



Relasi Konsep Zikir dalam Ajaran Islam dengan Kesehatan Mental Individu

Rustina¹, Agus Fakhruddin²

¹Universitas Pendidikan Indonesia

Email : rustina07@upi.edu

²Universitas Pendidikan Indonesia

Email : agusfakhruddin@upi.edu

ABSTRACT

Today's mental health is a big concern for every individual where the environment they face can no longer be separated from things that easily make them anxious, especially with the development of science and technology so fast, even the smallest things can be a source of anxiety. Stress and even depression. Thus, it is very important to understand mental health at this time more clearly in order to recognize mental health disorders from an early age. Therefore, this article was written with the aim of explaining what mental health is like and its relation to how islamic teachings, especially remembrance service can help an individual become calmer and more serene in facing every situation. This type of research is qualitative research using the literature review method. The result of an article search found 50 articles from google scholar according to keywords and based on 2010-2022. After reading the titles and abstracts, 20 articles met the inclusive criteria and 30 did not fit. Furthermore, the article were read in full text and only 6 articles were taken as data sources for analysis. The results of the study showed that there was a relationship between the concept of remembrance in Islam and individual mental health. Mental health one of them with remembrance.

Keyword : Health, Mental, Islam, Dhikr

ABSTRAK

Kesehatan mental dewasa ini menjadi perhatian besar bagi setiap individu, dimana lingkungan yang mereka hadapi sudah tak lagi bisa dijauhkan dari hal-hal yang mudah membuat cemas, apalagi dengan berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi begitu cepat, hal-hal kecil saja bisa menjadi sumber dari ketidaktenangan, stres bahkan depresi. Sehingga, kesehatan mental saat ini sangat penting untuk dipahami lebih jelas agar bisa mengenali gangguan kesehatan mental sedari dini. Oleh sebab itu, artikel ini ditulis dengan tujuan untuk memaparkan seperti apa kesehatan mental itu dan relasinya dengan bagaimana ajaran islam, khususnya ibadah zikir dapat membantu seorang individu menjadi lebih tenang dan tenteram menghadapi setiap situasi. Jenis penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan metode literature review. Hasil penelusuran artikel didapatkan 50 artikel dari google scholar sesuai dengan kata kunci dan berdasarkan tahun 2010-2022. Setelah dilakukan pembacaan judul dan abstrak, 20 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dan 30 tidak sesuai. Selanjutnya artikel dibaca full text dan hanya 6 artikel yang diambil sebagai sumber data untuk dianalisis. Hasil Penelitian menunjukkan adanya relasi antara konsep zikir dalam islam terhadap kesehatan mental individu. Pasaunya, peranan ajaran islam dapat membantu individu muslim dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan mental serta membina kondisi kesehatan mental, salah satunya dengan berzikir.

Kata Kunci : Kesehatan, Mental, Islam, Zikir

PENDAHULUAN

Kehidupan individu/ seseorang tidak akan luput dari berbagai permasalahan. Masalah tersebut biasanya bersumber dari diri sendiri maupun dari pihak lain di sekitarnya. Entah itu rasa sakit hati, kecewa, merasa tidak mampu, takut, cemas dan rasa yang tidak menyenangkan lainnya. Adapun segelintir individu lainnya yang merasakan keraguan diri dan mudah menyerah dalam melihat setiap masalah hidupnya. Mereka kemudian berperilaku putus asa, agresif, pendendam, dan emosional yang tidak stabil. Bahkan terkadang bisa menyebabkan gangguan dalam kesehatan mental (Asmita, 2022).

Kesehatan mental dari perspektif agama islam itu sendiri merupakan suatu kemampuan diri individu dalam mengelola fungsi-fungsi kejiwaan serta terciptanya penyesuaian dengan diri sendiri, orang lain, maupun lingkungan di sekitarnya, dilakukan secara dinamis berdasarkan Al-Qur'an dan as-Sunnah sebagai pedoman hidup menuju pada kebahagiaan dunia dan akhirat. Pandangan islam tentang gangguan mental ini tidak jauh berbeda dari pandangan para ahli kesehatan mental pada umumnya. Peranan agama Islam dapat membantu individu dalam mengobati jiwanya dan mencegahnya dari gangguan kejiwaan serta membina kondisi kesehatan mental tersebut (Purmansyah, 2013).

Dalam Islam, salah satu cara menghadapi setiap perasaan tidak tenang tersebut adalah dengan berzikir. Sebagaimana arti dari zikir dalam islam adalah mengingat Allah berdasarkan nilai-nilai keimanan kepada Allah SWT (Asmita, 2022). Begitupun menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah bahwa Al-Qur'an dengan ayat-ayatnya berupa zikir yang dibacakan untuk diri sendiri maupun orang lain dengan harapan kesembuhan merupakan terapi dari gangguan mental maupun fisik (Rosyanti, 2018)

Berdasarkan penjelasan di atas, tujuan peneliti melakukan kajian *literature review* ini adalah untuk mengetahui bagaimana relasi antara Zikir dalam islam dengan kesehatan mental individu. Adapun penelitian-penelitian terdahulu juga dilakukan oleh beberapa peneliti mengenai zikir yang dikaitkan dengan kesehatan mental manusia, seperti Wenda Asmita dengan judul penelitian "Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan", Sujono Riyadi dengan judul "Peningkatan Kualitas Tidur pada lansia dengan terapi Zikir", Tri Niswati Utami dengan judul "Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir terhadap Kesehatan: Respon Imunitas", dan M. Tarmidzi Idris dengan judul "Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi." Namun keunikan dari penelitian ini ialah merangkum konsep zikir dalam ajaran islam itu sendiri dengan dijelaskan relasinya terhadap kesehatan mental individu. Sebagaimana belum adanya penelitian yang benar-benar menjelaskan akan relasi kedua hal tersebut, peneliti tertarik mengangkat judul penelitian, "Relasi Konsep Zikir dalam Ajaran Islam dengan Kesehatan Mental Individu."

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini ialah penelitian kualitatif dengan metode penelitian *literatur review*. Artikel yang digunakan pada penelitian ini adalah artikel nasional dengan memiliki ISSN versi elektronik terbitan online yang sudah terakreditasi, serta kriteria inklusi artikel yang dipilih adalah artikel yang dipublikasikan full text, artikel yang memiliki DOI, penelitian kuantitatif maupun kualitatif, dan membahas fokus kajian yang peneliti kaji. Artikel yang ditelusuri melalui database *google scholar* yang dilakukan pada bulan November 2022. Dalam pencarian sumber referensi tersebut digunakan kata kunci, antara lain konsep zikir dalam ajaran Islam, kesehatan mental, dan relasi dari zikir dan kesehatan mental.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran artikel didapatkan 50 artikel dari *google scholar* sesuai dengan kata kunci dan berdasarkan tahun 2010-2022. Setelah dilakukan pembacaan judul dan abstrak, 20 artikel

yang sesuai dengan kriteria inklusi dan 30 tidak sesuai. Selanjutnya artikel dibaca full text dan hanya 6 artikel yang diambil sebagai sumber data untuk dianalisis dalam *literatur review* ini. Berikut ekstrak data ke-enam artikel tersebut.

| Judul Artikel | Nama Penulis | Metode | Kesimpulan Penting |
|--|--|---|---|
| (A1) Pengaruh Terapi Zikir terhadap Resiko Bunuh Diri pada Pasien Gangguan jiwa di Rumah Pelayanan Sosial Disabilitas Mental Esti Tomo Wonogiri | Hesti Rahayu, Setiyawan dan Wahyu Rima Agustin | Rancangan <i>Quasi Eksperiment</i> dengan <i>pre and post test without control</i> . Teknik sampel menggunakan <i>purposive samping</i> dengan jumlah sampel 29 responden. uji bivariat data menggunakan <i>wilcoxon test</i> dan alat ukur <i>scale of sicide ideation</i> . | Hasil penelitian menunjukkan, terapi zikir terhadap resiko bunuh diri pada pasien gangguan jiwa di tempat tersebut dengan <i>P Value= 0,000 (p value < 0,05)</i> , yang dapat idartikamn terdapat pengaruh terapi zikir terhadap <i>Scale Of Suicide Ideation</i> sebelum dan sesudah diberikan intervensi terapi zikir. |
| (A2) Pengaruh Teknik Relaksasi Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi | M. Tarmidzi Idris dan Taufik Setiawan | <i>Literature Review</i> | Berdasarkan 15 jurnal dengan berbagai uji hipotesis, didapatkan bahwa teknik relaksasi zikir berpengaruh pada tingkat stres yang mulanya tinggi cenderung menjadi sedang dan tingkat stres yang mulanya cenderung sedang menjadi ringan setelah dilakukannya teknik relaksasi |

| | | | zikir terhadap responden. |
|--|--|--|--|
| (A3) Penurunan Simptom Depresi pada Pasien Bipolar Menggunakan Terapi Dzikir: Intervensi Klinis | Syifa Triswidiastuty, Ahmad Rusdi, dan Rumiani | Menggunakan penelitian eksperimen dengan <i>pre-test, post-test, dan follow up</i> dalam satu kelompok. Alat ukur yang digunakan untuk mengukur tingkat depresi dengan menggunakan <i>Bipolar Depression Rating Scale</i> yang disusun oleh Berk, dkk. | Analisis kuantitatif yang digunakan adalah <i>friedman test</i> dan nilai sig 0,015 ($p < 0,05$ yang artinya terdapat penurunan simtom bipolar yang signifikan. Dengan terapi zikir menunjukkan seberapa terhubung dengan Allah diamanapun dan setiap melakukan kegiatan apapun sehingga dapat mengurangi simtom depresi yang diderita. |
| (A4) Terapi Religi melalui Zikir pada Penderita Gangguan Jiwa | Massuhartono dan Mulyanti | studi kepustakaan; Observasi, wawancara, dan dokumentasi | Terapi dzikir membuktikan bahwa keyakinan akan pertolongan Tuhan itu nyata sebagaimana yang terjadi di rumah sakit tempat penelitian daerah Jambi, rehabilitasi memiliki tingkat kesembuhan 50%. |
| (A5) Zikir dan Ketenangan Jiwa | Burhanuddin | <i>Library Research</i> jenis kualitatif dengan <i>content analysis</i> | Dzikir akan menumbuhkan sifat optimisme kepada Allah SWT yang dapat meminimalisir kegelisahan jiwa jiwa, karena tu dewasa ini banyak pakar dan ilmuwan yang berdasarkan |

| | | | |
|--|---|---|---|
| | | | penelitian mereka telah membuktikan hal itu. |
| (A6) Konsep Zikir dalam Al-Qur'an sebagai Terapi Gangguan Bipolar | Esya Heryana, Muhsin Mahfudz, Winona Luthfiah, Fitriani, dan Raihan | Deskriptif-Analisis melalui <i>library research</i> | berdasarkan analisis data, adanya efek zikir terhadap gangguan bipolar. |

Berdasarkan sumber data yang diperoleh, secara kontekstual Zikir dalam ajaran Islam sendiri dimaknai dengan Zikrullah, zikir dengan objeknya Allah SWT beserta sifat-sifat dan perbuatannya, membuat bertambahnya kesadaran individu terhadap Allah SWT yang merupakan sumber gerak, sumber norma, dan sumber hidup. Adapun Imam Nawawi dalam kitabnya *Al-Adzkaar*, menerangkan bahwa zikir tidak hanya pada ucapan tasbeih, tahmid, takbir ataupun sejenisnya, tapi setiap orang yang beramal karena Allah SWT dengan ketaatan, maka ia termasuk orang yang berzikir. Dalam hal ini, zikir dijelaskan sebagai ingatan serta kesadaran kepada Allah yang diwujudkan dalam tingkah laku atau perbuatan (Burhanuddin, 2020).

Zikir kepada Allah SWT dapat menghantarkan ketenangan serta ketenteraman dalam hati sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Rad [13]:28, "... Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram" (Heryana & dkk, 2022)

Penjelasan berdasar sumber data sejalan dengan Al-Qur'an sendiri sebagai sumber hukum dari ajaran Islam, makna zikir dan seakar dengannya disebutkan 292 kali dari 264 ayat dalam berbagai surah. Lafadz zikir dalam al-Qur'an disebutkan dalam berbagai bentuk baik berupa *fi'il* maupun *isim*. Dan dari sana dapat dijelaskan makna zikir dalam al-Qur'an secara umum yaitu segala aktivitas amal ketaatan, ibadah dan ketakwaan seorang hamba kepada Allah SWT. Hanya

saja secara khusus, zikir dimaknai dengan menyebut dan mengingat Allah SWT dengan bacaan-bacaan tertentu, baik secara lisan maupun dalam hati (Hafidz, 2019).

Secara bahasa, zikir berasal dari bahasa Arab *dzakara*, *yadzakuru*, *dzukr/dzikr* yang berarti perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) bersamaan dengan hati (mengingat dan menyebut). Sedangkan menurut istilah artinya bertasbeih, mengagungkan Allah SWT (Rakha, 2020)

1. Urgensi Kesehatan Mental bagi individu

Menurut WHO, "Kesehatan adalah keadaan sejahtera fisik, mental dan sosial yang utuh dan bukan hanya bebas dari penyakit ataupun kelemahan" (Handayani & dkk, 2021). Kesehatan mental individunya sendiri berkaitan dengan seluruh aspek perkembangan individu tersebut, baik fisik maupun psikisnya. Hal ini selaras dengan pendapat Daradjat, kesehatan mental merupakan keharmonisan dalam kehidupan yang terwujud antara fungsi-fungsi jiwa, kemampuan menghadapi problematika yang ada, serta kemampuan merasakan kebahagiaan. Selanjutnya, ia menekankan pula bahwa kesehatan mental erat kaitannya dengan kondisi dimana individu terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa (*neurose*) dan gejala penyakit jiwa (*psychose*) (Fakhriyani V, 2017).

Kesehatan mental memandang individu sebagai suatu kesatuan psikosomatis, kesatuan jiwa raga, jasmani maupun rohani secara utuh. Adapun gangguan dari kesehatan mental ialah perilaku individu tersebut yang menyimpang dari norma-norma sosial dalam suatu lingkungan masyarakat. Dengan begitu, individu yang memiliki

Kesehatan mental ini diartikan sebagai kondisi mental yang berkembang dan didasari keinginan untuk meraih kualitas diri lebih baik. Dengan demikian individu yang memiliki gangguan kesehatan mental adalah mereka yang memiliki unsur yang bertentangan yang dapat memicu penderitanya melukai, menghambat serta merusak. Menurut pandangan islam, kesehatan mental ini lahir melalui melalui kepribadian yang baik, dan semua indikator kepribadian

kesehatan mental yang optimal ialah individu yang terhindar dari keluhan dan gangguan mental, baik berupa *neuros* maupun *psychose*. Mental yang sehat tidak akan terganggu oleh penyebab stres serta mampu mengendalikan diri dari tekanan-tekanan yang datang dari dirinya sendiri maupun pihak lain (Takhfa, 2019)

baik itu terdapat pribadi Rasulullah SAW seperti yang tertera dalam QS. Al-Qalam: 4, yang mana masalah pangkalnya adalah gangguan kesehatan mental yang disebabkan oleh ketidakpercayaan seseorang terhadap ketentuan dan kekuasaan Allah SWT. Ketidakpercayaan ini merupakan akibat dari kurangnya pemahaman mengenai keimanan dan agam aislam yang membuat seseorang merasa hampa serta diliputi kegelisahan (Heryana & dkk, 2022)

Ahmad Musthafa dalam kitab tafsirnya yang menyatakan bahwa zikir atau mengingat Allah SWT akan memberikan ketenangan dan akan menghapus serta menghilangkan kecemasan yang ada dalam diri individu karena takut kepada Allah SWT dan akan menanamkan cahaya keyakinan pada individu tersebut yang mampu menghilangkan segala hal, kecemasan dan kesedihan. Berserah diri sepenuhnya kepada Allah SWT merupakan salah satu esensi berzikir, segalanya hanya untuk Allah SWT. Dimana dengan hal tersebut akan mengantarkan individu pada sikap menerima sehingga ketegangan-ketegangan yang dikaitkan oleh masalah hidup dapat ditoleransi dengan sikap berserah tadi, terutama hilangnya motivasi untuk bertahan hidup (Zahro, 2022)

Al-Balkhi mengatakan bahwa individu yang kesehatan mentalnya sakit sama halnya seperti sakit seperti pada umumnya yang terjadi pada tubuh secara fisik. Hanya saja gejala psikologis lebih melekat pada manusia, dan karena itu wajib bagi kita untuk menjaga kesehatan mental tersebut. Menurutnya juga ada dua faktor yang perlu diperhatikan dalam menjaga kesehatan mental, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang dimaksud adalah segala sesuatu yang ditangkap oleh panca indera seperti apa yang didengar atau lihat. Dari

2. Relasi Zikir dalam ajaran Islam dengan Kesehatan Mental Individu

Zikir adalah Ikhtiyar sungguh-sungguh yang mengalihkan kehidupan pikiran, gagasan serta perhatian dunia menuju Tuhan dan akhirat. Zikir mampu mengontrol emosi pada individu dalam menyikapi penyimpangan berpikir bahkan dari setiap emosi negatif yang dirasakannya. Dalam Al-Qur'an sangat banyak kata zikir yang, yang mana secara makna leksikal berarti mengingat-Nya dalam pikiran dan tidak akan hilang sama dengan kebalikannya dari lupa. Adapun, makna zikir secara kontekstual

hal-hal tersebut hendaknya kita menjauhi perkara-perkara yang dapat mendorong pada perasaan negatif (Saifuddin, 2022). Sedangkan untuk faktor internal adalah pikiran individu itu sendiri. Pikirannya dapat sangat berbahaya bilamana individu tersebut tidak dapat mengontrolnya. Hal ini akan berujung pada kegelisahan hati. Sekali lagi, Al-Balkhi menekankan bahwa fisik maupun psikis, terutama mental individu itu merupakan satu kesatuan yang memengaruhi satu sama lain. Jika mental sakit, maka tubuh secara fisik akan ikut sakit, begitupun sebaliknya. Seorang individu tidak bisa bila hanya fokus pada salah satunya (Hanim, 2021).

Dari berbagai pandangan mengenai kesehatan mental yang beragam, dapat ditarik kesimpulan bahwa kesehatan mental ini sangat erat kaitannya dengan jiwa manusia yang fokus penekanannya terkait masalah perilaku atau kepribadian individu. Dengan kesehatan mental pula seseorang dapat merasakan hidup yang berkualitas dan hal inilah yang menjadi urgensi dari kesehatan mental, seorang individu memiliki keberhakkan untuk merasakan nikmatnya hidup yang berkualitas dan mesti bertanggung jawab dalam bagaimana menciptakan hal tersebut (Heryana & dkk, 2022).

merupakan kesadaran hati tentang hakikat ketuhanan yang ditumbuhkan dalam diri manusia serta diaplikasikan dalam kehidupan secara verbal dan perbuatan. Konsep zikir ini adalah suatu upaya sungguh-sungguh untuk menghadirkan peran Tuhan dalam hati dan kehidupan sehari-hari baik dengan ucapan maupun perbuatan (Jamaludin, Ahmad, & Suhartini, 2020)

Zikir dengan menyebut-nyebut nama Allah, merenungkan kuasa, sifat, perbuatan dan nikmat-Nya (*tasbih, takbir, tahmid*) akan menghasilkan ketenangan batin. Hal ini ditegaskan dalam QS. Al-Ra'd (28), zikir dapat mengantarkan pada

ketenangan jiwa jika zikir dimaknai sebagai penyebab yang mendorong hati kepada kesadaran tentang kebesaran dan kekuasaan Allah SWT bukan hanya ucapan melalui lisan. Melalui zikir juga akan terwujud keseimbangan akal, ketentraman dan kebahagiaan hati. Selain itu, zikir juga dinilai memiliki efek terapi terhadap orang yang memiliki gangguan kesehatan mental, karena dengan zikir pikiran dan jiwa individu akan lebih terarah dan seimbang, salah satu contohnya untuk gangguan bipolar dimana pengidapnya memiliki ketidakseimbangan perasaan antara senang dan sedih sehingga akibatnya terjadi perubahan perasaan yang sangat drastis berulang kali dan depresi. Pengaruh zikir tersebut membuat penderita bipolar lebih terkontrol dari aspek pikiran, hati maupun perasaannya (Heryana & dkk, 2022).

Selain itu, adapun zikir dapat menjadi sebuah metode dalam merehabilitasi penderita gangguan jiwa. Dimana pengaplikasiannya dengan memberikan pembekalan ilmu ketauhidan kepada para penderita gangguan jiwa tersebut. Pelaksannannya setiap hari dan memiliki tingkat kesembuhan di atas 50% dikatakan sembuh (Massuhartono & Mulyanti, 2018)

Selain itu, dipandang dari kesehatan jiwa, zikir dalam islam ini mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam, yaitu psikoreligius yang mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri serta optimisme. King Rebecca Gould, ia pernah mengatakan bahwa terapi mungkin bisa bekerja lebih baik dibandingkan dengan obat, karena terapi berusaha untuk memperbaiki penyebab dari terjadinya gangguan, khususnya emosi negatif. Seperti misalnya, untuk mengatasi adanya gejala kecemasan, individu bisa mengubah cara berpikir mengenai sesuatu atau cara menafsirkannya (Kamila, 2020). Terlebih, jika seorang individu berzikir dengan sangat *khusyuk* maka akan membawa

pengaruh yang positif pada seluruh sistem fisik maupun psikis sehingga dampaknya pada ketenangan, kebahagiaan, kekuatan, harapan, kepasrahan yang menentramkan dan serangkaian kondisi mental yang positif lain yang menjadi indikator mental yang sehat dan meraibkan ketegangan psikis baik berupa kecemasan, stres, maupun depresi sehingga individu lebih memiliki kesempatan untuk menjalani kehidupan yang berkualitas dan indah (Laili, 2014)

Menurut Abdul Mujib, manfaat zikir bagi kesehatan mental individu adalah sebagai berikut: *pertama* zikir sebagai terapi, yang mana dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas zikir mendorong seseorang untuk mengintia, menyebutkan kembali hal-hal yang bersembunyi dalam hatinya. Zikir mampu mengingatkan kembali pada individu bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanya Allah SWT. *Kedua*, zikir yang sama nilainya dengan *rileksasi*, yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan pada upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat dan bersantai. Dimana terganggunya kesehatan mental akan menyebabkan seseorang menjadi tidak produktif (Yasipin & dkk, 2020). Relaksasi Zikir juga dapat menurunkan hormon pemicu stress (Kortisol, epinefrin, dan noreprinefin) yang dikeluarkan oleh kelenjar adrenal disertai dengan pelepasan hormon kortosol, menurunkan rasa sakit, memperlambat denyut jantung, menurunkan kecemasan, mengontrol sistem saraf otonom sehingga dapat menciptakan rasa tenang dan rileks, serta menurunkan tingkat emosional sehingga dapat mereduksi stress (Idris & Setiawan, 2022)

KESIMPULAN

Dari penjelasan di atas, sangat ketara bahwa zikir dengan kesehatan mental itu saling berelasi, apalagi jika manfaat zikir dalam ajaran islam tersebut dilihat dari perspektif kesehatan. Dari sini juga dapat

dilihat kekuasaan Allah SWT dengan apa yang di ajarkannya dalam al-Qur'an sebagai pedoman utama umat islam, bahwa Allah selalu memberikan yang terbaik untuk hamba-Nya. Sudah sepantasnya individu manusia senantiasa berzikir kepada Allah SWT, mengingat-Nya dalam setiap helaan napas. Dan perbuatan tersebut bukan untuk orang lain, tai itu demi kebaikan dalam hidup individu tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmita, W. (2022). Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5, 80-81.
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa. *Mimbar: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6, 17-18.
- Danandjaja, J. (2014). Metode Penelitian Kepustakaan. *Antropologi Indonesia*, 83-84.
- Fakhriyani V, D. (2017). *Kesehatan Mental*. Pemekasan: Duta Media Publishing.
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir dan Doa dalam Perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 6, 62-63.
- Handayani, D., & dkk. (2021). *Kesehatan Mental*. Kudus: Yayasan Kita Menulis.
- Hanim, S. (2021). Urgensi Kesehatan Mental dalam Perspektif Abu Zaid Al-Balkhi. *Al-Murabbi*, 7(2), 10-12.
- Heryana, E., & dkk. (2022). Konsep Zikir dalam A-Qur'an sebagai Terapi Gangguan Bipolar. *Jurnal Riset Agama*, 64-65.
- Idris, T., & Setiawan, T. (2022). Pengaruh Teknik Rileksasi Dzikir terhadap Tingkat Stres pada Penderita Hipertensi. *BSR: Borneo Student Research*, 3(3), 2557-2558.
- Jamaludin, A., Ahmad, N., & Suhartini, A. (2020). Konsep Dzikir (Studi Analisis AL-Qur'an). *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 7(1), 29-30.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. *Happiness*, 4(1), 45-46.
- Laili, F. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan pada Lansia. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 148-149.
- Massuhartono, & Mulyanti. (2018). Terapoi Religi melalui Dzikir pada Penderita Gangguan Jiwa. *Jurnal Of Islamic Guidance and Counseling*, 2(2), 208-209.
- Prof. Dr. Al-Rasyidin, M. A. (2016). *Falasafash Pendidikan Islam*. Medan: PERDANA PUBLISHING.
- Purmansyah, A. (2013). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' Medika*, 3, 113-114.
- Rakha, F. (2020, Desember Kamis). *merdeka.com*. Dipetik Desember Minggu, 2022, dari merdeka.com web site: <https://mhttps://m.merdeka.com/jatim/pengertian-dzikir-beserta-bentuk-dan-keutamaannya-wajib-diketahui-klm.html>
- Rosyanti, L. (2018). Pendekatan Terapi Spiritual Al-Qur'anic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis. *Health Information: Jurnal Penelitian*, 10, 39-40.
- Saifuddin, A. (2022). Peluang dan Tantangan Psikoterapi Islam di Indonesia. *Buletin Psikologi*, 30(1), 23-24.

- Takhfa, L. (2019). Kesehatan Mental Anak dan Remaja Melalui Ibadah Keislaman. *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 16(2), 120-122.
- Utami, N. (2017). Tinjauan Literatur Mekanisme Zikir terhadap Kesehatan: Respon Imunitas. *Jumantik*, 2, 100-101.
- Yasipin, & dkk. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 28-29.
- Zahro, F. (2022). Efektivitas Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Literatur Review. *TARLIM: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 5(2), 169-170.