

PERAN MAJLIS TA'LIM DALAM UPAYA MENINGKATKAN PERKEMBANGAN JIWA KEBERAGAMAAN MENTAL BREAKDOWN

Muhamad Dawud¹, Septi Gumindari²
dawuda376@gmail.com¹, septigumindari@syekhnurjati.ac.id²
UIN Siber Syekh Nurjati Cirebon

ABSTRAK

Majlis Ta'lim merupakan sebuah entitas pendidikan religius non formal yang berdiri tumbuh subur di tengah-tengah kehidupan masyarakat sebagai manifestasi epistemologi dan aksiologi dengan tatanan indah ajaran islam sebagai ikhtiarisasi dan internalisasi perkembangan jiwa dan sekaligus sebagai perilaku keberagamaan bagi jamaahnya atau masyarakat sekitarnya. Pengejawantahan arkanuddin bagi masyarakat melalui majlis ta'lim juga cermin transformasi dari ilmu yang amaliah dan amal yang ilmiah. Namun arus globalisasi dan modernisasi telah membawa dampak kehidupan masyarakat dari berbagai sisi, baik sisi lahiriyah maupun sisi batiniyahnya, di antaranya mental Breakdown. Mental breakdown adalah istilah yang kerap digunakan untuk menggambarkan situasi stres di mana orang yang mengalaminya untuk sementara waktu kesulitan menjalankan fungsinya secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Mayo Clinic, mental breakdown atau nervous breakdown umumnya terjadi ketika tuntutan hidup terasa berlebihan, baik secara fisik maupun emosional. Maka sangat perlu adanya peran majlis ta'lim dengan berbagai strategi dan metode terapi jiwa untuk masyarakat dalam mengantisipasi mental breakdown. Majlis ta'lim dibentuk sebagai upaya menumbuhkan jiwa keberagamaan yang terdeferensiasi dengan baik, motivasi kehidupan yang dinamis, pandangan hidup yang komprehensif, adanya semangat dalam pencarian dan pengabdian kepada Tuhan, dan adanya kemauan untuk melaksanakan perintah agama secara konsisten. Jenis penelitian ini adalah studi lapangan (field research) dengan pendekatan deskriptif kualitatif. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: 1) Faktor-Faktor mental Breakdown pada remaja dan dewasa, 2) Dampak mental Breakdown pada remaja dan dewasa, 3) Solusi terapi bagi mental Breakdown pada remaja dan orang dewasa. 4) Strategi dan Metode sebagai upaya terapi mental Breakdown pada remaja dan dewasa di majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan melakukan observasi, wawancara serta penyebaran kuisioner. Wawancara dilakukan kepada beberapa jama'ah sebagai informan dan penyebaran kuisioner dengan pertanyaan atau pernyataan dengan 30 responden. Sumber primer dalam penulisan ini adalah jamaah dan figur Kiyai Muslih Muhriddin, S.PdI, selaku pembina utama di majlis ta'limnya dan beberapa jamaah yang pernah mengalami mental breakdown. Hasil penelitian yang diperoleh, eksisnya majlis ta'lim al-Muslih didirikan mulai sejak tahun 2010 sampai dengan sekarang, Strategi yang diterapkan dengan cara terapi jiwa (batin) mental breakdown pada remaja dan dewasa. Sedangkan terapi spiritual yang digunakan dzikir berbasis tashawwuf dengan menggunakan amaliah dzikir dan kajian manaqib Syekh Abdul Qodir al-Jailani versi Thoriqoh Qoodiriyyah Naqsabandiyyah (TQN) Pondok Pesantren Suryalaya-Siranarasa.

Kata Kunci: Peran Majlis Ta'lim, Dalam Upaya Meningkatkan, Perkembangan Jiwa Keberagamaan, Mental Breakdown.

PENDAHULUAN

Islam agama yang menjunjung tinggi nilai-nilai peradaban manusia baik secara personal maupun kelompok, bisa juga dikatakan agama yang menuntun fitrah manusia agar suatu saat kembali pada asalnya dalam keadaan fithri (suci). Maka agar mencapai kedudukan dari tujuan ajaran agama itu sendiri diperlukan paradigma dalam menjalankan dinamika pengamalan ajaran agamanya secara konsisten dan Istiqomah. (Islamy, M. R. F., Abdussalam, A., Budiyan, N., & Parhan, M. 2021). Salah satu wadah yang menjadi

wasilah pendidikan dan pembinaan manusia dalam memiliki pemahaman ajaran agama yaitu majlis ta'lim. Majlis ta'lim merupakan sebuah entitas pendidikan religius non formal yang berdiri tumbuh subur di tengah-tengah kehidupan masyarakat sebagai manifestasi epistemologi dan aksiologi dengan tatanan indah ajaran islam sebagai ikhtiarisasi dan internalisasi perkembangan jiwa dan sekaligus sebagai perilaku keberagamaan bagi jamaahnya atau masyarakat sekitarnya.

Pengejawantahan arkanuddin bagi masyarakat melalui majlis ta'lim juga cermin transformasi dari ilmu yang amaliah dan amal yang ilmiah. Berdasarkan sejarah kelahirannya, majelis ta'lim merupakan lembaga pendidikan tertua dalam Islam, sebab telah dilaksanakan sejak nabi Muhammad, meskipun pada waktu itu tidak disebutkan dengan istilah majelis ta'lim. Namun pengajian Nabi Muhammad saw yang berlangsung secara sembunyi di rumah Arqam Ibnu al-Arqam, (Musthafa as-Siba'i. 2011), dapat dianggap sebagai majelis ta'lim dalam konteks pengertian sekarang. Kemudian setelah adanya perintah Allah SWT untuk menyiarkan agama Islam secara terang terangan (Ibnu Ishaq, Samson Rahman, 2015), Sebagaimana firman Allah Swt, yang artinya; "Maka sampaikanlah olehmu secara terang-terangan segala apa yang diperintahkan kepadamu dan berpaling lah dari orang-orang musyrik". (Q.S. al-Hirj: 94) (Mushaf Aisyah, 2010).

Eksistensi majlis ta'lim sudah ada sejak pertama kali Islam masuk ke berbagai daerah di Nusantara. Ketika itu dilaksanakan dari rumah ke rumah, surau ke surau, dan masjid ke masjid. Para wali dan penyiar Islam ketika itu telah menjadikan pengajian untuk menyebarkan dakwah Islam ke masyarakat. Kegiatan semacam inilah yang pada tahap berikutnya telah menjadi cikal bakal berdirinya Muhammadiyah (1912) di Yogyakarta, Persatuan Islam (Persis 1924) di Bandung, dan berbagai organisasi kemasyarakatan Islam lainnya. (Muhsin MK, 2009). Majlis ta'lim sebagai sarana dakwah yang telah dikembangkan ulama, khususnya Wali Songo pada syiar Islam di Nusantara mempunyai peran strategis dan memberi kontribusi dalam pembinaan, pendidikan bahkan sebagai sebuah alternatif tuntunan dalam meningkatkan pengembangan jiwa sekaligus sebagai perilaku keagamaan yang dimodifikasi dengan berbagai metode, sehingga keberadaannya diakui sebagai salah satu wadah ta'lim (pengajaran) yang mempunyai nilai historis yang paling lama dan masih tetap berjalan sampai saat ini. Urgensi majlis ta'lim dibentuk atas dasar panggilan kepedulian terhadap masyarakat, agar memiliki pola perkembangan jiwa keberagamaan dan tata cara ibadah yang sesuai dengan kaidah al-Qur'an, Hadits juga hasil ijtihad para ulama salaf.

Efektivitas dan lugas penyampaian bahasa, luwas ilmu dan luwes teknik dakwah di majlis ta'lim menjadi faktor dominan dalam mempertahankan sekaligus juga untuk memajukan program-program lain dari majlis ta'lim itu sendiri. (Fauzia, N., & Kholid, K. 2023). Mengimplementasikan ibadah mahdoh atau ritual ruhani bagi masyarakat setelah menerima pembinaan tentang kaifiyat ibadah menjadi salah satu tujuan keberhasilan dari upaya dakwah tersebut. Aktivitas keagamaan di majlis ta'lim secara mandiri dilaksanakan di masjid, musholla, madrasah hingga dari rumah ke rumah para jama'ah yang di isi dengan kajian ilmu-ilmu agama Islam secara kontinyu sehingga membuahkan wawasan keilmuan, mampu meningkatkan jiwa keagamaan bagi masyarakat sehingga dapat diaktualisasikan dalam kehidupan sehari-hari, baik yang bersifat hablumminalloh ataupun hablumminanaas. Namun seiring dengan perkembangan jaman, arus globalisasi dan modernisasi telah membawa dampak kehidupan masyarakat dari berbagai sisi, baik sisi lahiriyah maupun sisi batiniyahnya, di antaranya mental Breakdown.

Mental breakdown adalah istilah yang kerap digunakan untuk menggambarkan situasi stres di mana orang yang mengalaminya untuk sementara waktu kesulitan menjalani fungsinya secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Mayo Clinic,

mental breakdown atau nervous breakdown umumnya terjadi ketika tuntutan hidup terasa berlebihan, baik secara fisik maupun emosional. Beberapa pemicu mental breakdown antara lain tragedi mendadak, perubahan hidup yang besar, stres berkelanjutan di tempat kerja (burnout), kecemasan, depresi, pola tidur yang buruk, mengalami pelecehan, dan masalah finansial. (Web MD. 2021). Fakta dilapangan atau gejala yang terjadi di masyarakat kasus mental breakdown sudah sangat menjamur, baik dari kalangan remaja maupun orang dewasa. Temuan penulis dilapangan hasil wawancara dengan beberapa jamaah majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis dengan inisial, DS usia 23 tahun, mengungkapkan bahwa dirinya termasuk orang yang mengalami mental breakdown selama dua tahun, apa yang dialaminya stres berat karena faktor finansial, kecemasan, begadang tidak terarah, dan ketakutan tidak menemukan wanita sebagai calon istri. (hasil wawancara pada tanggal, 18 Mei 2024, di rumahnya Blok Tanjungjaya Gantar, pukul 09.00 menit, bahwa yang dialaminya pada 4 tahun yang lalu). Pengalaman tidak jauh berbeda dari jamaah ARJ, usia 38 tahun, apa yang dirasakan dari mental breakdownnya, meninggal bapaknya sebagai tulang punggung nafkah keluarga hingga kondisi ekonomi yang morat-marit, terjerumus minum-minuman keras (miras), kecemasan, berkelahi, dan ketakutan berlebihan akan kehilangan ibunya yang sering sakit. (Kutipan wawancara pada tanggal 20 Mei 2024, pukul 20.30 menit di Masjid Asy-Syafiyyah Haurgeulis, apa yang dialaminya pada 6 tahun yang lalu. Hal senada apa yang dialami oleh HTY usia 58 tahun, seorang pengusaha meubel yang bangkrut, rumah tangga berantakan, ketakutan dengan halusinasi makhluk goib yang menterornya, keuangan semakin sulit, piutang belum terbayarkan, hingga menjual rumah untuk bayar hutang-hutangnya. (Kutipan wawancara pada tanggal, 24 Mei 2024, di Masjid Asy-Syafiyyah, pukul 12.45 menit, pasca sholat jum'at, bahwa yang dialaminya pada 6 tahun yang lalu). Mengutip beberapa keterangan hasil wawancara tersebut kemudian mereka mengikuti kegiatan majlis ta'lim yang dibina Kiyai Muslih dengan metode yang digunakan dzikir berbasis tashawwuf yang proses awalnya melalui Talqin Dzikir dan kajian manaqib Syekh Abdul Qodir al-Jailani versi Thoriqoh Qoodiriyyah Naqsabandiyyah (TQN) Pondok Pesantren Suryalaya-Siranarasa.

Sekelumit diuraikan tentang majlis ta'lim al-Muslih dibentuk pada hari Selasa Kliwon, 12 Januari 2010, pukul 20.00 sampai dengan 22.00, atas usulan dari bapak Syafi'i selaku ayah dari Kiyai Muslih yang salah satu tujuannya membantu masyarakat yang gelisah mengejalanya pengguna narkoba dan mental breakdown dikalangan usia remaja hingga dewasa. Namun secara umum tujuan didirikannya majlis ta'lim tersebut di antaranya:

1. Penanaman Iman, Islam dan Ihsan yang kuat dan keshalehan sosial
2. Menambah jiwa keberagamaan berbasis tashawwuf yang moderat
3. Menambah wawasan keagamaan yang beramal ilmiah dan berilmu amaliah
4. Menjalin kerukunan dan harmonisasi keluarga, jamaah, masyarakat dan pemerintah
5. Membantu masyarakat yang mengalami mental breakdown atas penyalahgunaan zat adiktif

Berdasarkan uraian di atas, maka peneliti berusaha menganalisis Peran Majlis Ta'lim Dalam Upaya Meningkatkan Perkembangan Jiwa Keberagamaan Mental Breakdown di Majlis Ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu. Sebelum mengulas lebih jauh pada penelitian ini, ada beberapa penelitian terdahulu yang mengulas tentang majlis ta'lim, antara lain:

Pertama, Jurnal Munawaroh & Badruz Zaman (IAIN) Salatiga, (2020) yang berjudul "Peran Majlis Ta'lim Dalam Meningkatkan Pemahaman Keagamaan Masyarakat" Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa Penelitian ini menggunakan jenis pendekatan kualitatif karena data yang diperoleh diolah dan dijelaskan dalam deskripsi penulis. Dalam

memperoleh data, penulis menggunakan metode observasi, wawancara dan dokumentasi. Sumber data dalam penelitian ini meliputi sumber data primer yaitu hasil wawancara dengan pengasuh, pengurus dan beberapa jamaah Majelis taklim ahad pagi di Pondok Pesantren Darussalam, Desa Kadirejo, Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang, sumber data sekunder merupakan kajian tafsir al-Ibriz dan bahsul masail. Adapun hasil temuan penelitiannya dalam meningkatkan pemahaman keagamaan setelah mengikuti majlis ta'lim, yaitu: Pembinaan keimanan jamaah, Membina keluarga dalam mewujudkan keluarga sakinah melalui kegiatan bahsul masail, Pemberdayaan kaum dhuafa dengan diadakannya kegiatan santunan anak yatim setiap bulan Muharram. Peningkatan ekonomi rumah tangga dengan banyaknya jamaah yang ikut mengaji sambil berjualan. Sebagai tempat membina kerukunan sesama umat dengan silaturahmi.

Persamaan Penelitiannya: bahwa objek yang diteliti adalah majlis ta'lim. Hasil pembinaannya, yaitu: Menumbuhkan kekuatan keimanan, Pembinaan keluarga yang harmonis, Peningkatan pemahaman keagamaan sebagai sarana silaturahmi sesama masyarakat.

Perbedaan Penelitian : Bahwa di majlis ta'lim al-Muslih, dalam pembinaan ke masyarakat khusus bagi jamaahnya, yaitu melalui strategi yang diterapkan dengan cara terapi jiwa (batin) bagi mental breakdown kalangan remaja dan dewasa, melalui proses Talqin Dzikir, Sedangkan metode yang digunakan dengan dzikir berbasis tashawwuf, amaliah dzikir dan kajian manaqib Syekh Abdul Qodir al-Jailani versi Thoriqoh Qoodiriyyah Naqsabandiyyah (TQN) Pondok Pesantren Suryalaya-Siranarasa. Sedangkan Majelis taklim ahad pagi di Pondok Pesantren Darussalam, Desa Kadirejo, Kecamatan Pabelan Kabupaten Semarang, kajian tafsir al-Ibriz dan bahsul masail, yang secara hasil dari kajiannya lebih cenderung ke nilai-nilai pengetahuan atau pemahaman keagamaan, dan tidak menekankan pada konsep terapi jiwa melalui dzikir tashawwuf.

Kedua Jurnal Juminto, Happy Susanto, Nuraini, Mahasiswa Program Pascasarjana, Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Jawa Timur. (2020) dengan judul: "Peran Majelis Ta'lim As-Sakinah Bidayatussalam Dalam Meningkatkan Spiritual dan Religiusitas Masyarakat Desa Ketoro Kecamatan Tulakan Pacitan". Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa, Tujuan dari penelitian ini adalah : (1) Menjelaskan bentuk pendidikan Majelis Ta'lim Assakinah Bidayat Salam dalam meningkatkan spiritualitas dan religiusitas. (2) Menjelaskan upaya Majelis Ta'lim Assakinah Bidayat Salam dalam meningkatkan spiritualitas dan religiusitas. (3) Menjelaskan implikasi Majelis Ta'lim Assakinah Bidayat Salam dalam meningkatkan spiritualitas dan religiusitas. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode dengan pendekatan kualitatif. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelaksanaan Majelis Ta'lim Assakinah Bidayat Salam ini menurut kondisional para jamaah, adanya kontrak belajar antara pemateri dengan jamaah dan berbagai materi yang ada seperti aqidah, fiqh ibadah, fiqh munakahat, Al Qur'an dan Hadits serta pertanian/perkebunan. Dengan adanya spiritualitas yang ada di Majelis Ta'lim semakin memperkuat keimanan dan aqidah, pendidikan sakinah, pemberdayaan kaum dhuafa, pengembangan dan pelaksanaan dakwah. Sedangkan dari religiusitas upaya yang dilakukan Majelis Ta'lim yaitu dengan memberikan contoh/teladan, pergerakan shalat berjamaah dan mengaji Al Qur'an bersama-sama. Implikasi dari adanya spiritualitas dan religiusitas bagi jamaah/masyarakat adalah bertambah mantapnya akan keimanan, meningkatnya nilai ritual dalam menjalankan kewajiban agama, tumbuhnya sikap sosial dan saling tolong menolong serta berkembangnya intelektual masyarakat.

Persamaan hasil penelitiannya: Setelah mengikuti majlis ta'lim semakin memperkuat

keimanan dan aqidah, pendidikan sakinah, pengembangan dan pelaksanaan dakwah, dengan memberikan contoh/teladan, pergerakan shalat berjamaah, Implikasi dari adanya spiritulitas dan religiusitas bagi jamaah/masyarakat adalah bertambah mantapnya akan keimanan, meningkatnya nilai ritual dalam menjalankan kewajiban agama, tumbuhnya sikap sosial dan saling tolong menolong serta berkembangnya intelektual masyarakat.

Perbedaan hasil penelitiannya: bahwa diantara strategi dakwahnya membantu masyarakat khusus korban mental breakdown yang awali proses Talqin Dzikir sebagai pintu gerbang taubat nasuha dan memperoleh ketenangan batin yang kemudian mengikuti proses amaliah ibadah yang sudah dicontohkan guru mursyid dengan memiliki buku amaliah mursyid dan mengikuti kajian keilmuan yang dikemas dengan manaqib Syekh Abdul Qodir al-Jailani versi Thoriqoh Qoodiriyyah Naqsabandiyyah (TQN) Pondok Pesantren Suryalaya-Siranarasa.

Ketiga Penelitian Mahmut Suyudi, mahasiswa Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo Jawa Timur, Tahun 2020, judul penelitiannya: "Peran Majelis Taklim Dalam Meningkatkan Perilaku Keagamaan Pada Jama'ah Yasin di Desa Tapelan Balerejo Madiun Jawa Timur". kutipan hasil penelitiannya adalah : Penelitian ini bertujuan (1) Untuk mengetahui apa peran majelis taklim dalam meningkatkan perilaku keagamaan pada jamaah dan (2) apa saja faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku keagamaan pada jamaah yasin di desa Tapelan Balerejo Madiun. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, sedangkan alat pengumpulan datanya meliputi; wawancara, observasi dan dokumentasi. Analisa yang dilakukan dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan. Pengecekan keabsahan data dilakukan dengan meningkatkan ketekunan dan triangulasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Peran majelis taklim sebagai pembinaan dalam meningkatkan perilaku keagamaan pada jamaah yasin di desa Tapelan cukup signifikan. Hal ini terlihat dari pernyataan para jamaahnya ketika di lakukan wawancara. Kebanyakan dari mereka mengatakan banyak manfaat setelah mengikuti majelis taklim ini, seperti yang sebelumnya tidak pernah melakukan ibadah sunnah sekarang setelah ikut pengajian menjadi lebih giat ibadah sunnahnya. (2) Faktor yang mempengaruhi peran majelis taklim dalam meningkatkan perilaku keagamaan pada jamaah yasin di Desa Tapelan Balerejo Madiun ada dua, yaitu intern dan ekstern. Faktor intern yaitu fitrah mereka sebagai manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dan juga menyadari bahwa dirinya masih kurang dalam ilmu agama. Sedangkan faktor ekstern yaitu berupa pendidikan yang diperolehnya baik dari lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat.

Persamaan hasil penelitiannya adalah meneliti tentang Majelis Ta'lim sebagai subjeknya, dan objek utama adalah masyarakat. Hasil kajiannya adalah dapat diketahui bahwa: (1.) "Peran majlis ta'lim sebagai pembinaan dalam meningkatkan perilaku keagamaan pada jamaah Yasin di desa Tapelan-Balerejo-Madiun, Jawa Timur cukup signifikan". (2). Faktor yang mempengaruhi peran majelis taklim dalam meningkatkan perilaku keagamaan pada jamaah yasin di Desa Tapelan Balerejo Madiun ada dua yaitu intern dan ekstern. Sedangkan penulis menuliskan penelitiannya "Peran Majelis Ta'lim Dalam Meningkatkan Jiwa Keberagamaan Mental Breakdown". Jadi dapat disimpulkan, bahwa peneliti terdahulu lebih memfokuskan pada perilaku keagamaan masyarakat melalui bacaan surat yasin, sedangkan penulis lebih memfokuskan pada penekanan terapi bagi mental breakdown dalam meningkatkan jiwa keberagamaan.

Perbedaan hasil penelitiannya adalah terletak pada sasarannya yang lebih fokus dan khusus pada masyarakat yang memiliki mental breakdown agar lebih memiliki jiwa keberagamaan yang lebih meningkat. pada peneliti menggunakan kata atau kalimat, pada majlis ta'lim pembinaan dalam pembinaannya untuk meningkatkan perilaku keagamaan

bagi ibu-ibu jamaah Yasin di desa Tapelan-Balerejo-Madiun, Jawa Timur, sedangkan peneliti menemukan, bahwa semua kalangan masyarakat yang mengikuti kegiatan di Majelis Ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu baik yang secara sadar sendiri ingin memiliki jiwa keberagamaan yang kuat tetapi secara khusus bagi masyarakat yang terkena mental breakdown.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Menurut pendapat Abdussamad (2021), bahwa penelitian kualitatif adalah penelitian yang lebih difokuskan untuk mendeskripsikan keadaan sifat atau hakikat nilai suatu objek atau gejala tertentu. Penelitian kualitatif umumnya digunakan dalam dunia ilmu-ilmu sosial dan budaya, penelitian itu dilakukan berkaitan dengan tingkah laku manusia dan makna yang terkandung di balik tingkah laku itu yang sulit diukur dengan angka-angka. Penelitian kualitatif merupakan penelitian-penelitian yang berpangkal dari pola pikir induktif, yang didasarkan pada pengamatan obyektif partisipatif terhadap fenomena sosial (Abd. Hadi, 2021). Penelitian kualitatif dapat diartikan suatu proses penelitian untuk memahami fenomena-fenomena manusia atau sosial dengan menciptakan gambaran yang menyeluruh dan kompleks yang dapat disajikan dengan kata-kata, melaporkan pandangan terinci yang diperoleh dari sumber informan (Fadli, 2021). Informan diambil dengan cara tertentu dari para pihak yang karena kedudukan atau kemampuannya dianggap dapat merepresentasikan masalah yang dijadikan obyek penelitian (Wekke, 2019). Metode deskriptif ini memiliki tujuan untuk mengumpulkan data secara detail, mendalam dan juga aktual (Yuliani, 2018). Dalam pengumpulan data peneliti mencoba dengan beberapa metode atau cara, antara lain:

a. Observasi

Observasi menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) online adalah peninjauan secara cermat. Maka, mengobservasi berarti mengamati atau mengawasi dengan teliti. Arti observasi menurut Uswatun Hasanah (2020) “adalah proses pengamatan secara langsung terhadap objek yang diteliti”. Jadi, pada dasarnya observasi itu kegiatan memotret pada situasi-situasi yang terjadi selama proses pengamatan sedang berlangsung. Peneliti melakukan observasinya di majlis ta' lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu. (mulai 18 sd 29 Mei 2024)

b. Wawancara

Wawancara sebagai instrumen pengumpulan data dapat dilakukan secara langsung berhadapan maupun secara jarak jauh atau online. Wawancara dilakukan dengan proses tanya jawab bertujuan untuk mendapatkan pemahaman mendalam tentang pengalaman, pandangan, dan perspektif individu (Ardiansyah et al., 2023). Menurut R.A Fadhallah (2021) “Bahwa wawancara adalah komunikasi antara dua pihak atau lebih yang bisa dilakukan dengan tatap muka di mana salah satu pihak berperan sebagai interviewer dan pihak lainnya berperan sebagai interviewee dengan tujuan tertentu”, maksudnya yaitu tujuan wawancara tersebut dalam rangka memperoleh jawaban atau informasi yang akan dikembangkan dalam penelitian. Peneliti melakukan wawancara dengan Pembina majlis ta' limnya yaitu Ustadz Muslih Muhridin, S. PdI sebagai informannya dan beberapa orang jamaah yang pernah mengalami mental breakdown sebagai respondennya untuk menjawab pernyataan atau pertanyaan dari peneliti sebagai bagian langkah pengumpulan data berupa kuisisioner. Kuisisioner merupakan unsur dan instrumen utama pengumpulan data dalam penelitian, hasil kuisisioner tercatat dalam angka-angka, tabel-tabel, serta kesimpulan hasil penelitian (Nursalam & Djaha, 2023).

c. Metode Focus Group Discussion (FGD)

Metode fokus group discussion (FGD) merupakan jenis metode pengumpulan data penelitian kualitatif dilakukan dalam rangka menghimpun pendapat- pendapat dengan cara diskusi-diskusi yang terarah untuk mendalami pendapat seseorang mengenai suatu fenomena.

FGD terdiri dari lima karakteristik, sebagaimana disampaikan oleh Cosmas Gatot Haryono (2021) dalam Krueger, yaitu :

1. Kelompok kecil yang terdiri dari 5 sampai 10 orang dalam satu kelompok.
2. Memiliki karakteristik tertentu yang sama.
3. Menyediakan data kualitatif.
4. Dalam diskusi terfokus pada topik yang telah ditentukan.
5. Untuk membantu peneliti memahami topik yang diminati.

Dalam mengolah dengan metode FGD sebagai bagian dari teknik untuk mengumpulkan data, peneliti melakukan pembagian kelompok kecil terhadap jamaah yang mengalami mental breakdown dan yang karena faktor kesadaran sendiri baik yang laki-laki maupun yang perempuan di majlis ta' lim tersebut. Namun dalam pengumpulan data dan mereduksi data, hingga pada tahap display data, verifikasi data, analisis data menggunakan teori Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman. (Maryadi.2019).

Pada teknik pengolahan data, peneliti melakukan secara bertahap sesuai dengan teknik analisis data dimulai dengan persiapan penelitian, survei dilokasi sebagai awal observasi, melakukan pengkajian pustaka sesuai dengan masalah yang akan diteliti, membuat instrumen penelitian, melakukan penelitian ke lapangan, menyajikan data penelitian, memberikan kesimpulan penelitian dan konsultasi dengan pembimbing.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian yang berkaitan dengan Peran Majelis Ta'lim Dalam Upaya Meningkatkan Perkembangan Jiwa Keberagamaan Mental Breakdown di Majelis Ta' lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu didapat melalui wawancara langsung dan juga kuesioner yang disebarkan kepada jamaah majlis ta'lim. Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara terhadap 1 orang pembina utama dan 30 orang jamaah majlis ta'lim untuk mengisi kuesioner yang dilakukan dalam rentang tanggal 20 sampai dengan 26 Mei 2024.

1. Faktor-Faktor Penyebab Mental Breakdown Jamaah Majis Ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu

Beberapa faktor penyebab Mental Breakdown yang di alami beberapa jamaah sebelum mengikuti kegiatan majlis ta'lim al-Muslih di antaranya mengalami kegelisahan, kecemasan, temperamental, tidak tenang, tidak nyaman hati dan pikiranya, pengaruh narkoba dan miras, rumah tangga tidak langgeng, dan kurang harmonis di keluarga, bahkan ada yang pernah mengalami kurang harmonis dengan tetangga atau masyarakat blok tertentu hingga mengalami perkelahian. Hal ini menunjukkan fakta yang menjadi faktor-faktor mental breakdown beberapa jamaah majlis ta'lim al-Muslih. Hasil tersebut Peneliti melakukan proses wawancara langsung kepada beberapa jamaah yang mengalami mental breakdown yang dilakukan pada rentang waktu mulai 18 sd 29 Mei 2024. Maka dari temuan tersebut, bahwa faktor-faktor penyebab mental breakdown dapat berdampak buruk dalam hubungan sosial di keluarga atau Masyarakat. Peneliti mengutip pengalaman dari jamaah majlis ta'lim sebagai informan 1, yaitu ARJ, usia 38 tahun, apa yang dirasakan dari mental breakdownnya, meninggal bapaknya sebagai tulang punggung nafkah keluarga hingga kondisi ekonomi yang morat-marit, terjerumus minum-minuman keras (miras), kecemasan, berkelahi, dan ketakutan berlebihan akan kehilangan ibunya yang sering sakit. (Kutipan wawancara pada tanggal 20 Mei 2024, pukul 20.30 menit di Masjid Asy-Syafiiyyah Haurgeulis). Kutipan berikutnya dari informan ke 2, apa yang

dialami oleh HTY usia 58 tahun, mengalami mental breakdown, setelah usaha meubel yang bangkrut, rumah tangga berantakan, ketakutan dengan halusinasi makhluk goib yang menterornya, keuangan semakin sulit, piutang belum terbayarkan, hingga menjual rumah untuk bayar hutang-hutangnya. (Kutipan wawancara pada tanggal, 24 Mei 2024, di Masjid Asy-Syafiyyah, pukul 12.45 menit, pasca sholat jum'at). Selanjutnya kutipan dari informan ke 3, DS usia 23 tahun, mengungkapkan bahwa dirinya termasuk orang yang mengalami mental breakdown selama dua tahun, apa yang dialaminya stres berat karena ditinggal bapak kandungnya, kemudian memiliki bapak tiri yang kurang perhatian pada dirinya, bahkan jauh dari komunikasi sebagai layaknya keluarga, faktor finansial, kecemasan, begadang tidak terarah, dan ketakutan tidak menemukan wanita sebagai calon istri. (hasil wawancara pada tanggal, 18 Mei 2024, di rumahnya Blok Tanjungjaya Gantar, pukul 09.00 menit.) Selanjutnya informan ke 4 SRY usia 39 tahun seorang ibu rumah tangga mengalami mental breakdown karena mengalami sakit dibagian rahimnya yang tak kunjung sembuh, temperamental naik, sering melamun, kecemasan akan menghadapi kematian yang berlebihan karena sakitnya, rumah dijual, membiayai anak sekolah yang hampir tidak lulus SMA, sering kesurupan dan bahkan hampir putus asa bunuh diri karena sakit yang tak kunjung sembuh dirahimnya. (hasil wawancara pada tanggal 18 Mei 2024 pukul 16.00 di rumahnya).

Berdasarkan hasil kutipan wawancara dari informan 1 hingga 4, maka seluruh pengalaman mental breakdown para jamaah majlis ta'lim al-Muslih, dapat dijadikan data yang dikumpulkan oleh peneliti dan kemudian disimpulkan bahwa faktor-faktor yang telah diungkapkan di atas menjadi fakta pengalaman negatif di lingkungan keluarga maupun di masyarakat.

2. Dampak mental breakdown terhadap hubungan sosial yang dialami jamaah sebelum aktif mengikuti majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu

NO	Hasil Jawaban Pengisian Kuisiner	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 1	7 orang	11 orang	8 orang	4 orang
2.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 2	3 orang	12 orang	13 orang	2 orang
3.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 3	10 orang	15 orang	3 orang	2 orang
4.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 4	3 orang	-	-	22 orang
5.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 5	4 orang	2 orang	-	24 orang
6.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 6	9 orang	9 orang	5 orang	7 orang
7.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 7	12 orang	12 orang	4 orang	2 orang
8.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 8	6 orang	5 orang	4 orang	15 orang
9.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 9	4 orang	-	4 orang	22 orang
10.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 10	10 orang	11 orang	5 orang	4 orang
11.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 11	4 orang	3 orang	6 orang	17 orang
12.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 12	14 orang	12 orang	4 orang	-
13.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 13	3 orang	3 orang	5 orang	19 orang
14.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 14	2 orang	2 orang	2 orang	24 orang
15.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 15	2 orang	2 orang	3 orang	23 orang
16.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 16	2 orang	3 orang	12 orang	13 orang

17.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 17	3 orang	7 orang	6 orang	14 orang
18.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 18	5 orang	6 orang	10 orang	9 orang
19.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 19	-	-	3 orang	27 orang
20.	Hasil Pengisian Pernyataan nomor 20	4 orang	8 orang	12 orang	6 orang

Kasus mental breakdown termasuk hal yang sudah menghawatirkan dalam hubungan sosial baik di lingkungan keluarga maupun di tengah-tengah kehidupan masyarakat, seperti contoh minder, menutup diri, temperamental, mudah putus asa, susah beradaptasi dan komunikasi, stress berat, sering melamun dan gangguan psikologis lainnya. Maka untuk mengetahui seberapa besar dampak atau juga pengaruh mental breakdown terhadap hubungan sosial di keluarga dan masyarakat yang pernah di alami oleh jamaah. Peneliti membuat instrumen pernyataan yang uraiannya mengarah kepada faktor-faktor, dampak dari mental breakdown, solusi dan terapi yang diterapkan di majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu sebagai upaya meningkatkan jiwa keberagamaan para jamaah atau masyarakat. Dalam proses penyusunan butir-butir pernyataan pada tabel perlu disesuaikan dengan aspek-aspek tujuan penelitian. Pada tahap selanjutnya peneliti membuat tabel hasil pengisian kuisioner, tabel skala prosentase, table rentang persentase penilaian pengaruh mental breakdown terhadap hubungan sosial di keluarga dan masyarakat yang mengalami mental breakdown termasuk bagi jamaah yang secara sadar dan butuh sendiri mengikuti kegiatan di majlis ta'lim al-Muslih secara rutin dan kontinyu. Adapun yang mengisi data kuisioner, peneliti mengambil sampel 30 responden dari sekitar sekitar 70 orang jamaah yang sudah rajin, aktif mengikuti kegiatan majlis ta'lim.

Tabel Hasil Pengisian Kuisioner Faktor dan Dampak Mental Breakdown Terhadap Hubungan Sosial di Keluarga dan Masyarakat Serta Solusi Terapi Spiritual

NO	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1.	Saya merasa cemas sekali karena kesulitan keuangan dalam memenuhi kehidupan sehari-hari	23,3%	36,6%	26,7%	13,4%
2.	Saya merasa tidak tenang karena tekanan kebutuhan kehidupan yang tidak terpenuhi dan sulit mencari pekerjaan	10 %	40 %	43,3 %	6,7 %
3.	Saya merasa takut yang berlebihan serta tidak nyaman ketika terbebani himpitan pituang yang tidak lunas-lunas	33,3 %	50 %	10 %	6,7 %
4	Saya mengalami terjurumus pada miras dan narkoba karena kurang perhatian dari keluarga	10 %	-	-	90 %
5.	Saya merasa putus asa karena pernah mengalami sakit yang tidak kunjung sembuh	13,3 %	-	-	80 %
6.	Saya sering mengalami takut mati yang berlebihan dan merasa kehilangan karena ditinggal wafat oleh orang tua kandung atau orang yang dekat dengan saya	30 %	30 %	16,7 %	23,3 %
7.	Saya merasa kesulitan untuk istirahat (tidur) dan kebingunag karena memikirkan usaha yang tidak ada kemajuan bahkan <i>minus</i> hasilnya.	40 %	40 %	13,3 %	6,7 %
8.	Saya merasa stress berlebihan karena usaha atau dagang selalu bangkrut	20 %	16,7 %	13,3 %	50 %
9.	Saya sering kali merasa takut dan khawatir karena mengalami hal-hal ghaib, seperti istri atau anak yang sering sakit non medis atau karena gangguan makhluk astral.	13,3 %	-	13,3 %	73,3 %

10.	Saya sering mengalami kecemasan, kurang percaya diri bahkan minder yang berlebihan untuk hubungan sosial dengan masyarakat	33,3 %	36,7 %	16,7 %	13,3 %
11.	Saya sering mudah tersinggung (temperamental) bahkan mengalami konflik atau kesalah pahaman dalam berkomunikasi atau hubungan sossial dengan orang lain	13,3 %	10 %	20 %	56,7 %
12.	Saya merasa sering pusing atau pening yang berlebihan karena sulit untuk mengatasi semua permasalahan kehidupan	46,7 %	40 %	13,3 %	-
13.	Saya mengalami menutup diri bahkan merasa berat dalam berinteraksi dengan orang lain karena merasa dari kalangan tidak mampu, baik dari sisi ekonomi ataupun pengalaman, termasuk latar belakang Pendidikan	10 %	10 %	16,7 %	63,3 %
14.	Saya mengalami diacuhkan oleh anggota keluarga karena sering menutup diri	6,7 %	6,7 %	6,7 %	80 %
15.	Saya mengalami dijauhi oleh masyarakat karena tidak mau bergaul dan dianggap temperamental	6,7 %	6,7 %	10 %	76.7 %
16.	Saya merasa stress berlebihan karena dikeluarkan dari pekerjaan tetap atau di PHK	6,7 %	10 %	40 %	43 %
17.	Saya mengalami putus asa dan depresi berlebihan karena bercerai	10 %	23,3 %	20 %	46,7 %
18.	Saya mengalamai sakit sesak napas, lambung dan vertigo karena kenakalan anak	16,7 %	20 %	33,3 %	30 %
19.	Saya mengalami putus asa dan depresi berlebihan karena susah mencari pinjaman untuk pelunasan bank yang akhirnya disita rumahnya	-	-	10 %	90 %
20.	Saya mengalami putus asa, depresi bahkan sakit akibat gagal panen padi yang modalnya sudah keluar banyak	13,3 %	26,7 %	40 %	20 %

Tabel di atas merupakan gambaran hasil pengisian kuisioner dari jamaah majlis ta'lim atau responden setelah diberikan penjelasan hal-hal yang sesuai dengan apa yang dialami oleh mereka dan diisi dengan penuh kejujuran dan dibentuk kelompok kecil dalam rangka saling menguatkan teknik pengisian kuisioner dengan pernyataan yang sudah disediakan dan mengantisipasi bila ada yang masih belum memahami isi dari pernyataan tersebut. Peneliti kemudian membuat prosentase dengan tabel dan isi pernyataan yang sesuai dengan keadaan jamaah yang pernah mengalami mental breakdown dan sesuai dengan tujuan penelitiannya.

Tabel Prosentase Hasil Pengisian Kuisioner Faktor dan Dampak Mental Breakdown Terhadap Hubungan Sosial di Keluarga dan Masyarakat Serta Solusi Terapi Spiritual

NO	Pernyataan	Selalu	Sering	Kadang-Kadang	Tidak Pernah
1.	Saya merasa cemas sekali karena kesulitan keuangan dalam memenuhi kehidupan sehari-hari	23,3%	36,6%	26,7%	13,4%
2.	Saya merasa tidak tenang karena tekanan kebutuhan kehidupan yang tidak terpenuhi dan sulit mencari pekerjaan	10 %	40 %	43,3 %	6,7 %
3.	Saya merasa takut yang berlebihan serta tidak nyaman ketika terbebani himpitan pituang yang tidak lunas-lunas	33,3 %	50 %	10 %	6,7 %

4	Saya mengalami terjerumus pada miras dan narkoba karena kurang perhatian dari keluarga	10 %	-	-	90 %
5.	Saya merasa putus asa karena pernah mengalami sakit yang tidak kunjung sembuh	13,3 %	-	-	80 %
6.	Saya sering mengalami takut mati yang berlebihan dan merasa kehilangan karena ditinggal wafat oleh orang tua kandung atau orang yang dekat dengan saya	30 %	30 %	16,7 %	23,3 %
7.	Saya merasa kesulitan untuk istirahat (tidur) dan kebingungan karena memikirkan usaha yang tidak ada kemajuan bahkan <i>minus</i> hasilnya.	40 %	40 %	13,3 %	6,7 %
8.	Saya merasa stress berlebihan karena usaha atau dagang selalu bangkrut	20 %	16,7 %	13,3 %	50 %
9.	Saya sering kali merasa takut dan khawatir karena mengalami hal-hal ghaib, seperti istri atau anak yang sering sakit non medis atau karena gangguan makhluk astral.	13,3 %	-	13,3 %	73,3 %
10.	Saya sering mengalami kecemasan, kurang percaya diri bahkan minder yang berlebihan untuk hubungan sosial dengan masyarakat	33,3 %	36,7 %	16,7 %	13,3 %
11.	Saya sering mudah tersinggung (temperamental) bahkan mengalami konflik atau kesalah pahaman dalam berkomunikasi atau hubungan sossial dengan orang lain	13,3 %	10 %	20 %	56,7 %
12.	Saya merasa sering pusing atau pening yang berlebihan karena sulit untuk mengatasi semua permasalahan kehidupan	46,7 %	40 %	13,3 %	-
13.	Saya mengalami menutup diri bahkan merasa berat dalam berinteraksi dengan orang lain karena merasa dari kalangan tidak mampu, baik dari sisi ekonomi ataupun pengalaman, termasuk latar belakang Pendidikan	10 %	10 %	16,7 %	63,3 %
14.	Saya mengalami diacuhkan oleh anggota keluarga karena sering menutup diri	6,7 %	6,7 %	6,7 %	80 %
15.	Saya mengalami dijauhi oleh masyarakat karena tidak mau bergaul dan dianggap temperamental	6,7 %	6,7 %	10 %	76.7 %
16.	Saya merasa stress berlebihan karena dikeluarkan dari pekerjaan tetap atau di PHK	6,7 %	10 %	40 %	43 %
17.	Saya mengalami putus asa dan depresi berlebihan karena bercerai	10 %	23,3 %	20 %	46,7 %
18.	Saya mengalamai sakit sesak napas, lambung dan vertigo karena kenakalan anak	16,7 %	20 %	33,3 %	30 %
19.	Saya mengalami putus asa dan depresi berlebihan karena susah mencari pinjaman untuk pelunasan bank yang akhirnya disita rumahnya	-	-	10 %	90 %
20.	Saya mengalami putus asa, depresi bahkan sakit akibat gagal panen padi yang modalnya sudah keluar banyak	13,3 %	26,7 %	40 %	20 %

Table di atas merupakan gambaran persentase dari hasil pengisian kuisioner yang telah dijawab oleh responden yang menunjukkan keterangan seberapa besar pengaruh mental breakdown terhadap hubungan sosial di keluarga dan di masyarakat yang pernah dialami oleh para jamaah majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayau. Dari hasil pengisian pernyataan kuisioner tersebut, selanjutnya peneliti mencoba membuat tabel jumlah penilaian berdasarkan hasil tiap responden yang telah menjawab tiap-tiap

pernyataan. Berikut ini penjelasan hasil jumlah jawaban kuisionernya tiap responden.

Tabel Jumlah Penilaian Kuisioner Pengaruh Mental Breakdown
Pada Jamaah Majelis Ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu

No	Pilihan Jawaban	Skor	Jumlah jawaban	Total
1.	Selalu (SL)	4	18	72
2.	Sering (SR)	3	17	51
3.	Kadang Kadang (K)	2	17	34
4.	Tidak Pernah (TP)	1	19	19
Total Nilai				176

Berdasarkan tabel penilaian di atas, setiap pilihan jawaban memiliki skor sendiri. Penilaian untuk jawaban Selalu: 4, Sering: 3, Kadang-kadang: 2, dan Tidak pernah: 1. Masing-masing skor akan dikalikan dengan jumlah jawaban yang ada. Sebagai contoh berikut hasil jawaban penilaian kuesioner. Selalu scor: $4 \times 18 = 72$. (nilai 18 merupakan hasil jawaban responden yang menjawab “Selalu (SL)” terhadap hubungan sosial di lingkungan keluarga atau di masyarakat dari para jamaah majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu.

Tahap selanjutnya peneliti membuat tabel rentang persentase yang diambil dari tabel persentase hasil pengisian kuisioner sebagai gambaran seberapa besar pengaruh mental breakdown terhadap hubungan sosial di keluarga dan di masyarakat dan juga dapat dikatakan sebagai tabel kesimpulan.

Tabel Rentang Persentase Pengaruh Mental Breakdown
Pada Jamaah Majelis Ta'lim

Rentang Persentase	Keterangan
5 % - 25 %	Pengaruh <i>mental breakdown</i> sangat rendah
26 % - 45 %	Pengaruh <i>mental breakdown</i> rendah
46 % - 65 %	Pengaruh <i>mental breakdown</i> sedang
66 % - 85 %	Pengaruh <i>mental breakdown</i> tinggi
86 % - 100 %	Pengaruh <i>mental breakdown</i> sangat tinggi

Hasil Jawaban Kuisioner	Tertinggi	Terendah	Kesimpulan
Selalu	46,7 %	6,7 %	Responden yang menjawab selalu, tertinggi 46,7 %, maka dapat dikatakan pengaruhnya sedang
Sering	50 %	6,7 %	Responden yang menjawab sering, tertinggi 50 %, maka dapat dikatakan pengaruhnya sedang
Kadang-kadang	43,3 %	6,7 %	Responden yang menjawab kadang-kadang tertinggi 46,7 %, maka dapat dikatakan pengaruhnya rendah

Tidak Pernah	90 %	6,7 %	Responden yang menjawab tidak pernah tertinggi 90 %, maka dapat dikatakan pengaruhnya tinggi
--------------	------	-------	--

Strategi dan Metode Pembinaan Jiwa Keberagamaan mental breakdown di majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu

Seiring waktu berjalan dalam upaya membantu dan membina masyarakat yang mengalami mental breakdown majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu berusaha menerapkan strategi dan metode terapi dzikir berbasis Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa untuk masyarakat secara umum dan khususnya bagi penderita mental breakdown.

Dalam pembinaan jiwa keberagamaan berbasis thoriqoh setiap masyarakat dan penderita mental breakdown yang akan mengikuti kegiatan di majlis ta'lim al-Muslih wajib melalui proses Talqin Dzikir kepada seorang Mursyid sebagai awal terapi jiwa dan melakukan amaliah ubudiyah secara kontinyu dan disiplin menggunakan waktu terutama dalam pelaksanaan sholat lima waktu dan istiqomah dalam proses dzikir wajibnya, kemudian melaksanakan semua macam-macam sholat sunnah yang sesuai tuntunan dari buku amaliah mursyid Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa. Peneliti melihat semua jamaah khususnya penderita mental breakdown wajib mengikuti pelaksanaan amaliah rutinnya sebagai bagian terapi jiwa dan pembinaan dalam meningkatkan jiwa keberagamaan. Amaliah ubudiyah tersebut diantaranya sebagai berikut:

a. Waktu Maghrib

Sepuluh menit sebelum adzan pembina utama dan jama'ah sudah siap dimasjid untuk menyambut sholat, setelah adzan dibacakan doa setelah adzan yang dipimpin oleh imam sholat sedangkan jamaah menjawab Aamiin, kemudian langsung sholat sunnah qobliyah secara berjamaah, setelah Iqomah kemudian sholat maghrib berjamaah dilanjutkan dzikir zahar membaca kalimat Laailaahaillohu, paling sedikit 165 kali, dilanjutkan dzikir istighosah/khotaman hingga doa bersama, kemudian dilanjutkan melaksanakan macam-macam sholat sunnah, seperti sholat sunnah ba'diyah maghrib, sunnah awwabiin, sunnah taubat, sunnah birril walidaini, sunnah hifdzil iman, sunnah syukur nikmat, masing-masing sholat sunnah tersebut dilaksanakan dua rokaat, setelah selesai membaca sholat nabi (sholawat Bani Hasyim) sholawat ciri khas Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa sampai waktu sholat Isya tiba.

b. Waktu Isya

Sepuluh menit sebelum adzan pembina utama dan jama'ah sudah siap dimasjid untuk menyambut sholat, setelah adzan dibacakan doa yang dipimpin oleh imam sholat sedangkan jamaah menjawab Aamiin kemudian langsung sholat sunnah qobliyah secara berjamaah, kemudian sholat Isya, sholat sunnah ba'diyah Isya, dilanjutkan dzikir zahar membaca kalimat Laailaahaillohu, paling sedikit 165 kali, dilanjutkan sholat sunnah daf'il balaa', ditutup dzikir istighosah/khotaman. Khusus tiap malam jum'at diadakan manaqiban Syaikh Abdul Qodir al-Jailani versi khas Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa. Kegiatan manaqiban dibuka untuk umum, bukan sekedar jamaah majlis ta'lim saja. Adapun kajian-kajian kitab kuning biasanya digelar saat manaqiban, pengajian al-Qur'an khusus anak usia SD hingga SMP atau SMA dilaksanakan setelah sholat Ashar.

c. Waktu Qiyamul Lail

Pelaksanaan Qiyamul Lail dimulai jam 24.00 Wib, kadang dilaksanakan secara berjamaah khusus jamaah yang sudah ditalqin dzikir, namun ada juga yang melaksanakan secara personal di rumah masing-masing. Amaliah sunnah tersebut antara lain: Mandi

taubat, sholat sunnah syukur wudhu, sunnah taubat, sunnah hajat, sunnah istikhoroh, sunnah tahajud, sunnah tasbih dan sunnah wittir dan ditutup dzikir zahar membaca Laailaahaillalloh 165 kali bahkan lebih banyak sekitar 1111 kali kemudian ditutup doa.

d. Waktu Subuh

Sepuluh menit sebelum adzan pembina utama dan jama'ah sudah siap dimasjid untuk menyambut sholat, setelah adzan dibacakan doa yang dipimpin oleh imam sholat sedangkan jamaah menjawab Aamiin. Kemudian sholat sunnah qobliyah secara berjama'ah, setelah Iqomah kemudian sholat Subuh berjamaah dilanjutkan dzikir zahar membaca kalimat Laailaahaillalloh, paling sedikit 165 kali, diteruskan pada pukul 05.50 menit, dilanjutkan sholat sunnah Isyroq, sunnah isti'adzah, sunnah istikhoroh, sunnah isti'annah dan sunnah dhuha.

e. Waktu Dzuhur

Sepuluh menit sebelum adzan pembina utama dan jama'ah sudah siap dimasjid untuk menyambut sholat, setelah adzan dibacakan doa yang dipimpin oleh imam sholat sedangkan jamaah menjawab Aamiin. Kemudian sholat sunnah qobliyah secara berjama'ah, setelah Iqomah kemudian sholat dzuhur berjamaah, setelah selesai membaca dzikir zahar Laailaahaillalloh paling sedikit 165 kali, kemudian sholat sunnah ba'diyah dzuhur.

f. Waktu Ashar

Sepuluh menit sebelum adzan pembina utama dan jama'ah sudah siap dimasjid untuk menyambut sholat, setelah adzan dibacakan doa yang dipimpin oleh imam sholat sedangkan jamaah menjawab Aamiin. Kemudian sholat sunnah qobliyah secara berjama'ah, setelah Iqomah kemudian sholat Ashar berjamaah, setelah selesai langsung membaca dzikir zahar Laailaahaillalloh paling sedikit 165 kali, dilanjutkan mengaji al-Qur'an khusus anak-anak usia SD hingga SMP dan SMA kadang ada juga usia dewasa.

Hasil yang diperoleh peneliti bahwa beberapa jamaah yang mengalami mental breakdown selama mengikuti terapi jiwa yang diawali proses Talqin Dzikir oleh seorang guru Mursyid Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa, kemudian mengamalkan semua yang telah diajarkan sesuai tuntunan buku atau kitab amaliah Mursyid, hasil yang didapat dan dirasakan oleh jamaah yang mengalami mental breakdown kembali normal dan bahkan semakin semangat untuk meningkatkan jiwa keberagamaan baik dalam hubungannya dengan sesama manusia terlebih taqorrub kepada Allah Swt.

A. Mental Breakdown

Mental Breakdown adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan periode tekanan mental yang intens atau penyakit yang terjadi secara tiba-tiba. Gangguan ini dapat disebabkan oleh beberapa pemicu, antara lain perubahan besar dalam hidup, kurang tidur, masalah keuangan, peningkatan tingkat stres, atau kelelahan, serta sebuah tragedi yang tiba-tiba. Istilah mental breakdown pernah digunakan untuk merujuk pada berbagai macam kondisi kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan dan gangguan stres akut. Mental breakdown bukanlah istilah medis atau diagnosis resmi dari suatu kondisi tertentu. Kata ini tidak memiliki definisi yang disepakati, tetapi digunakan oleh banyak orang untuk menggambarkan gejala stres yang intens dan ketidakmampuan untuk mengatasi tantangan hidup.

B. Gejala dan Tanda Mental Breakdown

Tanda-tanda mental breakdown berbeda-beda pada setiap orang. Penyebab yang mendasarinya juga dapat memengaruhi jenis gejala yang dialami. Secara umum seseorang yang mengalami mental breakdown gejalanya meliputi merasa terus-menerus sedih atau putus asa, merasa bersalah atau tidak berharga, energi rendah atau kelelahan, kehilangan

minat pada hobi atau aktivitas. Selain itu, munculnya pikiran untuk bunuh diri atau melukai diri sendiri juga merupakan tanda seseorang mengalami mental breakdown. Sebenarnya setiap individu terutama anggota keluarga bisa mengetahui seseorang mengalami mental breakdown dengan melihat tanda-tanda seperti merasa gelisah atau gelisah, sifat lekas marah, tangan basah, pusing, sakit perut, perubahan nafsu makan, susah tidur. Orang yang mengalami mental breakdown juga mungkin menarik diri dari keluarga, teman, dan rekan kerja juga beresiko melukai diri atau melukai orang lain. (<https://wolipop.detik.com/love/d-7119121/2021>)

C. Solusi dan Terapi Mental Breakdown

Seseorang yang mengalami mental breakdown, sebagai solusi dan terapinya harus intens serta perlu dukungan dari keluarga, baik melalui dokter atau ahli kesehatan mental. Seorang dokter akan melakukan pemeriksaan fisik lengkap dan mendiskusikan obat apa pun yang sedang dikonsumsi untuk memastikan faktor lain tidak berkontribusi terhadap gejala. Seorang dokter kemudian mungkin merujuk ke psikoterapis atau psikiater untuk evaluasi dan perawatan lebih lanjut, yang dapat mencakup terapi bicara, obat-obatan, dan perubahan gaya hidup. Breakdown dan depresi sebagai salah satu permasalahan mental memerlukan penerapan intervensi agar dapat menurunkan intensitas dan terbebas dari depresi. Beberapa tahun ke belakang, berbagai intervensi mulai dikembangkan untuk menangani kasus depresi. Menurut Sinaga (2020), terdapat tiga kategori intervensi yang digunakan dalam menangani kasus depresi yaitu terapi psikologis, terapi fisik, dan terapi spiritual. Beberapa intervensi psikologis yang telah dikembangkan dan diberikan dalam praktik diantaranya Integrative Positive Psychological Intervention (Chaves et al., 2019), Cognitive Behavior Therapy (Foroushani et al., 2011; Watts et al., 2013), Online CBT (Saddichha et al., 2014), Mindfulness (Asiah et al., 2019; Fourianalistyawati & Listiyandini, 2018), terapi pencarian makna atau logoterapi (Arzani, 2016; Khaledian et al., 2016; Liu et al., 2021; Maria Michael & Reyes, 2021).

1. Macam-Macam Intervensi Terapi Mental Breakdown/Defresi

a. Cognitive Behavioral Therapy (CBT).

Salah satu jenis psikoterapi yang umum digunakan untuk seseorang yang mengalami mental breakdown disebut Cognitive Behavioral Therapy (CBT). CBT merupakan salah satu terapi yang menggabungkan prinsip kognitif dan perilaku yang ingin diubah akibat perasaan, perilaku, dan emosi yang disfungsi (Yusop et al., 2020). Seperti dikutip Healthline, 2021, CBT telah terbukti efektif dalam mengatasi kecemasan, depresi, dan kondisi kesehatan mental serius lainnya. Hal ini akan melibatkan identifikasi pola pikir bermasalah dan mempelajari keterampilan mengatasi masalah untuk menavigasi situasi yang menantang dengan lebih baik. Selain terapi bicara, dokter mungkin merekomendasikan obat resep untuk mengatasi gejala atau kondisi kesehatan mental lain yang didiagnosis. Ini mungkin termasuk obat antidepresan atau anticemas.

Menurut Umilatul Hasanah.2021 dalam (Hill, 2009.dalam) terapi yang dapat diterapkan pada depresi termasuk mental breakdown adalah terapi keluarga, pelatihan manajemen emosi, hipnoterapi, psikoedukasi, pelatihan berpikir positif dan cognitive behavior therapy. Meskipun banyak terapi yang dapat diberikan pada individu yang mengalami depresi, namun hendaknya dapat memberikan terapi yang sesuai dengan teori dan pendekatan yang dilakukan. Salah satu psikoterapi penunjang untuk membantu mengurangi depresi atau gejala sejenisnya adalah cognitive behaviour therapy. Proses terapi Cognitive behaviour therapy (CBT) adalah intervensi non- farmakologis dalam menangani pemikiran dan perilaku yang maladaptif (Dobkin et al, 2019). Cognitive behaviour therapy menggunakan pendekatan dengan mengubah cara berpikir yang maladaptif menjadi adaptif sehingga dengan perubahan pikiran dapat membawa perubahan

perasaan dan tingkah laku (Situmorang, 2018). CBT digunakan untuk memperbaiki distorsi kognitif yang lebih mengutamakan kognisi atau pikiran, proses berfikir dan bagaimana kognisi memengaruhi emosi dan perilaku. Dari beberapa penelitian sebelumnya ditemukan bahwa CBT dapat dijadikan sebagai alternatif terapi yang efektif dalam menurunkan tingkat depresi (Sharry et al, 2013; Weersing & Weisz, 2002 dalam Umilatul Hasanah. 2022)

b. Logoterapi atau terapi pencarian makna

Logoterapi adalah sebuah metode intervensi yang mendorong dan mengarahkan individu untuk menemukan makna dalam hidup (Arzani, 2016, Liu et al., 202, Maria Michael & Reyes, 2021). Konsep yang diterapkan dalam logoterapi adalah individu bertanggung jawab pada dirinya sendiri, sehingga pemberian intervensi logoterapi berguna memberikan kesempatan individu dalam memilih hingga menemukan makna atas eksistensi dirinya sendiri (Rahmah & Hasanati, 2016, Liu et al., 202, Maria Michael & Reyes, 2021)

Intervensi logoterapi mendorong individu untuk lebih menghargai eksistensi diri, merasakan diri yang bebas dari tekanan emosional, dan menemukan makna serta tujuan hidup dirinya (Robatmili et al., 2015, Liu et al., 202, Maria Michael & Reyes, 2021) Intervensi dengan logoterapi telah diterapkan pada berbagai kalangan. Logoterapi telah diterapkan dan terbukti efektif untuk menurunkan depresi pada pencandu narkoba (Arzani, 2016; Khaledian et al., 2016). Efektivitas logoterapi juga telah terbukti berhasil diberikan pada individu depresi yang terdampak akibat interaksi dengan internet seperti adiksi (Liu et al., 2021) dan Maria Michael & Reyes, 2021.

c. Terapi Spiritual Melalui Majelis Ta'lim

Peran majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis – Indramayu dalam membina masyarakat untuk meningkatkan jiwa keberagamaan khususnya yang mengalami mental breakdown termasuk konsisten dan Istiqomah melaksanakan perannya sehingga keberadaanya masih diharapkan masyarakat khususnya yang mengalami depresi atau mental breakdown.

Strategi dan metode dalam pembinaan untuk meningkatkan jiwa keberagamaan masyarakat dan penderita mental breakdown yang mengikuti kegiatan di majlis ta'lim al-Muslih wajib melalui proses Talqin Dzikir kepada seorang Mursyid sebagai awal terapi jiwa dan melakukan amaliah ubudiyah secara kontinyu dan disiplin menggunakan waktu terutama dalam pelaksanaan sholat lima waktu secara istiqomah termasuk terapi dzikir wajibnya, yaitu untuk membaca Laailaahailallah, paling sedikit 165 kali setiap selesai sholat fardhu dan setelah selesai melaksanakan qiyamul lail (sholat sunnah syukur wudhu, sholat taubat, sholat hajat, sholat tahajud, sholat tasbih dan sholat witr), kemudian berdoa sesuai cita-cita yang diharapkan. Dalam melaksanakan semua ibadah mahdoh tersebut tidak boleh lepas dari buku tuntunan Amaliah Mursyid Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa. Peneliti melihat semua jamaah khususnya penderita mental breakdown setelah selesai proses Talqin Dzikir dan setiap akan melaksanakan macam-macam sholat sunnah di malam hari disunnahkan mandi taubat dengan membaca doa “Robbi anzilnii munzalam mubarakaw wa anta khoirul munziliin” dibaca 3 kali sebelum air membasahi ke seluruh tubuh. (hasil wawancara dan studi dokumentasi buku amaliah mursyid, 22 Mei 2024).

Semua jamaah majlis ta'lim al-Muslih dan jamaah ajaran Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa, bila sudah mengamalkan semua ketentuan yang terdapat pada buku amaliah mursyid mereka disebut Ikhwan untuk laki-laki dan Akhowat untuk perempuan. Selain mereka menjalankan semua amaliah ubudiyah yang sudah dicontohkan guru mursyid, mereka juga dibekali sebuah wejangan tertulis dari manuskrip yang dinamakan Tanbih (Tahun 1956), karya Syeikh Abdullah Mubarak bin

Nur Muhammad (Abah Sepuh) Mursyid silsilah ke 36 Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya, dan juga dibekali ilmu-ilmu tauhid dan tashawwuf yang terdapat pada kitab Miftahus as-Shudur karya Syeikh Ahmad Shohibul Wafaa Tajul Arifin (Abah Anom) Mursyid silsilah ke 37, Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya. Estafet kemursyidan setelah Abah Anom Wafat pada 5 September 2011, diteruskan oleh Syeikh Muhammad Abdul Gaos Saefullah al-Maslul (Abah Aos) Mursyid silsilah ke 38, Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya. Abah Aos sendiri selain sebagai mursyid juga sebagai pengasuh Pondok Pesantren Sirnarasa. Abah Aos juga mengarang kitab tashawwuf berjudul “Fadhoil al-Syuhur Lii Tholibi Ridho al-Ghofur” dan sudah diterjemahkan oleh muridnya dengan judul “Bulan Hijriyah Dimensi Tashawwuf”, (Husni Mubarak,2023).

Tanbih, Kitab Miftahu as-Shudur, dan Kitab “Fadhoil al-Syuhur Lii Tholibi Ridho al-Ghofur” menjadi referensi kajian ilmiah di setiap pengajian manaqib dan menjadi sebagai rambu-rambu dalam meningkatkan jiwa keberagamaan bagi setia jamaahnya, sehingga para ikhwan dan akhwat atau jamaah Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa semakin hati-hati dalam bergaul, bertutur kata atau dalam bertindak dimana saja, dengan siapa saja dan kapan saja agar selalu waspada. (Husni Mubarak,2023).

Para jamaah Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa, khususnya jamaah majlis ta’lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu dalam memperoleh Talqin dzikir menerima bacaan dua dzikir, yaitu Dzikir Zahar (harus bersuara) dengan bacaan Laailaahailallah, dan Dzikir Khoffi/Sirri (dzikir dihati/tidak bersuara) dengan bacaan lafadz Allahu-Allah dengan nada khusus. Dzikir zahar dibaca setiap selesai sholat lima waktu, adapun dzikir khoffi dibaca sesuai detak jantung dan hembusan nafas tanpa batas ruang dan waktu serta tanpa jumlah bilangan, sehingga di setiap aktifitasnya selalu bersama dzikir khoffi, menyebut Ismu dzat/ Allahu-Allah disetiap detik dan detak jantungnya yang pada akhirnya hidup dan matinya selalu bersama Allah Swt. Hal inilah yang kemudian setiap manusia, apalagi mereka yang mengalami depresi atau mental breakdown pulih, sehat segar bugar dan pada akhirnya menjadi insan yang Cageur-Bageur, Betah Jasad Ngenah Nyawa (sehat lahir batin, damai di bumi, damai di hati). Dari hasil itu dapat mencerahkan bagi siapapun yang membutuhkan bekal “pembersihan jiwa” dalam meraih “Cinta dan Ridlo-Nya” agar suatu saat pulang menuju Sang Pencipta membawa jiwa yang “Muthmainnah” (tentram/damai) bersama Sang Maha Tentram/al-Mukmin. (Muhammad Abdul Gaos Saifullah Maslul, 2023)

2. Hasil Pembinaan jamaah majlis ta’lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu.

Peneliti memperoleh gambaran dari hasil pembinaan di majlis ta’lim al-Muslih bagi para jamaah khusus mereka yang pernah mengalami mental breakdown, sebagai berikut:

- a) Para jamaah merasakan peningkatan jiwa keberagamaan, pengetahuan agama, dan meningkatnya amaliah ibadah mahdoh juga semakin waspada dalam bergaul dan bertindak
- b) Para jamaah merasakan kedamaian lahir batin dan tidak merasa khawatir, kecemasan atau gangguan mental lainnya.
- c) Para jamaah merasa terawasi dan selalu berusaha menambah mahabbah kepada guru mursyid, dan mahabbah kepada Allah Swt.
- d) Para jamaah merasa tertuntun batinnya baik dalam ibadah mahdoh maupun ibadah ghoiru mahdoh
- e) Para jamaah merasa lebih yakin akan semua kehendak dan ketetapan Allah Swt sehingga dalam menjalankan aktifitas mencari karunia Allah (rizki) semakin optimis akan ada pertolongan dari Sang Maha Pemberi Rizki.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada jamaah majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu, dapat disimpulkan bahwa mental breakdown berpengaruh dalam hubungan sosial di keluarga maupun di masyarakat, walaupun dalam persentasenya responden yang menjawab selalu, tertinggi 46,7 %, maka dapat dikatakan pengaruhnya sedang, responden yang menjawab sering, tertinggi 50 %, maka dapat dikatakan pengaruhnya sedang. responden yang menjawab kadang-kadang tertinggi 46,7 %, maka dapat dikatakan pengaruhnya rendah, Tetapi apabila tidak diatasi dan diterapi serta intervensi melalui terapi Cognitive behaviour therapy (CBT), logoterapi dan pembinaan spiritual dikhawatirkan akan semakin meningkat dan dapat mengakibatkan kerugian baik pada diri mental breakdown, keluarga atau orang lain. Faktor-faktor yang menyebabkan mental breakdown antara lain, perubahan besar dalam hidup, kurang tidur, masalah keuangan, peningkatan tingkat stres, atau kelelahan, serta sebuah tragedi yang tiba-tiba. Istilah mental breakdown pernah digunakan untuk merujuk pada berbagai macam kondisi kesehatan mental, termasuk depresi, kecemasan dan gangguan stres akut. Dampak kasus mental breakdown termasuk hal yang sudah menghawatirkan dalam hubungan sosial baik di lingkungan keluarga maupun di tengah-tengah kehidupan masyarakat, seperti contoh minder, menutup diri, temperamental, mudah putus asa, susah beradaptasi dan komunikasi, stress berat, sering melamun dan gangguan psikologis lainnya. Sedangkan pengaruhnya setidaknya dapat mengakibatkan hubungan sosial di keluarga dan masyarakat akan kurang harmonis. Peran majlis ta'lim al-Muslih Haurgeulis-Indramayu terhadap jamaah yang mengalami mental breakdown dalam menerapkan dan membantu masyarakat menggunakan strategi dan metode dalam pembinaan untuk meningkatkan jiwa keberagamaan masyarakat dan penderita mental breakdown yang mengikuti kegiatan di majlis ta'lim al-Muslih wajib melalui proses Talqin Dzikir kepada seorang Mursyid sebagai awal terapi jiwa dan melakukan amaliah ubudiyah secara kontinyu dan disiplin menggunakan waktu terutama dalam pelaksanaan sholat lima waktu secara istiqomah termasuk terapi dzikir wajibnya, yaitu untuk membaca Laailaahailallah, paling sedikit 165 kali setiap selesai sholat fardhu dan setelah selesai melaksanakan qiyamul lail (sholat sunnah syukur wudhu, sholat taubat, sholat hajat, sholat tahajud, sholat tasbih dan sholat witr), kemudian berdoa sesuai cita-cita yang diharapkan. Dalam melaksanakan semua ibadah mahdoh tersebut tidak boleh lepas dari buku tuntunan Amaliah Mursyid Thoriqoh Qodiriyyah Naqsabandiyyah Pondok Pesantren Suryalaya-Sirnarasa. Setiap manusia, apalagi mereka yang mengalami depresi atau mental breakdown berharap pulih, sehat segar bugar dan pada akhirnya menjadi insan yang Cageur-Bageur, Betah Jasad Ngenah Nyawa (sehat lahir batin, damai di bumi, damai di hati). Dari hasil itu dapat mencerahkan bagi siapapun yang membutuhkan bekal “pembersihan jiwa” dalam meraih “Cinta dan Ridlo-Nya” agar suatu saat pulang menuju Sang Pencipta membawa jiwa yang “Muthmainnah” (tentram/damai) bersama Sang Maha Tentram/al-Mukmin.

DAFTAR PUSTAKA

- Abd. Hadi, A. R. (2021). Penelitian Kualitatif. Studi Fenomenologi, Case Study, Grounded Theory, Etnografi, Biografi. Kab. Banyumas : CV. Pena Persada.
- Abdussamad, Z. (2021). Metode Penelitian Kualitatif. Makassar: CV. syakir Media Press.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. IHSAN : Jurnal Pendidikan Islam, 1(2), 1–9. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Arzani, M. (2016). The efficacy of group logo therapy on reducing depression among people addicted to drugs. World Scientific News, 44, 181–191.

- Cecep Alba, dkk, Bulan Hijriyah dalam Dimensi Sufi. Cetakan (Wahana Karya Grafika, 2019), Hlm. Viii
- Dobkin, R. D., Mann, S. L., Interian, A., Gara, M. A., & Menza, M. (2019). Cognitive behaviour therapy improves diverse profiles of depressive symptoms in Parkinson's disease. *International journal of geriatric psychiatry*, 34(5), 722-729. <https://doi.org/10.1002/gps.5077>
- Fadhallah, R.A, (2021) Wawancara, Jakarta, UNJ Press
- Fadli, R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1>
- Fauzia, N., & Kholid, K. (2023). Pola Komunikasi Dakwah Pada Majelis Taklim. *Ad-Zikra :Jurnal Komunikasi & Penyiaran Islam*, 13(1),77–90. <https://doi.org/10.32678/adzikra.v13i1.6293>
- Gatot, Cosmos, Haryono, (2020), Ragam Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi, Sukabumi : CV Jejak
- Hasanah, Uswatun, (2020), Pengantar Microteaching, Yogyakarta, Deepublish
- Husni Mubarak, alih bahasa, Kitab Fadlail al-Syuhur Litholibi Ridha Robb al-Ghofur”, (Sirnarasa Publishing, Cetakan 1, 2022) Hlm, 8
- <https://www.mariyadi.com/2019/10/analisis-data-kualitatif-model-miles.html>
- <https://lifestyle.kompas.com/read/2021/10/12/114603020/jangan-sepelekan-21-ciri-ciri-mental-breakdown-dan-cara-mengatasinya?page=all>
- <https://wolipop.detik.com/love/d-7119121/apa-itu-mental-breakdown-kenali-gejalanya-yang-tak-boleh-disepelekan>.
- Islamy, M. R. F., Abdussalam, A., Budiyaniti, N., & Parhan, M. (2021). Conceptual Reformulation of Ta'Lim As a Paradigm of Islamic Education Learning in Building Educational Interactions Through Rahmaniyyah Principles. *Jurnal al-Fath*, 15(1), 2021. <https://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/alfath/article/view/4542>
- KH. Muhammad Abdul Gaos Saifullah Maslul, Lautan Tanpa Tepi, edisi revisi. Cetakan ke 3, (Wahana Karya Grafika, Maret 2019), Hlm. 25
- Liu, X., Jiang, J., & Zhang, Y. (2021). Effects of logotherapy-based mindfulness intervention on internet addiction among adolescents during the COVID- 19 pandemic. *Iranian Journal of Public Health*, 50(4), 789–797. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i4.6005>
- Maria Michael, J., & Reyes, M. E. (2021). Efficacy of the online mindfulness- based logotherapy program (OnlineMLP) on the depressive symptoms of selected cyberbullied adolescents during Covid-19 pandemic. *Indian Journal of Health and Wellbeing*, 12(4), 478–484.
- Musthafa As-Siba'i, Sirah Nabawiyah Pelajaran dari Kehidupan Nabi. (Solo: Era Adicitra Intermedia, 2011) hlm. 38. Dalam Jurnal Penelitian Munawaroh, Badruz Zaman. Peran Majelis Taklim Dalam Meningkatkan Pemahaman Keagamaan Masyarakat. Volume 14. No. 2. 2020. Hal. 373.
- MK. Muhsin. Manajemen Majelis Ta'lim, Petunjuk Praktis Pengelolaan dan Pembentukannya. (Jakarta: Pustaka Intermasa, 2009) hlm. 256. Dalam Jurnal Penelitian Munawaroh, Badruz Zaman. Peran Majelis Taklim Dalam Meningkatkan Pemahaman Keagamaan Masyarakat. Volume 14. No. 2. 2020. Hal. 377.