Marang Dzate Alloh Setuhune Alloh
Iku Dzat Kang Jembar Tur Dzat Kang Ngudaneni”*

Artinya : dan itu tetap milik Allah / kepunyaan Allah atau bumi timur dan bumi barat dan dimana-mana tempat berhadapan kamu semua akan di sana kamu berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah sesungguhnya Allah itu dzat yang luas dan dzat yang melihat semuanya”

Awalu Wajibin `Alal Insaani Ma`Rifatu Illahi Bistiqoni

Maksudnya :

*“Utawi Kawitane Kang Wajib Eng Atase Manungso Iku Ngaweruhi
Pengeran Kelawan Yakin Utowo Nyoto”*

Artinya : atau aturan yang wajib di atasnya manusia itu melihat dzat yang dinamakan Allah harus yakin atau nyata”

Saben-saben wong mukalap diwajibake ngaweruhi sifat wajibe gusti Allah 20, sifat mukhale 20, wenange 1 dibeber dadi 10 jumlahe 50. Arane muktaqod 50, muktaqod tegese petekotane ati 50 iku wilangane

Artinya : setiap orang yang sudah mukalaf (yang sudah dewasa/ yang sudah balik/puber) diwajibkan mengetahui sifat wajib Allah 20, sifat mustahil 20, wenangya 1 dibuka jadi 10 jumlahnya 50, namanya *muqtaqod 50, muqtakod* adalah *petekotane ati* (keyakinan hati / kemantapan hati) 50 itu bilangannya

Sehingga pada akhirnya seluruh jamaah Ilmu Tauhid akan *ngerti,weroh* faham marangdzat yang disembah yang dinamakan Allah, jika mereka berusaha

Amalan dzikir yang yang dilakukan di Majelis Tauhid dalam prakteknya, itu berkonsentrasi terhadap nafas setelah itu, merasakan setiap jiwa, hati, ataupun tubuh dan semua diarahkan pada Allah semata. Dzikir ini akan sulit bila belum tau ilmunya dan ilmunya itu diberitau saat kita sirian dan sirian itu bersifat rahasia. Namun jika sudah tau ilmunya itu akan mudah serta sederhana untuk melakukannya atau mempraktekkannya.

Tentang pengalaman spiritual jika kita sudah *ngerti, weroh* serta faham pada dzat yang disembah yang dinamakan Allah. Yang dirasakan adalah bagaikan menyelam di lautan atau biasa disebut *bahru ma'ani* yang rasanya akan membuat nyaman serta membahagiakan bagi yang melakukannya dikarenakan mereka akan berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah,

serta akan merasakan tenang seperti melayang serta tidak bisa diungkapkan oleh kata-kata, serta lebih bisa menghadapi permasalahan hidup dengan lebih tenang, serta akan tetap bersyukur, dan setiap hari jam bahkan detik kita akan selalu berdzikir dikarenakan sudah tau ilmunya karena kita sudah *sirian*.

Dan pengalaman spiritual lainnya yaitu jika kita sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah, kita akan santai menghadapi masalah seolah-olah tidak ada masalah serta kita akan jarang merasakan yang namanya gelisah, khawatir ataupun stress yang berlebihan dikarenakan kita sudah mengenal Allah karena dengan mengenal Allah lah hidup ini jadi bahagia, karena dengan mengenal Allah lah kita bisa mencapai dan mempertahankan kesehatan mental kita.

Sebab yang mendukung terjadinya kesehatan mental di Majelis Tauhid ialah : kesediaan jamaah Majelis Tauhid untuk mengaji secara *istiqomah*, orang yang mau mengaji serta niat maka secara otomatis jamaah Tauhid akan mendapatkan ilmu karena hanya orang yang mau mengaji serta orang yang niat yang akan mendapatkan ilmu.

Ilmu *pacul* atau biasa dibilang (ilmu *papat ojo nganti icul*) syariat, tarekat, hakikat, makrifat) karena itu ilmu yang saling melengkapi atau ilmu kesatuan yang tidak boleh lepas, jika lepas (satu-satu) akan menjadi ilmu yang tidak sempurna sebagai contoh jika lafadz Allah ada 4 hurufnya. Jika dihilangkan 1 huruf maka akan tidak sempurna jadinya.

Tentang sebab yang menghalangi kesehatan mental ialah : orang yang gak mengenal Tauhid serta orang yang tidak mau mengaji. Karna orang yang tidak mau mengaji akhirnya tidak faham serta tidak mengenal Allah dan akhirnya susah terus menerus dan akhirnya tidak diridhoi. Yang akhirnya mereka akan bingung, untuk apa aku hidup.

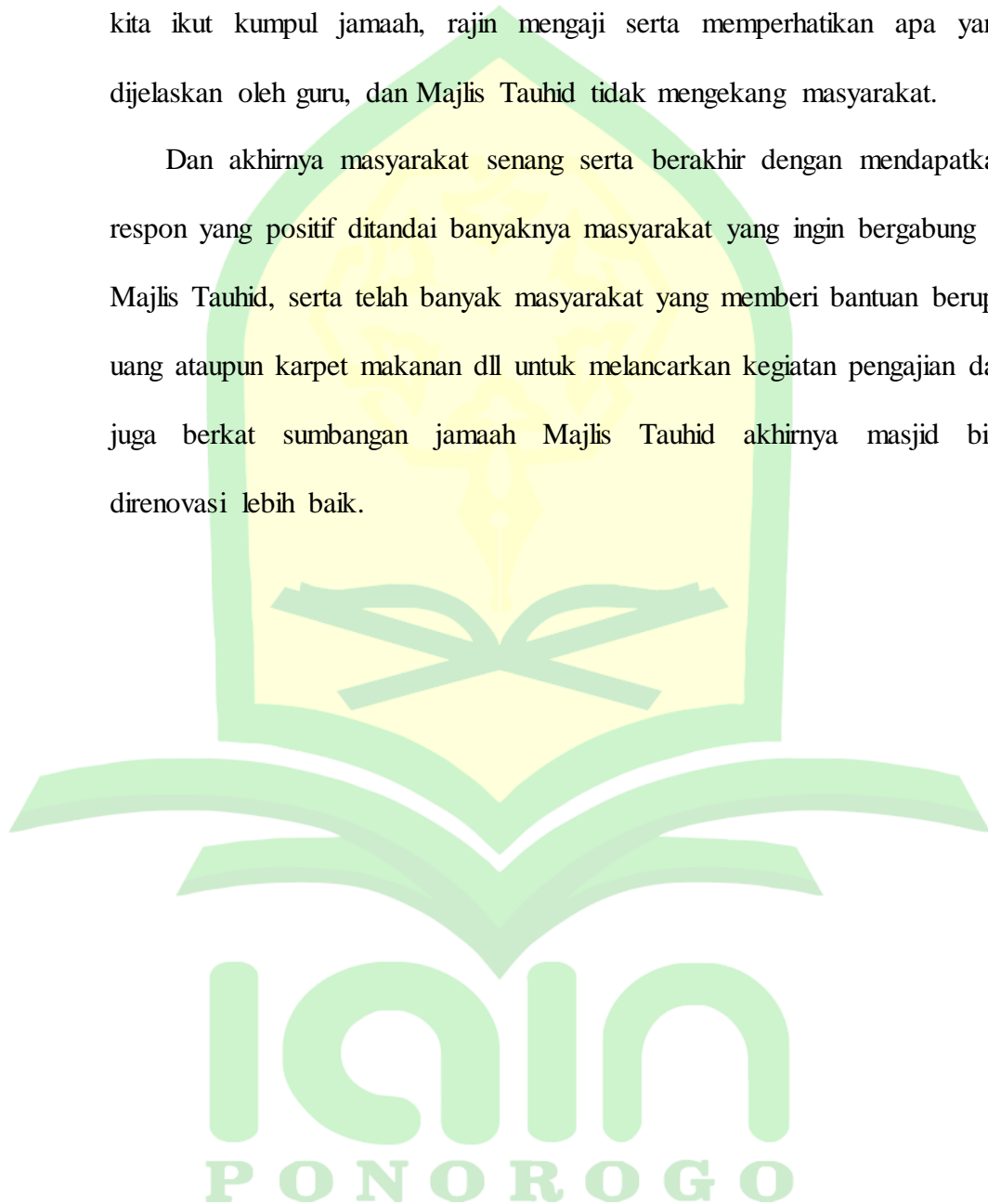
Dan ada juga yang keluar dari Majelis Tauhid dikarenakan tidak paham dan akhirnya salah paham dan akhirnya pusing sendiri, dikarenakan tidak rutin mengaji sebab jika kita tidak ikut satu hari saja, kita akan ketinggalan pelajar Tauhid tersebut dan akhirnya menyebabkan salah paham karena tidak ikut pengajian.

Serta orang-orang yang berhasil merasakan kesehatan mental, ciri-cirinya sulit untuk bisa dilihat ataupun dipastikan karena menyangkut rasa . secara mata atau dhoir karena ini menyangkut tentang mental ataupun tentang jiwa dan hanya bisa dilihat oleh mata hati orang yang merasakan mental yang sehat. Namun meski demikian ada ciri-ciri nya walaupun pasti antaranya jika kita mendapatkan cobaan itu cepat mengingat Allah dari pada mengingat lainnya, serta bersabar dengan hati yang ikhlas serta tidak berkeinginan yang macam-macam atau berpikiran yang macam-macam, cenderung lebih bersyukur, ikhlas dan sabar, menerima cobaan dari Allah.

Kalau pandangan dimasyarakat sekitar tentang Majelis Tauhid setelah dijelaskan apa itu Majelis Tauhid walaupun sempat ada yang curiga tetapi setelah mereka dijelaskan tentang ilmu Tauhid akhirnya mereka banyak

yang mau ikut Majelis Ilmu Tauhid dan keingin tauan masyarakat begitu besar, dan menurut masyarakat Majelis Tauhid sangat mudah dipahami jika kita ikut kumpul jamaah, rajin mengaji serta memperhatikan apa yang dijelaskan oleh guru, dan Majelis Tauhid tidak mengekang masyarakat.

Dan akhirnya masyarakat senang serta berakhir dengan mendapatkan respon yang positif ditandai banyaknya masyarakat yang ingin bergabung di Majelis Tauhid, serta telah banyak masyarakat yang memberi bantuan berupa uang ataupun karpet makanan dll untuk melancarkan kegiatan pengajian dan juga berkat sumbangan jamaah Majelis Tauhid akhirnya masjid bisa direnovasi lebih baik.



BAB IV

ANALISIS

Untuk mencapai tujuan penelitian ini, selanjutnya peneliti akan melakukan tahap analisis, pada tahap analisis ini peneliti akan menganalisis temuan-temuan penelitian di lokasi penelitian yaitu di desa Njajar Trenggalek dengan pendapat para ahli atau teori. Mengetahui tentang selaras atau tidaknya masing-masing sub pembahasan dengan pendapat para tokoh terdahulu. Tujuan dari analisis ini ialah (A) untuk menjelaskan ajaran apa yang diajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental, jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek (B) untuk mengetahui apa yang mendukung dan menghalangi kesehatan mental menurut Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek (C) untuk mengetahui usaha yang dilakukan Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek dalam pembinaan kesehatan mental.

A. Ajaran yang di ajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental, jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek

Agama adalah kebutuhan mental atau jiwa (*psikis*) manusia, yang akan mengendalikan sikap atau mengatur, kelakuan serta cara menghadapi tiap-tiap masalah¹, seseorang yang beriman serta *bertaqwa* kepada dzat yang dinamakan Allah SWT dan secara benar maka didalam hatinya tidak akan diliputi rasa gelisah maupun rasa takut dikarenakan mereka sudah mengenal Allah lebih

¹ Zakiyah Daradjat, *Pembinaan Agama Dalam Pembinaan Mental Cet IV*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1982) hlm 52

dekat, mereka juga yakin bahwa *ketaqwaan* serta keimanan itu akan membawa mereka ke dalam ketenangan dan kelegaan.

Kesehatan mental menurut Majelis Tauhid ialah saat seseorang atau individu telah mengenal dzat yang dinamakan Allah dan jika sudah mengenal Allah maksudnya mengenal Allah itu tidak sekedar mengenal namanya akan tetapi seseorang atau individu itu bisa faham, mengerti, dan melihat, maka seseorang atau individu itu akan mendapatkan perasaan yang tentram, tenang, serta bahagia dan akan sulit untuk kesusahan karena dia telah mengenal dzat yang dinamakan Allah sehingga mentalnya akan menjadi seimbang walaupun dalam suasana apapun itu dan dimanapun seseorang atau individu itu berada dan akhirnya mampu memenuhi kebutuhan hidupnya, walaupun masalah menghadapi mereka akan tetap tenang karena mereka telah mengenal Allah akan sangat sulit untuk kesusahan, serta akan memiliki keseimbangan didalam jiwanya, memiliki kepribadian yang baik dapat menerima realita yang ada serta mampu memecahkan masalah hidup dengan percaya diri dan akan memiliki mental yang seimbang tidak kurang serta tidak lebih dan akhirnya bisa mengendalikan emosi dan akhirnya timbul kesadaran mengerti dan faham pada dzat yang disembah yang dinamakan Allah. Sehingga akan muncul perasaan bahagia, tenang serta tentram hatinya.

Hal ini selaras dengan yang dikatakan Dr. Jalaluddin dalam buku “ Psikologi Agama” dalam buku pengantar umum psikologi yang ditulis oleh Sarlito Wirawan Sarwono mengatakan bahwa : kesehatan mental ialah suatu

kondisi batin yang senantiasa berada dalam keadaan tenang, aman serta tentram, dan upaya untuk menemukan ketenangan batin dapat dilakukan melalui penyesuaian diri secara *resignasi* (penyerahan diri sepenuhnya kepada Tuhan)². Kondisi tersebut akan membuat individu atau seseorang lebih mudah atau lebih gampang untuk menerima segala musibah atau cobaan yang menimpanya sehingga seseorang atau individu tersebut akan memperlakukan lebih ikhlas serta sabar, beryukur dan pasrah atau berserah diri pada Tuhan.

Jika seseorang atau individu sudah penyerahan diri sepenuhnya pada dzat yang dinamakan Allah, maka akan muncul perasaan untuk menerima dirinya serta memahami sebisa mungkin hal ini selaras atau cocok seperti metode yang peneliti pakai yaitu teori *humanistik* menurut Abraham Maslow, dalam buku yang ditulis Frank G. Goble yang berjudul *Mazhab ketiga Psikologi Humanistik Abraham Maslow*, menjelaskan bahwa Maslow percaya bahwa manusia tergerak untuk memahami dan menerima dirinya sebisa mungkin³.

Dalam buku studi ilmu tauhid atau kalam yang ditulis oleh Muyono dan Basori menjelaskan bahwa ilmu tauhid ialah suatu cabang ilmu keislaman yang memfokuskan pada pembahasan-pembahasan wujud Allah dengan segala sifat-sifat wajib dan mustahil dan para rosulnya, segala perbuatannya serta sifat-sifat

² Sarlinto Wirawan Sarwono, *pengantar umum psikologi*, (Bandung : PT Bulan Bintang. 1986. Cet ke 7) hlm 22

³ Frank G. Goble. *Mazhab ketiga psikologi humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta. KANISIUS (ANGGOTA IKAPI, 1987) hlm 69

dengan berbagai pendekatan.⁴ Hal-hal yang baru ditemukan dalam penelitian ini yang berhubungan dengan kepercayaan atau keyakinan pada Majelis Ilmu Tauhid mengatakan bahwa seseorang atau individu yang sudah paham dan mengerti pada dzat yang dinamakan Allah maka seseorang atau individu itu tidak akan susah selamanya karena mereka sudah mengenal Allah dan kalau sudah mengenal Allah maka mental seseorang atau individu akan tenang.

Dalam Majelis Ilmu Tauhid menyakini bahwa seseorang atau individu yang bertemu dengan dzat yang dinamakan Allah serta mengenal maka hakikatnya seseorang atau individu sudah masuk surga. Dalam Majelis Ilmu Tauhid bertemu dzat yang dinamakan Allah tidak perlu menunggu setelah meninggal akan tetapi justru dimulai sejak kehidupan ini. Pandangan-pandangan tersebut adalah hasil dari tauhid. Kastolani dalam jurnal yang berjudul internalisasi nilai-nilai tauhid dalam kesehatan mental menyatakan bahwa iman kepada kalimat tauhid akan melahirkan perasaan bangga serta harga diri pada manusia, yang tidak dapat dirintangi oleh sesuatu⁵, meskipun orang lain berbeda dengan pandangannya mereka akan tetap merasa bangga.

Selain itu dalam Majelis Ilmu Tauhid menyakini bahwa nikmat yang sejati itu nikmat faham, mengerti, melihat yang selalu kita sembah yaitu dzat yang dinamakan Allah, karena jika manusia bisa dekat dengan Allah itulah

⁴ Mulyono dan Bashori. *Studi Ilmu Tauhid Atau Kalam*. (Malang. UIN-Maliki Press, 2010) hlm 15

⁵ Kastolani. *Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental* (Universitas Kebagsaan Malaysia Vol 1, No 1, Juni 2016) hlm 5

nikmat yang sejati, nikmat sejati ialah rasa itu adalah wujud nikmat, nikmat akan tetapi nikmatnya tidak seperti panca indra dan nikmatnya panca indra itu bisa mengerti warna adalah nikmatnya mata, bisa mendengar suara adalah nikmatnya telinga, nikmat lidah bisa merasakan kecut, asem, pedas dll. Akan tetapi berbeda dengan nikmatnya nyawa karena nikmatnya nyawa itu ada di rasa sejati, yaitu rasa bertatap dengan sang pencipta atau dzat yang dinamakan Allah, dan rasa yang tidak mau berpisah dengan dzat yang dinamakan Allah, rasanya *bermuwajjah* (tatap muka) dengan dzat yang dinamakan Allah yaitu dimana saja kita sebagai manusia bisa dekat dengan Allah jika kita sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah dan itu rasanya nikmat, bahkan bisa menjadikan kita tidak bisa susah serta akan merasa bahagia terus selamanya. Jika sudah seperti itu, itu namanya nikmat yang sudah sempurna, sempurna itu ya tidak kurang tidak lebih pokoknya keadaan mental kita seimbang, nikmat itu memiliki wujud yaitu rasa, sedangkan rasa itu melekat dengan nyawa dan dibawa sampai akhirat, mengenal dzat yang dinamakan Allah adalah nikmat yang besar serta luar biasa bagi jamaah Majelis Tauhid, karena bisa mengantarkan manusia merasakan kesehatan mental dan nikmat yang sesungguhnya.

Ini sesuai dengan tujuan ajaran tasawuf yaitu memperoleh hubungan langsung dengan Allah, sehingga akan merasa dan sadar berada di “hadirat” (menghadap) Allah. Keberadaan di “hadirat” Allah itu dirasakan sebagai

kenikmatan dan kebahagiaan yang hakiki⁶ serta dalam pandangan tasawuf ini disebut *al-ahwal* yaitu kondisi atau keadaan psikologi ketika seorang sufi mencapai *maqom* (kedudukan manusia dihadapan Allah) tertentu⁷. *Al-ahwal* menunjukkan kondisi *al-uns* yaitu perasaan intim, *tuma'ninah* yaitu perasaan yang tenang, *musyahadah* yaitu perasaan menyaksikan serta *yaqin* yaitu perasaan yakin⁸, karena dengan tauhid seseorang atau individu muslim tidak akan kecil hati serta memiliki jiwa besar, memiliki jiwa yang agung serta tenang dikarenakan tauhid memberikan kebahagiaan yang hakiki kepada manusia di dunia ini serta kebahagiaan abadi di akhirat kelak⁹.

Dalam pandangan luas, surga ialah suatu tempat yang indah serta merupakan pahala mereka yang berbuat baik serta beriman dan bertaqwa semasa hidupnya di dunia ini.¹⁰ Nikmat surga ialah salah satunya nikmat bertemu dengan bidadari adalah nikmat yang luar biasa.

Akan tetapi dalam pandangan Majelis Ilmu Tauhid nikmat sejati itu bukan nikmat masuk surga dan bertemu bidadari akan tetapi nikmat sejati itu adalah mengetahui dzat yang dinamakan Allah, yaitu faham, *ngerti*, *weroh marang* dzat yang dinamakan Allah. Nikmatnya itu tidak bisa dirasakan oleh panca

⁶ M. Solihin Dan Rosihon Anwar. *Ilmu Tasawuf* (Bandung, Pustaka Setia, 2008) Hlm 111

⁷ Ibid hlm 77

⁸ Ibid hlm 83

⁹ Kastolani. *Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental*, (Universitas Kebagsaan Malaysia Vol 1, No 1, Juni 2016) hlm 4

¹⁰ Nor Saidah. *Bidadari Dalam Konstruksi Tafsir Al Qur`An : Analisis Gender Dalam Pemikiran Amina Wadud Muhsin Dalam Penafsiran Al Qur`An*, (Kudus : Pondok Pesantren Al-Najah , 2013) hlm 446

indra karena tidak bisa diungkapkan dengan kata-kata akan tetapi nikmatnya itu bisa dirasakan oleh mata hati atau bisa dibilang nikmat sejati.

Bisa digambarkan bahwa nikmat sejati itu bukan nikmat masuk surga dan melihat bidadari tetapi nikmat sejati itu melihat *Dzatullah* itulah nikmat sejati di dunia bahkan sampai akherat. Bahkan jika seseorang yang sudah mengenal Allah dengan sungguh-sungguh mereka tidak tertarik lagi dengan dunia yang fana ini. Karena menurut mereka nikmat di dunia ini tidak ada apa-apanya ketimbang nikmat bertemu dzat yang dinamakan Allah.

Hal tersebut sesuai dengan buku terjemahan *Al-Hikam* Salim Bahreisy menyatakan bahwa pertemuan manusia dengan tuhan dan sampainya kepadanya, itulah puncak harapan, serta dengan itulah manusia mencapai kerajaan serta kebahagiaan yang besar, manusia bahkan dengan itu akan terhibur serta lupa dari segala sesuatu selain Allah.¹¹ Lebih lanjut lagi menjelaskan bahwa nikmat itu meskipun beraneka bentuk warnanya hanya disebabkan oleh karena melihat dan dekat kepada Allah, demikian pula siksa walau bagaimanapun aneka macamnya hanya karena terhibabnya dari Allah, maka sebabnya siksa itu karena adanya hijab, dan sempurna nikmat itu ialah melihat kepada dzat Allah yang mulia.

¹¹ Salim Bahreisy, *Terjemah Al-Hikam Pendekatan Abdi Pada Khaliqnya*, (Surabaya : Balai Buku, 1980) hlm 166

Firman Allah :

وَجُوهٌ يَّوْمَئِذٍ نَّاصِرَةٌ ۖ إِلَىٰ رَبِّهَا نَاطِرَةٌ ۖ

Wajah-wajah pada hari itu berseri-seri memandang kepada Tuhannya.

Al-Qur`an ayat Al-Qiyamah juz 29 ayat 22-23 ¹²

Nikmat mendekatkan diri kepada Allah, atau malah bias melihat kepada Allah itu nikmatnya memang tidak ada bandingannya, sehingga manusia di surga ditanya oleh Allah : apa ada yang kurang, dan serta apa yang kamu minta ?. mereka menjawab : kami sudah cukup merasa puas serta kami tidak memiliki hasrat untuk meminta apa-apa lagi, karena kami sudah merasa cukup puas, dan tiba-tiba dibukakan oleh Allah hijab untuk melihat wajah (dzat) Allah, dan maka di situlah mereka akan merasa tidak ada nikmat yang lebih besar dari pada melihat dzat Allah nikmat SWT.¹³

Pandangan Majelis Tauhid menyakini sebenarnya mereka sudah berada di surga sebab mereka telah melihat dzat yang dinamakan Allah karena di Majelis Tauhid ini menyakini tidak perlu mati untuk bertemu Allah akan tetapi saat hidup juga bisa bertemu Allah jika seseorang sudah *ngerti*, *weroh*, serta faham, pada dzat yang dinamakan Allah meskipun secara *dhohir* (nyata) mereka di dunia. Mereka yang tidak mengenal Allah, mereka akan masuk neraka,

¹² Muhammad Saifudin, *Syaamil Quran Hijaz Terjemah Tafsir Perkata*, (Bandung : Syaamil Quran) hlm 578

¹³ Salim Bahreisy, *Terjemah Al-Hikam Pendekatan Abdi Pada Khaliqnya*, (Surabaya : Balai Buku, 1980) hlm 167

sebaliknya mereka yang mengenal Allah akan masuk surga. Serta orang yang tidak mengenal Allah hidupnya akan gelisah jiwa serta mentalnya mudah panik atau gelisah. Majelis Tauhid juga memandang orang yang tidak sholat lima waktu, tidak puasa dan tidak beribadah lain-lainnya adalah orang yang tidak bersyukur serta orang yang kesusahan. Karena kebahagiaan hanya milik orang-orang yang bersyukur atas apapun itu. Hal ini cukup berbeda dengan pandangan Zakiah Daradjat yang menyatakan bahwa ketegangan- ketegangan jiwa atau kesusahan disebabkan oleh ketidakpenuhinya kebutuhan-kebutuhan jiwa yang berupa rasa aman, rasa kasih sayang, rasa ingin tahu rasa bebas serta rasa sukses¹⁴.

Sedangkan perbedaan Majelis Tauhid dengan Ilmu Tarekat yaitu dilihat dari segi metodenya. Majelis Tauhid metode mengedepankan menuntun ilmu (*tholabul ilmi*), kalau tarekat mengedepankan dzikir wirid. Rutinan pada Majelis Tauhid dilakukan setiap malam hari rabu, Kamis. Serta setiap minggu legi dan minggu pahing pagi, di Masjid Sabilul Huda desa Njajar Trenggalek Mereka melakukan pengajian khusus tentang ketauhidan tentang bagaimana kita ibadah serta menjalani hidup ini. Hal yang dipelajari yaitu *muqtakod* (keyakinan/kemantapan) 50, sifat wajib Allah 20 sifat *mukhal* (mustahil) 20 serta sifat *wenange* (wajib) *Gusti* Allah 10.

¹⁴ Zakiyah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1982) Hlm 13

Dalam Ilmu Tauhid ditekankan mencari ilmunya, yakni ilmu yang meliputi ilmu syari`at, tarekat, hakikat, serta makrifat dan semuanya dibahas di Majelis Tauhid, Yang artinya syari`at adalah peraturan, tempatnya ada di lisan, orang-orangnya harus niat, ibadah wudhunya harus dengan air sholatnya seperti : berdiri, *rukuk*, *sujud* dan duduk. Tarekat adalah kelakuan, tempatnya ada di hati orang-orangnya harus melakukan, ibadah wudhunya harus meninggalkan *hasud* (dengki) sholatnya harus merasa kasih dari hati. Hakikat ialah nyata, tempatnya ada di nyawa orang-orangnya harus meninggalkan rasa ibadah wudhunya harus meninggalkan *takabur* (sombong) sholatnya harus sabar dengan yang mempunyai nyawa. Marifat ialah mengetahui, tempatnya ada di hati orang-orangnya harus mengetahui ibadah wudhunya harus tenang sholatnya harus akrab dengan yang punya hati.

Sama dengan yang dikatakan atau dijelaskan oleh Samidi dalam jurnal yang berjudul Penelitian Tarekat Naqsyabandiyah di Pontianak (Studi Naskah Nukilan Tarekat Naqsyabandiyah) menyebutkan bahwa syariat adalah perbuatan atau tingkah laku artinya adalah tahap awal dalam menyembah Allah SWT dengan mengutamakan gerakan dalam ibadahnya serta dalam tahap ini seseorang diwajibkan untuk suci secara lahiriyah

dengan berwudhu menggunakan air bersih sebelum melakukan sholat pada umumnya¹⁵ jadi syariat itu sebagai pedoman atau sebuah peraturan.

Samidi dalam jurnal yang berjudul Penelitian Tarekat Naqsyabandiyah di Pontianak (Studi Naskah Nukilan Tarekat Naqsyabandiyah) sedikit berbeda mengenai pengertian tarekat ia menjelaskan bahwa tarekat adalah jalan batin yang didasari oleh aspek atau unsur-unsur dzikir¹⁶.

Samidi dalam jurnal yang berjudul Penelitian Tarekat Naqsyabandiyah di Pontianak (Studi Naskah Nukilan Tarekat Naqsyabandiyah) sedikit berbeda mengenai pengertian hakikat menurut samidi hakikat adalah jalan spiritual untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta yaitu Allah SWT dengan mengutamakan atau menekankan detak jantung karena di dalam jantung ada ruh yang memiliki sifat halus serta lebih dalam dari perasaan atau kalbu.¹⁷

Samidi dalam jurnal yang berjudul Penelitian Tarekat Naqsyabandiyah di Pontianak (Studi Naskah Nukilan Tarekat Naqsyabandiyah) sedikit berbeda mengenai pengertian makrifat adalah tingkatan seseorang hamba di hadapan Allah SWT (*maqom*) seseorang yang bersungguh-sungguh dalam alam ruh yang mempergunakan daya hidup yang dimiliki oleh ruh menjiwai atau menghayati segala intisari dari kehidupan seluruh makhluk semata-mata

¹⁵ Samidi, *Penelitian Tarekat Naqsyabandiyah di Pontianak (Studi Naskah Nukilan Tarekat Naqsyabandiyah)*, (Volume XVI, No 02 Juli – Desember 2009) hlm 147

¹⁶ Ibid 15

¹⁷ Ibid 16 hlm 148

untuk mendekati diri kepada Allah SWT¹⁸, perbedaan tersebut berhubungan Majlis Tauhid menjelaskan bahwa hakikat makrifat sedangkan samidi dalam perspektif Tarekat Naqsyabandiyah makrifat diartikan sebagai metode serta tingkatan dalam mendekati diri kepada Allah SWT.

Lebih singkatnya ilmu syariat adalah aturan atau pedoman, tarekat ialah jalan menuju dzat yang dinamakan Allah, sedangkan hakikat dan makrifat ialah ilmu tentang kenyataan atau sesungguhnya atau yang sejati ialah ilmu yang berisi tentang pengetahuan *ilahiyyah* (merupakan nilai yang memiliki dasar kebenaran yang paling kuat dibandingkan dengan nilai- nilai lainnya yang datangnya dari Allah)¹⁹ dan semua ilmu syariat, tarekat, hakikat dan makrifat harus dilaksanakan secara bersamaan serta sebagai ilmu yang saling melengkapi satu sama lain.

Ini dipelajari dan dilakukan secara perlahan-lahan di dalam kehidupan sehari-hari oleh jamaah Majlis Tauhid, sehingga seseorang atau individu akan merasakan kesehatan mental atau akan merasakan ketenangan jiwa.

Kesehatan mental hanya bisa diperoleh jika kita mengenal serta memahami pada dzat yang dinamakan Allah. Yang kemudian akan memunculkan rasa cinta, pasrah, kagum, takut dll kepada Allah. Maka yang akan terjadi pada yang sudah mengenal Allah akan menghilangkan perasaan sombong, angkuh, iri hati pada kehidupan sehari-hari, serta nikmat sejati itu

¹⁸ Ibid 17 hlm 149

¹⁹ Wikipedia/pengertian *ilahiyyah*, diambil jam 00.12 12 November 2020

adalah nikmat mengenal dzat yang dinamakan Allah jika kita mengenal Allah maka akan timbul rasa syukur maka akan terjadi mental dan jiwa yang sehat dikarenakan banyak orang kaya rumah banyak mobil banyak serta harta melimpah tetapi serba kesusahan dikarenakan mereka lupa akan bersyukur kenapa lupa akan bersyukur? Dikarenakan mereka lupa akan dzat yang dinamakan Allah kalau mereka ingin akan Allah maka bisa dipastikan mereka akan bahagia dan mentalnya akan seimbang kenapa demikian karena mereka bersyukur, dikarenakan kebahagiaan hanya milik mereka yang mau bersyukur serta mengenal dzat yang dinamakan Allah. Hal ini sama dengan pandangan Kastolani dalam jurnal yang berjudul Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid dalam kesehatan mental menyebutkan bahwa menuju kesehatan mental hal yang perlu dilakukan adalah menguatkan *aqidah* (Tauhid) bukan cuma menguatkan *aqidah* saja akan tetapi disertai juga dengan memantapkan serta menguatkan *aqidah*²⁰.

Di Majelis Tauhid yang diajarkan ialah ilmu syariat, tarekat, hakikat dan makrifat. Keempatnya semua dipelajari di sini dan ilmu empat itu tidak boleh di pisah-pisah. Dan semua itu semata-mata untuk mentauhidkan atau *nyuwijekke* dengan dzat yang disebut Allah, ajaran tauhid ini menekankan akan pentingnya mencari ilmu karena dengan ilmu kita bisa mengenal tuhan

²⁰ Kastolani. *Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental*, (Universitas Kebangsaan Malaysia, Volume 1, No 1, Juni 2016) hlm 17

serta dengan ilmu kita bisa hidup, karena melakukan sesuatu itu tidak berdasarkan ilmunya maka akan kesulitan melakukannya dengan baik.

Dalam Majelis Tauhid, Ilmu Tauhid adalah ilmu yang wajib dipelajari bagi umat Islam yang hukumnya Fardu ain. Dibandingkan ilmu lainnya ilmu tauhid lebih utama karena orang yang tidak bertauhid itu kafir dikarenakan Tauhid artinya mengakui keesaan Allah dan orang yang tidak percaya kepada tauhid berarti orang yang tidak percaya kepada Allah. Dibandingkan ilmu syariat lebih penting ilmu tauhid, baru setelah itu ilmu syariat dasarnya ialah *awwaluddin makrifatullah* yang artinya : awal agama adalah mengenal Tuhan²¹. Pentingnya belajar agama menurut Siti Yumnah dalam jurnal yang berjudul Konsep Pendidikan Tauhid Perspektif Harun Yahya dan Implikasinya Terhadap Pembinaan Keimanan menjelaskan bahwa pentingnya belajar agama yaitu salah satunya untuk melepaskan manusia dari ikatan-ikatan dari ajaran *paganisme* (menyembah terhadap berhala) dan benda-benda lain yang menyerupai berhala, serta sebagai kebutuhan yang dasar serta bisa digunakan untuk terapi kesehatan mental²².

Mengenai proses pembelajaran di Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek diwajibkan membawa kitab *Aqo'idul Khomsin* Pelajaran Katam 1 dan 2 bagi

²¹ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek Pada hari minggu 27 september 2020 jam 13.00

²² Siti Yumnah, Sekolah Tinggi Agama Islam Pancawahana Bangil *Konsep Pendidikan Tauhid Perspektif Harun Yahya dan Implikasinya Terhadap Pembinaan Keimanan*. (Vol 5, No 1, April 2020) hlm 2

yang sudah punya. Dan bagi yang belum punya masih bisa ikut tetapi hanya mendengarkan saja, serta agar bisa lebih mudah dipahami oleh jamaah yang baru masuk Majelis Tauhid, karena di kitab *Aqo`idul Khomsin* pelajaran-pelajaran untuk mengenal Allah lebih dekat dan disana juga sudah ditulis secara terperinci agar mempermudah jamaah yang baru saja bergabung di Majelis Tauhid. Kitab *Aqo`idul Khomsin* adalah kitab yang dicatat oleh Al Arif Billah Romo KH. Syarif dari Wiroguno, Kebonsari, Pasuruan. Arif bilah maksudnya seorang yang mengetahui. .

Dalam proses pembelajaran diwajibkan *sirian (ijazahan)* minimal satu kali dalam *sirian* tersebut cara berdzikir khusus yakni dengan cara memasukkan *muqtakod* (keyakinan) 50 pada saat *berdzikir Laa Ilaaha Illalloh* bagi orang yang nafasnya panjang, serta orang yang nafasnya pendek cukup mengucap Allah, sebab *lafadz* Allah iku *Jalaalah*, yang artinya *suorokang luhur* (suara yang luhur) selain itu ada satu ijazah *dzikir hakikat* yaitu yang *tanpo aksoro lan tanpo suoro* (tanpa aksara juga tanpa suara) dzikir ini yang sangat dilarang untuk disebarakan kemasyarakat umum dan jamaah Tauhid yang belum mengikuti khatam satu karena bersifat rahasia. Dan tata cara *dzikir hakikat* hanya diketahui oleh jamaah Tauhid yang sudah khataman 1 kali dan tidak boleh di sebarakan atau diberi tahu kepada orang lain bahkan tidak boleh diberi tahu tataranya dengan keluarga atau siapapun dikarenakan akan gila jika diberitahukan kepada orang yang belum mengikuti khataman atau *sirian* minimal 1 kali karena belum paham dan bisa

mengakibatkan gila, sedangkan *dzikir hakikat* itu adalah semata-mata hanya untuk Allah dan tidak mengharap apapun dari dzat yang dinamakan Allah bahkan tidak mengharap pahala ataupun yang lainnya dan hanya semata-mata untuk Allah.

Dari pendapat diatas maka dapat dijelaskan bahwa ajaran yang di ajarkan Majelis Tauhid dalam mencapai kesehatan mental ialah : mengaji dengan sungguh-sungguh serta mengajarkan jamaah Tauhid cara mengenal dzat yang dinamakan Allah dengan cara memahami sifat-sifat Allah dan sifat-sifat mustahil Allah karena dengan faham, mengerti, dan melihat maka seseorang atau individu akan mendapatkan perasaan yang tenang, tenag, serta bahagia, serta akan sulit untuk merasakan susah karena telah mengenal dzat yang dinamakan Allah, karena jika telah mengenal dzat yang dinamakan Allah manusia akan muncul perasaan menerima apapun entah itu cobaan atau berkah, serta menekankan mencari ilmu yakni ilmu yang meliputi ilmu syari'at, tarekat, hakikat, makrifat.

Jika individu atau seseorang sudah sungguh-sungguh mengenal dzat yang dinamakan Allah maka mental seseorang akan seimbang dan jika seseorang sudah mengenal dzat yang dinamakan Allah lebih dalam lagi maka akan tercipta sebuah pemikiran “berkah adalah cobaan yang sesungguhnya” serta akan merasa takut jika diberi sesuatu oleh Allah dikarenakan takut kalau lupa dengan Allah dan malah akan senang jika diberi

sebuah cobaan oleh dzat yang dinamakan Allah karena merasa tidak akan lupa dengan Allah jika seseorang tersebut sudah mencapai makrifat.

Majlis Tauhid menyakini bahwa seseorang atau individu yang bertemu dengan dzat yang dinamakan Allah serta mengenal hakikatnya itu sudah masuk surga karena kebahagiaan yang hakiki menurut Majlis Tauhid adalah bertemu dzat yang dinamakan Allah yang telah menciptakan langit, bumi beserta isinya. Di Majlis Tauhid untuk bertemu dengan Allah tidak perlu meninggal dulu karena hakikatnya jika kita sudah mengenal, mengerti dan faham pada dzat yang dinamakan Allah itu sudah bertemu dzat yang dinamakan Allah, karena nikmat yang sejati itu bukan masuk surga akan tetapi nikmat sejati adalah bertemu sang pencipta yaitu dzat yang dinamakan Allah.

Serta di Majlis Tauhid jamaahnya di ajari untuk ikhlas. Maksudnya ikhlas adalah jika kita sholat, puasa, zakat atau melakukan ibadah apapun bahkan menolong orang tidak boleh mengharapkan apapun jika kita masih mengharapkan pahala ataupun apapun itu dari dzat yang dinamakan Allah itu akan menjadi tidak ikhlas.

Sedangkan perbedaan pendapat antara Majlis Tauhid dengan Tarekat Naqsyabandiyah tentang metode mengajar ialah :

Majlis Tauhid dalam metode pengajarnya menekankan pentingnya mencari ilmu (*thalabul ilmi*) serta pentingnya mempelajari serta mengamalkan ilmu syariat, tarekat, hakikat, makrifat. Sedangkan Tarekat

Naqsyabandiyah dalam metode mengajarnya mengutamakan *qalbi* untuk beribadah mendekati diri kepada Allah SWT, serta menggunakan amalan-amalan dzikir wirid.

Walaupun berbeda metodenya atau cara mendekati diri kepada Tuhan yang Maha Esa Majelis Tauhid ataupun Tarekat Naqsyabandiyah mempunyai kesamaan yaitu sama-sama beribadah kepada Allah SWT.

B. Mengetahui Apa Saja Yang Mendukung Dan Menghalangi Terjadinya Kesehatan Mental Menurut Majelis Tauhid di Desa Njajar Trenggalek

Untuk mencapai kesehatan mental tentu ada yang mempengaruhinya, baik itu sebab yang mendukung maupun sebab yang menghalangi. Khususnya kesehatan mental yang dicapai oleh jamaah Majelis Tauhid.

Sebab - sebab yang mendukung dalam mencapai kesehatan mental ialah kesediaan jamaah Majelis Tauhid untuk mengaji secara istiqomah, orang yang mau mengaji serta niat maka secara otomatis jamaah Tauhid akan mendapatkan ilmu karena hanya orang yang mau mengaji serta orang yang niat yang akan mendapatkan ilmu.

Sedangkan Ilmu yang mendukung kesehatan mental atau mental yang sehat Majelis Tauhid adalah ada empat yaitu ilmu (syariat, tarekat, hakikat, makrifat) sedangkan ilmu ini tujuannya ialah menunjukkan marang dzat yang dinamakan Allah karena semua itu harus berjalan bersamaan kalau yang satu gak sempurna maka menjadi gak pas ibarat berjalan kalau salah satu kaki kita sakit maka berjalannya akan terpatah-patah, berbeda dengan yang

dikatakan Zakiyah Daradjat namun sedikit mirip di buku yang berjudul Kesehatan Mental menyebutkan bahwa faktor kesehatan mental adalah ibadah dan dari berbagai macam ibadah yang ada yaitu sholat dan secara pandangan psikologis semakin banyak kita beribadah terutama sholat serta menggantungkan harapan atau cita-cita kepada Tuhan maka akan menyebabkan tentramnya hati kita, sebab didalam sholat sendiri mengandung kekuatan *rohaniah* yang akan bisa membangkitkan rasa optimisme dan rasa percaya diri serta akan memiliki semangat untuk menata masa depan. Serta tujuan utama dari sholat adalah bertemu serta mendekatkan diri dengan Tuhan agar terciptanya ketenangan hidup dan kebahagiaan²³.

Kenapa ilmu syariat, tarekat, hakikat, makrifat harus berjalan secara bersamaan sebagai sebuah kesatuan yang saling melengkapi satu sama lain. Dikarenakan jika tidak berjalan berdampingan atau bersamaan sebagai sebuah kesatuan yang saling melengkapi, contohnya begini lafadz atau tulisan Allah itu hurufnya ada empat (4) yaitu *alif, lam, lam, hak*, dan jika dihilangkan maka akan menjadi tidak sempurna, membacanya menjadi gak Allah akan tetapi *lillah*, dan jika dibuang lagi huruf ke dua (2) maka akan menjadi lebih tidak sempurna dan membacanya akan menjadi *lahu*, dan jika huruf ke empat (4) dihilangkan akan menjadi bagaimana? apa akan bisa

²³Zakiyah Daradjat. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung. 1994) hlm 21

menjadi dibaca? ya tidak bisa dibaca kan. Makanya kita sebagai manusia atau makhluk kita itu harus kenal dengan dzat yang dinamakan Allah. dikarenakan Allah itu tulisan dan yang kita sembah itu bukan namanya akan tetapi dzat yang mempunyai nama. Makanya biar kita tidak terjerumus *kemusyrikan* kita wajib mengenal *dzatullah*”.

Mengenai sebab yang menghalangi kesehatan mental yaitu orang yang tidak mengenal Tauhid serta orang yang tidak mau mengaji. Karena orang yang tidak mau mengaji akhirnya tidak *faham* serta tidak mengenal dzat yang dinamakan Allah dan akhirnya susah terus menerus. Orang yang tidak mau mencari Ilmu Tauhid sampai dia mati akan terus begitu, serta yang menghambat seseorang tidak faham mengenai Ilmu Tauhid ialah orang yang tidak bersungguh-sungguh dalam belajar dan akhirnya tidak di ridhoi dzat yang dinamakan Allah akhirnya, serta orang yang tidak mau mengaji dan orang yang tidak mau mencari ilmu, dan akhirnya tidak bisa meningkatkan kualitas hidupnya.

Sedangkan ciri-ciri orang yang sudah berhasil mencapai kesehatan mental secara syariat kita sebagai manusia tidak bisa memastikan karena itu mengenai rasa dan secara *dhohir* kita sulit mengucapkan dikarenakan itu berkaitan dengan *ruh* dan itu berkaitan dengan hati seseorang. Akan tetapi orang yang sabar saat ada cobaan atau masalah dan lebih mengingat dzat yang dinamakan Allah itu adalah orang yang mempunyai mental yang sehat

namun jika dilihat secara *dhohir* ciri-ciri orang yang sudah mencapai kesehatan mental ialah jika mendapatkan musibah ataupun cobaan akan selalu ingat dengan dzat yang dinamakan Allah serta bersabar dan ikhlas serta cenderung lebih sabar dalam menghadapi cobaan atau musibah yang diberikan oleh dzat yang dinamakan Allah dan menerima segala ketentuan Allah SWT dan banyak bersyukur serta mampu mengatasi masalah-masalah yang dihadapinya. Ini sepaham dengan pendapat WHO (*World Health Organization*) di Geneva tahun 1959 . Dalam buku Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi yang ditulis oleh Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari menjelaskan bahwa orang yang sehat mentalnya mempunyai ciri-ciri, bisa menyesuaikan diri secara *konstruktif* pada kenyataan, walaupun kenyataan itu menyakitkan atau buruk baginya, mendapatkan kepuasan dari kerja keras usahanya sendiri, lebih senang memberi dari pada menerima, bebas dari rasa cemas, stress dan depresi, memiliki hubungan dengan orang lain atau seseorang secara tolong menolong serta saling memuaskan, dapat menerima kekecewaan atau kegagalan untuk dijadikan pembelajaran di hari esok atau hari berikutnya, mempunyai cinta yang besar terhadap lingkungan sekitar ataupun orang lain²⁴.

Pandangan masyarakat sekitar soal Majelis Tauhid ya mendukung bahkan banyak yang berpartisipasi di Majelis Tauhid, saat- saat dulu saat baru

²⁴ Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari. Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2005), hlm. 13

kedatangan Majelis Tauhid masyarakat bingung apa itu Majelis Tauhid setelah dijelaskan masyarakat jadi penasaran ada yang sampai ikut ke pengajian karena penasaran ada juga yang ikut karena merasa curiga tetapi setelah dijelaskan dan mengikuti pengajian mereka semakin penasaran dan akhirnya ikut Majelis Tauhid dikarenakan merasa cocok serta tidak menekan anggota Majelis Tauhid dan pengajiannya santai juga mempererat hubungan antar anggota keluarga serta lingkungan masyarakat jadinya masyarakat jadi menyambut dengan tanggapan positif malah menyebar di berbagai daerah di dekat desa Njajar (Trenggalek) seperti Ngrayun (Ponorogo), Puyung (Trenggalek), Prapatan (Trenggalek), Manggis (Ponorogo), Sidomulyo (Trenggalek), Pare (Trenggalek), Bungkal (Ponorogo), Sawo (Ponorogo) dll.

Dari pendapat diatas maka dapat dijelaskan sebab yang mendukung kesehatan mental menurut Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek adalah kemauan atau keikhlasan jamaah Majelis Tauhid untuk mengikuti pengajian terus menerus atau bisa dibilang haus akan ilmu, karena orang yang haus akan ilmu akan terus penasaran dan jika penasaran akan terus mengaji untuk menjawab kepenasarannya tersebut, maka secara otomatis jamaah atau individu akan mendapatkan ilmu baru setiap mengikuti pengajian karena orang yang mau mengaji serta orang yang niat dan haus akan ilmu yang akan mendapatkan ilmu tersebut.

Ilmu yang mendukung kesehatan mental itu ada empat yaitu ilmu syariat, ilmu tarekat, ilmu hakikat serta ilmu makrifat dan ilmu tersebut

tujuannya ialah menunjukkan ke dzat yang dinamakan Allah dan ilmu empat tersebut harus berjalan beriringan atau berdampingan supaya bisa menunjukkan dzat yang dinamaka Allah, jika tidak berjalan berdampingan maka ilmu tersebut tidak akan sempurna, karena ke empat ilmu tersebut merupakan sebuah kesatuan yang saling melengkapi satu sama lain yang tidak boleh terpisahkan.

Kalau ada sebab yang mendukung pastinya ada sebab yang tidak mendukung untuk mencapai mental yang sehat menurut Majelis Tauhid, oleh sebab itu sebab yang tidak mendukung terciptanya mental yang sehat ialah orang yang tidak mau mengaji, orang yang merasa sombong, karena orang yang tidak mau mengaji maka akan menyebabkan tidak faham kalau sudah tidak faham maka akan sulit untuk mengenal dzat yang dinamakan Allah, serta orang yang sombong akan mengakibatkan kita kesulitan dalam mempelajari ilmu Tauhid dikarenakan mempunyai sifat sombong yang akan mengakibatkan sok pintar dan jika sudah sok pintar maka seseorang atau individu tersebut akan malu bertanya pada jamaah Tauhid yang lainnya dan akan mengakibatkan gagal faham, *ngerti*, *weruh* pada dzat yang disembah yang dinamakan Allah.

Untuk ciri-ciri individu atau seseorang yang sudah berhasil mencapai kesehatan mental yaitu secara syariat kita sebagai manusia tidak bisa memastikan hal tersebut karena itu mengenai rasa dan secara *dhohir* kita sulit untuk mengucapkan dikarenakan itu berkaitan dengan *ruh* dan itu berkaitan

dengan seseorang atau individu. Akan tetapi kita bias sedikit memastikan orang tersebut telah mencapai kesehatan mental jika orang tersebut sabar saat menerima cobaan atau masalah, sabar yang dimaksud ialah sabar bukan hanya dipikirkan tetapi sabar akan perbuatan jika diberi cobaan atau masalah, serta lebih sering mengingat sang pencipta atau dzat yang dinamakan Allah dan mampu bersyukur serta mampu menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapinya.

Pandangan masyarakat sekitar soal Majelis Tauhid ya mendukung bahkan banyak yang berpartisipasi di Majelis Tauhid, saat- saat dulu saat baru kedatangan Majelis Tauhid masyarakat bingung apa itu Majelis Tauhid setelah dijelaskan masyarakat jadi penasaran ada yang sampai ikut ke pengajian karena penasaran ada juga yang ikut karena merasa curiga tetapi setelah dijelaskan dan mengikuti pengajian mereka semakin penasaran dan akhirnya ikut Majelis Tauhid dikarenakan merasa cocok serta tidak menekan anggota Majelis Tauhid dan pengajiannya santai juga mempererat hubungan antar anggota keluarga serta lingkungan masyarakat jadinya masyarakat jadi menyambut dengan tanggapan positif malah menyebar di berbagai daerah di dekat desa Njajar (Trenggalek) seperti Ngrayun (Ponorogo), Puyung (Trenggalek), Prapatan (Trenggalek), Manggis (Ponorogo), Sidomulyo (Trenggalek), Pare (Trenggalek), Bungkal (Ponorogo), Sawo (Ponorogo) dll.

Setelah Majelis Tauhid datang di desa Njajar Trenggalek masyarakat sekitar mulai meninggalkan kepercayaan *dinamisme* atau pemujaan terhadap

benda contoh keris dipuja, batu akik dipuja serta menyakini bahwa benda tersebut mempunyai kuasa atau kekuasaan dan kekuatan, serta meninggalkan kepercayaan *animisme* yaitu menyakini bahwa kawasan-kawasan atau daerah-daerah tertentu seperti hutan, gua ataupun lautan memiliki jiwa yang harus dihormati dan disembah agar membantu mereka dalam kehidupan sehari-hari contohnya memuja jin seperti jin, dan praktek-praktek perdukunan sedikit demi sedikit menghilang sejak masuknya Majelis Tauhid ke desa Njajar.

C. Usaha Yang Dilakukan Majelis Tauhid Di Desa Njajar Trenggalek Dalam Pembinaan Kesehatan Mental

Majlis Tauhid juga mempunyai metode dalam mencapai tujuannya. Tujuan atau visi misi Majelis Tauhid adalah tercapainya : *Illahi Anta Maqshudi Waridhooka Mathluubi* maksudnya ialah “Duh Pengeran Kulo Utawi Panjeneggan Iku Engkang Kulo Sejo Lan Ridho Panjeneggan Iku Kang Kulo Pados”²⁵ (ya Allah atau *panjeneggan* yang saya sembah dan *ridho panjeneggan* itu yang saya cari). *Walillahi Masyriqu Wal Magghribu Faaina Maa Tuwallu Fa Tsamma Wajhulloh Innalloha Waa Si`Un Alim* “Lan Iku Tetep Keduweke Allah / Keduweane Allah Utawi Jagad Wetan Lan Jagad Kulon Mongko Eng Endi-Endi Enggon Madep Siro Kabeh Mongko Eng

²⁵ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek Pada hari minggu 27 september 2020 jam 13.00

*Kono Siro Madep Marang Dzate Allah Setuhune Allah Iku Dzat Kang Jembar Tur Dzat Kang Ngudaneni*²⁶ (dan itu tetap milik Allah / punya Allah atau atau bumi timur dan bumi barat dan dimana-mana tempat berhadapan kamu semua akan di sana kamu berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah sesungguhnya Allah itu dzat yang luas dan dzat yang melihat semuanya) *Awwalu Wajibin `Alal Insani Ma`Rifatu Illaahi Bistiqooni* “*Utawi Kawitane Kang Wajib Eng Atase Manungso Iku Ngaweruhi Pengeran Kelawan Yakin Utowo Nyoto*”²⁷ (atau aturan yang wajib di atasnya manusia itu melihat dzat yang dinamakan Allah harus yakin atau nyata). Tujuan tersebut sama dengan ilmu tasawuf jika dilihat secara umum yakni sampai pada Allah SWT, yang membedakan ialah pendapat menuju Allah²⁸.

Dalam pengajian di Majelis Tauhid, jama`ah minimal diwajibkan mengikuti khataman satu kali yaitu kurang lebih 24 bulan atau 2 tahun yang tiap bulannya 2 kali pertemuan untuk pembahasan dan 2 kali seminggu untuk membaca kitab Tauhid bersama-sama. Dan saat mendekati khataman atau *sirian* maka Majelis Tauhid akan membekali jama`ahnya dengan metode tertentu yang digunakan untuk memberi pemahaman lebih. Disebut *Sirian* karena sifatnya rahasia dan yang boleh mengetahuinya hanya jamaah Tauhid yang sudah khataman atau *sirian* satu kali minimal. Dalam hal ini *mursyid*

²⁶ Ibid 24

²⁷ Ibid 24

²⁸ M. Solihin dan Rosihon Anwar, *Ilmu Tasawuf*, (Bandung : Cv Pustaka Setia. 2008) hlm

(guru) memberikan ilmu rahasia pada jamaah Tauhid yang ikut khataman atau *sirian* ilmu itu berupa ilmu *mukasyafah* (jalinan rahasia antara dua batin). Yakni ilmu hakikat makrifat yang berisikan tentang penjelasan Dzatullah serta hakikat rukun Islam.

Dalam proses pembelajaran jamaah diwajibkan *sirian* (*ijazahan*) minimal satu kali dalam *sirian* tersebut cara berdzikir khusus yakni dengan cara memasukkan muqtakod 50 pada saat *berdzikir Laa Ilaaha Illalloh* bagi orang yang nafasnya panjang, serta orang yang nafasnya pendek cukup mengucap Allah, sebab *lafadz* Allah iku *Jalaalah*, yang artinya *suoro kang luhur* (suara yang luhur) selain itu ada satu *ijazah dzikir hakikat* yaitu yang *tanpo aksoro lan tanpo suoro* (tanpa aksara juga tanpa suara) dzikir ini yang sangat dilarang untuk disebarakan kemasyarakat umum dan jamaah Tauhid yang belum mengikuti khatam satu karena bersifat rahasia.

Jamaah majlis tauhid menyakini bahwa dzikir secara hakikat diajarkan secara langsung secara *istiqomah* setiap saat, bahkan kita dalam sewaktu-waktu bisa dzikir setiap saat, *istiqomah* berdzikir pada dzat yang dinamakan Allah 304.560 kali dalam berdzikir pada dzat yang dinamakan Allah tidak akan pernah terputus, kita berbicara juga berdzikir, kita tidur berkerja makan bahkan mandi kita tetap berdzikir. Dzikir ini biasa disebut dengan dzikir *tan keno pegat* (dzikirnya tidak bisa dihentikan). Nyaris sama dengan pencapaian makrifat tarekat naqsobandiyah yaitu keadaan dimana sebuah sang salik seluruh kesadaran tubuhnya dikendalikan oleh *ruh*. Sedangkan

ruh adalah pancaran *ilahi*, tiada lagi diam dan geraknya hamba melainkan gerak dan diamnya Allah SWT itu sendiri, seperti itulah kondisi *rohaniah* seseorang atau manusia yang mampu menguasai sembah *ruh*, akan merasakan kehadiran atau keberadaan *ilahi* dalam setiap lisan (ucapan), apa yang dihati (batin) serta setiap detak jantung (hembusan nafasnya), hanya untuk Allah SWT²⁹.

Ada metode atau amalan khusus selain berdzikir hakikat yang dilakukan setiap malam rabu di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek amalan tersebut bernama *At-Taqohan* sedangkan *At- Taqohan* itu memiliki arti merdeka atau memerdekakan yaitu artinya memerdekakan kita sendiri dari gangguan setan dan di jauhkan dari siksa Allah, bacaannya sendiri yaitu surat-surat pendek sehingga orang tua yang tidak bisa membaca al-qur`an bisa mengikutinya.

Dalam materi yang ada di kitab Majelis Tauhid yang bernama *aqoidul khomsin* pelajaran katam 1 dan 2 yang digunakan sebagai media pembelajaran jamaah Tauhid yang membahas sifat-sifat wajib Gusti Allah dan sifat mukhal Gusti Allah. Hal ini bisa dilihat pada buku ajaran, pelajaran katam 1 sedangkan khatam 2 membahas tentang ilmu – ilmu syariat.

Dzikir yang dilakukan Majelis Tauhid dalam prakteknya berkonsentrasi terhadap nafas setelah itu, merasakan setiap jiwa, hati, ataupun tubuh dan

²⁹ Samidi. *Tarekat Naqsobandiyah di Pontianak (Studi Naskah Nukilan Tarekat Naqsobandiyah)*, (Volume XVI No 2 Juli-Desember 2009) hlm 149

semua diarahkan pada dzat yang dinamakan Allah semata, akan sulit jika belum tau ilmunya namun jika kita sudah tau ilmunya maka akan sangat mudah dan sederhana yang membuat kita bisa melakukannya, namun untuk mengetahui ilmunya kita memerlukan proses untuk belajar dan harus dilakukan dengan menjadi jamaah Majelis Tauhid untuk mengetahui ilmunya.

Pengalaman spiritual jamaah Majelis Tauhid setelah mengenal tauhid dan mengikuti *sirian* hidup menjadi lebih tenang mampu mengontrol emosi serta menjadi lebih stabil serta merasa tidak pantas untuk sombong serta merasa manusia tidak bisa apa-apa tanpa karena kita ini bisa memahami itu karena ada yang memahamkan kita yaitu dzat yang dinamakan Allah, jika lebih dalam lagi kita ini berdiri ada yang mendirikan kita bisa berjalan bisa begini itu karena ada yang menjalankan dan ada yang menunjukkan yaitu Allah dan yang berhak sombong itu cuma dzat yang dinamakan Allah, serta jika sudah mengenal, melihat, memahami mereka akan memiliki mental yang sehat karena mereka mampu mengatasi masalah-masalah di hidupnya dengan sabar, ikhlas serta mereka mengetahui siapa yang diminta ketika ada masalah yaitu dzat yang dinamakan Allah, hal ini hampir sama dengan yang dikatakan Al-Ghazali dalam jurnal yang berjudul Konsep Ma`rifatullah Menurut Al-Ghazali yang ditulis oleh Murni menjelaskan bahwa *ma`rifatullah* ialah puncak kelezatan serta sumber beribadah yang dilaksanakan oleh seorang manusia di dunia ini. Memberi pandangan yang luas dan lebih jauh lagi tentang kelezatan dan kebahagiaan bagi seorang

manusia untuk mencapai *ma`rifatullah*. Mencintai serta mengenal sang pencipta akan memunculkan mental yang sehat dan terhindar dari kesombongan sepenuhnya, dan dengan demikian seorang manusia akan memperoleh kebahagiaan yang luar biasa dari pada yang lainnya dan *ma`rifat* kepada Allah adalah hal yang mulia³⁰.

Dari pendapat diatas maka dapat dijelaskan bahwa usaha yang dilakukan Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek dalam pembinaan kesehatan mental ialah mengusahakan tercapainya tujuan atau visi Majelis Tauhid adalah tercapainya *Illahi Anta Maqshudi Waridhooka Mathluubi* Maksudnya ialah “*Duh Pengeran Kulo Utawi Panjeneggan Iku Engkang Kulo Sejo Lan Ridho Panjeneggan Iku Kang Kulo Pados*”³¹ (ya Allah atau *panjeneggan* yang saya sembah dan *ridho panjeneggan* itu yang saya cari). Maksudnya ialah kurang lebih, setiap mengawali kegiatan apapun yang bersifat positif tentunya harus berdoa kepada dzat yang dinamakan Allah agar meridhoi kegiatan kita dikarenakan ridho Allah yang dicari, karena tanpa ridho Allah kita sebagai manusia tidak apa-apa. *Walillahi Masyriqul Wal Magghribu Faaina Maa Tuwallu Fa Tsamma Wajhulloh Innalloha Waa Si`Un Alim* “*Lan Iku Tetep Keduweke Allah / Keduweane Allah Utawi Jagad*

³⁰ Murni, *Konsep Ma`Rifatullah Menurut Al-Ghazali (Suatu Kajian Tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak Al Kharimah)*, (UIN Ar-Raniry Darusallam Banda Aceh, Vol. 2, No.1, Juni 2014) hlm 126

³¹ Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek Pada hari minggu 27 september 2020 jam 13.00

*Wetan Lan Jagad Kulon Mongko Eng Endi-Endi Enggon Madep Siro Kabeh Mongko Eng Kono Siro Madep Marang Dzate Allah Setuhune Allah Iku Dzat Kang Jembar Tur Dzat Kang Ngudaneni*³² (dan itu tetap milik Allah / punya Allah atau bumi timur dan bumi barat dan dimana-mana tempat berhadapan kamu semua akan di sana kamu berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah sesungguhnya Allah itu dzat yang luas dan dzat yang melihat semuanya). Maksudnya kurang lebih ialah : timur, barat, selatan, utara semua hanya itu, hanya milik Allah dan dimana tempatnya kita selalu berhadapan dengan dzat yang dinamakan Allah maka oleh sebab itu kalau kita memulai kegiatan apapun kita harus berdoa dan kita harus malu jika kita berbuat yang tidak benar dikarenakan Allah Maha melihat segalanya dan Allah itu dzat yang luas, *Awwalu Wajibin `Alal Insani Ma`Rifatu Illaahi Bistiqooni* “*Utawi Kawitane Kang Wajib Eng Atase Manungso Iku Ngaweruhi Pengeran Kelawan Yakin Utowo Nyoto*”³³ (atau aturan yang wajib di atasnya manusia itu melihat dzat yang dinamakan Allah harus yakin atau nyata). Maksudnya kurang lebih kita harus menyakini dan mempraktekkannya bahwa dzat yang dinamakan Allah itu nyata dan aturan yang wajib di atasnya manusia itu melihat dzat yang dinamakan Allah.

Dalam pembinaan mental jamaah Majelis Tauhid memberikan atau membekali saat akan mendekati *sirian* maka Majelis Tauhid akan membekali

³² Ibid 24

³³ Ibid 24

jamaahnya dengan metode tertentu yang digunakan untuk memberi pemahaman lebih. Disebut *sirian* karena sifatnya rahasia dan yang boleh mengetahuinya hanya jamaah Tauhid yang sudah melakukan *sirian* satu kali minimal.

Jamaah majlis tauhid menyakini bahwa dzikir secara hakikat diajarkan secara langsung secara *istiqomah* setiap saat, bahkan kita dalam sewaktu-waktu bisa dzikir setiap saat, *istiqomah* berdzikir pada dzat yang dinamakan Allah 304.560 kali dalam berdzikir pada dzat yang dinamakan Allah tidak akan pernah terputus, kita berbicara juga berdzikir, kita tidur berkerja makan bahkan mandi kita tetap berdzikir. Dzikir ini biasa disebut dengan dzikir *tan keno pegat* (dzikirnya tidak bisa dihentikan) apapun pekerjaan kita ataupun kegiatan kita, kita tidak bisa berdzikir jika sudah tau ilmunya yaitu sudah faham *ngerti weruh* pada dzat yang dinamakan Allah.

Dzikir yang dilakukan Majelis Tauhid dalam prakteknya berkonsentrasi terhadap nafas setelah itu, merasakan setiap jiwa, hati, ataupun tubuh dan semua diarahkan pada dzat yang dinamakan Allah semata, penjelasan ini mungkin terlihat atau terbayang mudah melakukannya akan tetapi kenyataannya tidak begi karena akan sulit jika belum tau ilmunya namun jika kita sudah tau ilmunya maka akan sangat mudah dan sederhana yang membuat kita bisa melakukannya, namun untuk mengetahui ilmunya kita memerlukan proses untuk belajar dan harus dilakukan dengan menjadi jamaah Majelis Tauhid untuk mengetahui ilmunya.

Pengalaman spiritual jamaah Majelis Tauhid setelah mengenal tauhid dan mengikuti *sirian* hidup menjadi lebih tenang mampu mengontrol emosi atau tidak mudah emosi serta menjadi lebih stabil serta merasa tidak pantas untuk sombong serta merasa manusia tidak bisa apa-apa tanpa karena kita ini bisa memahami itu karena ada yang memahamkan kita yaitu dzat yang dinamakan Allah, jika lebih dalam lagi kita ini berdiri ada yang mendirikan kita bisa berjalan bisa begini itu karena ada yang menjalankan dan ada yang menunjukkan yaitu Allah dan yang berhak sombong itu cuma dzat yang dinamakan Allah, serta jika sudah mengenal, melihat, memahami, jika sudah seperti itu maka mereka akan memiliki mental yang sehat karena mereka mampu mengatasi masalah-masalah di hidupnya dengan sabar, ikhlas serta mereka mengetahui siapa yang diminta ketika ada masalah yaitu dzat yang dinamakan Allah.

Kalau sudah seperti itu mental seseorang akan menjadi seimbang dan menjadikan mental yang sehat serta mampu memecahkan atau menghadapi berbagai masalah di hidupnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berlandaskan pemaparan data pada bab-bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan bahwa Majelis Tauhid dalam mengajarkan makna kesehatan mental adalah suatu kondisi yang pas tidak kurang dan tidak lebih dan akan menimbulkan suatu mental yang seimbang, jika kita bisa mengenal, faham dan *ngerti* pada dzat yang disembah yang dinamakan Allah maka akan timbul suatu keadaan tenang jiwa dan raga, bahagia dll. Jika seseorang mentalnya seimbang maka ia akan bersyukur atas apapun.

Dari hasil pengamatan observasi di lapangan maka peneliti menyimpulkan :

1. Dalam Majelis Tauhid yang diajarkan untuk mencapai kesehatan mental ialah ilmu tauhid yang mencakup atau meliputi ilmu syariat, tarekat, hakikat, dan makrifat. Empat ilmu itu tidak boleh dipisah-pisah dan harus tetap utuh. Empat ilmu tersebut memiliki satu tujuan yaitu hanya untuk mentauhidkan dzat yang dinamakan Allah. Sedangkan kesehatan mental akan dirasakan sebagai akibat seseorang atau manusia mengenal

dzat yang dinamakan Allah. Yang mencakup ilmu muamalah dan ilmu mukasyafah.

2. Yang mendukung dan menghalangi terjadinya kesehatan mental jamaah Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek ialah yang mendukung kesehatan mental ialah, bersedianya jamaah mengikuti pengajian dengan bersungguh-sungguh, niat, tidak meremehkan dan juga selalu istiqomah, sedangkan yang menghalangi kesehatan mental ialah tidak mengenal tauhid secara mendalam, tidak bersungguh-sungguh dan selalu meremehkan ilmu.
3. Usaha Majelis Tauhid dalam pembinaan kesehatan mental ialah dengan pengajian seperti umumnya, yakni mendengarkan, membaca, juga memahami apa yang diajarkan oleh guru tauhid juga sering berkumpul dengan jamaah. Ada juga metode khusus yaitu mursyid memberikan ilmu yang rahasia berupa ilmu mukasyafah (ilmu hakikat dan makrifat) terhadap jamaah dengan cara rahasia, serta diijazahi cara melakukan dzikir hakikat yang di sebut *sirian*.

B. Saran

1. Untuk pengurus-pengurus Majelis Ilmu Tauhid di desa Njajar Trenggalek
Dari hasil pengamatan observasi di lapangan maka peneliti menyimpulkan, ayo para pengurus-pengurus Majelis Ilmu Tauhid di desa Njajar Trenggalek lebih semangat dan jangan pernah menyerah

walaupun masalah menghadapi entah itu masalah soal keuangan atau apapun itu, dan semoga pengurus-pengurus diberi kesabaran dan keistiqomahan dalam sampai akhir perjuangan.

2. Untuk Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek

Terus semangat belajar mengajinya jangan sampai menyerah dan jaga terus hati dan imannya supaya tidak mudah cemas ataupun berpaling dari jalan Allah SWT dan semoga lebih berkembang lagi jamaah Majelis Tauhid menjadi lebih banyak lagi.

3. Untuk masyarakat

Masyarakat harus memahami serta mengenal Allah SWT dengan ibadah yang setiap hari dilakukan dan menyadari hambatan-hambatan yang selama ini masyarakat lakukan, serta mengenal lebih ketauhidtan dasar dari islam serta menghindari hal-hal yang mengantarkan kedalam *kemusyrikan*.

4. Untuk peneliti selanjutnya

Skripsi yang peneliti lakukan dari proses pengambilan data dan penulisan dengan tema yang dibahas jauh dari kata sempurna, maka dari itu alangkah lebih baiknya peneliti selanjutnya bisa mengembangkan penelitian ini dengan tema atau judul yang serupa sehingga dapat membeberkan serta meningkatkan lebih mendalam lagi dan lebih sempurna.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Hamid, Januari 2017. *Agama dan Kesehatan Mental Dalam Prespektif Psikologi Agama*. Jurnal Kesehatan Tadulako Vol. 3 No 1
- Abdul Manab, 2015. *Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta : Kalimedia
- Dede Rahmat Hidayat. *Teori dan Aplikasi PSIKOLOGI KEPRIBADIAN DALAM KONSELING*. (Bogor. Ghalia Indonesia, 2011)
- Frank G. Goble. *Mazhab ketiga psikologi humanistik Abraham Maslow*. (Yogyakarta. KANISIUS (ANGGOTA IKAPI, 1987)
- Hafizh Dasuki. *Al Qur`an dan Terjemahannya*, (Jakarta : Yayasan Penyelenggara Penterjemah/Pentafsir Al Qur`an, 1993)
- Halodoc.com artikel ini ciri-ciri seseorang mengalami gangguan kesehatan mental
- Idrus H Ahmad. *Ketentraman Jiwa Dalam Prespektif Al-Ghazali*, (Fakultas Ushuluddin IAIN Ar-Raniry, Vol 12, No. 1, april 2011)
- Ikhwan Fuad. Sekolah Tinggi Ilmu Tarbiyah Muhammadiyah Pacitan. *Menjaga Kesehatan Mental Perspektif Al-Qur`an dan Hadist*. (Vol.1 No. 1 juni 2016)
- Imam Al-Ghazali, *Ihya Ulumuddin (Menghidupkan Kembali Ilmu-Ilmu Agama) Bab Ajaibul Qolbi ter. Ismail Yakub*. Jilid 4 (Jakarta: Tirta Emas. 1984)
- Iskandar. *Jurnal Implementasi teori hirarki kebutuhan Abraham Maslow terhadap peningkatan kinerja pustakawan*, (Khizanah Al-Hikmah. Vol 4 No. 1 . Januari-Juni 2016)
- Jurnal.unpad.ac.id/prosiding article 13535
- Kastolani. *Internalisasi Nilai-Nilai Tauhid Dalam Kesehatan Mental* (Universitas Kebagsaan Malaysia Vol 1, No 1, Juni 2016)
- Kbbi Majlis Adalah Pertemuan
- Kbbi.web.id tauhid adalah
- Kitab Al- Hikam Pasal 10
- Marhaban. *Kritik Al Qur`An Terhadap Manusia (Kajian Tafsir Tematik Tentang Potensi Yang Ada Pada Diri Manusia)*, (Institut Agama Negeri Langsa, Aceh. Volume 3 No. 2, Desember 2018)
- M. Solihin Dan Rosihon Anwar. *Ilmu Tasawuf (Bandung, Pustaka Setia, 2008)*
- Milles dan Huberman, 1992. *Analisis Data Kualitatif*. Jakarta: Universitas Indonesia Press
- Moeljono Notosoedirjo, Latipun. 2000. *Kesehatan Mental*. Universitas Muhammadiyah Malang
- Muhammad Saifudin, *Syaamil Quran Hijaz Terjemah Tafsir Perkata*, (Bandung : Syaamil Quran)
- Mulyono dan Bashori. *Studi Ilmu Tauhid Atau Kalam*. (Malang. UIN-Maliki Press, 2010)

- Murni, *Konsep Ma`Rifatullah Menurut Al-Ghazali (Suatu Kajian Tentang Implementasi Nilai-Nilai Akhlak Al Kharimah)*, (UIN Ar-Raniry Darusallam Banda Aceh, Vol. 2, No.1, Juni 2014)
- Nor Saidah. *Bidadari Dalam Konstruksi Tafsir Al Qur`An : Analisis Gender Dalam Pemikiran Amina Wadud Muhsin Dalam Penafsiran Al Qur`An*, (Kudus : Pondok Pesantren Al-Najah , 2013)
- Nurainah. *Jurnal Peran Majelis Taklim Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan Keluarga*, (Vol. 9, No. 01, Januari 2018)
- Observasi di Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek hari rabu 6 mei 2020 jam 10.45
- Observasi di Majelis Tauhid desa Njajar Trenggalek pada hari minggu 16 agustus 2020 jam 08.00
- Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari minggu 5 januari 2020 jam 08.00
- Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek Pada hari minggu 27 september 2020 jam 13.00
- Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari selasa 25 agustus 2020 jam 19.30
- Observasi di Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari selasa 18 agustus 2020 jam 19.00
- Observasi diambil pada hari minggu 1 februari 2020 jam 17.00
- Observasi pada Majelis Tauhid di desa Njajar Trenggalek pada hari selasa 30 november 2019 jam 20.00
- Pelajaran Katam 1 Dan 2 Majelis Talim Ilmu Tauhid*. Ngibak Desa Sawo Kec. Campur Darat Kab. Tulungagung Telp. (0355)534124
- Prof. Dr. dr. H. Dadang Hawari. *Dimensi Religi dalam Praktek Psikiatri dan Psikologi*. (Jakarta: Balai Penerbit FKUI. 2005)
- Purmansyah Ariadi. *Jurnal Kesehatan Mental dalam prespektif islam*, (Syifa`MEDIKA, Vol. 3 (No.2), Maret 2013)
- Ratna Syifa`a Rachmahana, Februari 2018. *Psikologi Humanistik dan Aplikasinya dalam pendidikan*
- Rumaysho.com/ 3028 jika hati baik
- Rumaysho.com/12717 ketenangan jiwa dalam majelis ilmu
- Salim Bahreisy, *Terjemah Al-Hikam Pendekatan Abdi Pada Khaliqnya*, (Surabaya : Balai Buku, 1980)
- Samidi, *Penelitian Tarekat Naqsyabandiyah di Pontianak (Studi Naskah Nukilan Tarekat Naqsyabandiyah)*, (Volume XVI, No 02 Juli – Desember 2009)
- Sarlinto Wirawan Sarwono, *pengantar umum psikologi*, (Bandung : PT Bulan Bintang. 1986. Cet ke 7)
- Siti Yumnah, *Sekolah Tinggi Agama Islam Pancawahana Bangil Konsep Pendidikan Tauhid Perspektif Harun Yahya dan Implikasinya Terhadap Pembinaan Keimanan*. (Vol 5, No 1, April 2020)
- Sugiyono, 2008. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif R&D*. Bandung : Alfabeta

- Sumardjito. *Permasalahan Perkotaan dan Kecendrungan Perilaku Individualis Penduduknya*, (Cakrawala Pendidikan. Juni 1999, Th XVIII, No. 3)
- Sukandarrumidi, 2006. *Metodologi Penelitian Petunjuk Praktis Untuk Peneliti Pemula*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Susilawati. *Skripsi Kesehatan Mental Menurut Zakiah Daratjat*, (Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Raden Intan Lampung 2017)
- Syaikh Muhammad bin Abdul Wahhab at-Tamimi. 2010. *Syarah Kitab Tauhid Jalan Menuju Pemurnian Aqidah dari Noda Syirik*. Cilungsi Bogor : Darul Ilmi Publishing
- Tutty Alawiyah, Strategi Dakwah di Lingkungan
- Wahyuddin. *Hirarki Kebutuhan Sebagai Dasar Refleksi Diri Dalam Novel Pesantren Impian*, (jurusan bahasa dan sastra Indonesia, Fakultas Bahasa dan Seni, Universitas Negeri Semarang, 2019 P-ISSN 2252-6315, E-ISSN 2685-9599)
- Wawancara dengan Arifin pada hari Sabtu , 26 september 2020 jam 18.00
- Wawancara dengan Arik pada hari Jum`at, 3 Juli 2020 jam 13.30
- Wawancara dengan Candra pada hari Rabu , 6 Mei 2020 jam 07.20
- Wawancara dengan Iskandar diambil pada hari Minggu, 29 Agustus 2020 jam 13.45
- Wawancara dengan Kh Imam Syafi`i, guru Majelis Tauhid diambil pada hari 30 agustus 2020 jam 07.00
- Wawancara dengan Kiai Syaifudin diambil pada hari minggu 30 agustus 2020 jam 12.00
- Wawancara dengan Mingan pada hari Minggu, 16 Agustus 2020 jam 12.00
- Wawancara dengan Murdiono pada hari Jum`at , 3 juli 2020 jam 15.15
- Wawancara dengan Sujarti pada hari Senin, 28 September 2020 jam 18.30
- Wawancara diambil pada hari Senin 1 Februari 2020 jam 18.30 WIB
- Wawancara diambil pada hari senin 25 Desember 2019 jam 21.20 WIB
- Wikipedia/pengertian *illahiyah*, diambil jam 00.12 12 November 2020
- Zakiah Daradjat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung, 1982)
- Zakiah Daradjat, *Pembinaan Agama Dalam Pembinaan Mental Cet IV*, (Jakarta : Bulan Bintang, 1982)
- Zakiah Daradjat. *Peranan Agama Dalam Kesehatan Mental*, (Jakarta : Gunung Agung. 1994)
- Zulkarnain dan Siti Fatimah. *Kesehatan dan mental dan kebahagiaan : tinjau psikologi islam*, (IAIN Syaikh Abdurrahman Siddik Bangka Belitung, Indonesia, jurnal dakwah dan pengembangan sosial kemanusiaan Vol. 10, no. 1 (2019), pp. 18-38)



