
Penyembuhan Mental melalui Dzikir

Nurul Azimah¹, Muhajir², Moh Khoirul Fatihin³

^{1,2,3}Institut Agama Islam An-Nawawi Purworejo

E-mail: azimahnurul73@gmail.com¹, muhajirmadruslam@gmail.com², khoirulfatihinm@gmail.com³

Article History:

Received: 01 Maret 2025

Revised: 02 April 2025

Accepted: 08 April 2025

Keywords: *Penyembuhan, Mental, Dzikir*

Abstract: *Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang sering kali kurang mendapat perhatian yang sebanding dengan kesehatan fisik. Padahal, kondisi mental yang sehat berperan krusial dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental tidak hanya mencakup kebebasan dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, berinteraksi secara positif dengan orang lain, membuat keputusan yang bijaksana, dan menjalani hidup dengan penuh makna. Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk berpikir secara jernih, merencanakan masa depan, serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui peran dzikir di dalam penyembuhan mental. Bagaimana proses terapi dzikir dan manfaat apa saja yang dirasakan setelah berdzikir. Metode penelitian yang dipakai adalah library research atau penelitian kepustakaan. Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, lebih menekankan makna daripada generalisasi, didasarkan pada kontekstualisme dan organisisme. Hasil penelitiannya adalah dzikir memiliki peran yang penting terhadap penyembuhan mental. Beberapa peran dzikir yaitu dapat menambah keimanan, menghindarkan dari bahaya, terapi untuk jiwa, dan menumbuhkan energi akhlak yang baik.*

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang sering kali kurang mendapat perhatian yang sebanding dengan kesehatan fisik. Padahal, kondisi mental yang sehat berperan krusial dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Kesehatan mental tidak hanya mencakup kebebasan dari gangguan psikologis, tetapi juga mencakup kemampuan individu untuk mengelola stres, berinteraksi secara positif dengan orang lain, membuat keputusan yang bijaksana, dan menjalani hidup dengan penuh makna.

Di era modern yang penuh tekanan ini, masalah kesehatan mental semakin meluas dan mempengaruhi berbagai kalangan usia. Stres, kecemasan, depresi, dan gangguan lainnya telah menjadi masalah global yang tidak hanya berdampak pada individu yang mengalaminya, tetapi juga pada masyarakat secara keseluruhan. Ketidakseimbangan emosional dan mental dapat

menghambat produktivitas, merusak hubungan interpersonal, bahkan mempengaruhi kesehatan fisik. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental harus menjadi prioritas bagi setiap individu.

Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk berpikir secara jernih, merencanakan masa depan, serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Sebaliknya, gangguan mental dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berfungsi secara optimal, baik di tempat kerja, di rumah, maupun dalam lingkungan sosial. Dalam banyak kasus, masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan tepat dapat berujung pada komplikasi yang lebih serius, seperti penyalahgunaan zat, isolasi sosial, atau bahkan upaya bunuh diri.

Pentingnya menjaga kesehatan mental juga terletak pada dampaknya yang luas terhadap komunitas dan negara. Individu yang sehat secara mental lebih cenderung untuk terlibat dalam kegiatan positif, berkontribusi pada kesejahteraan sosial, serta mendukung pencapaian tujuan kolektif. Dengan mendukung kesehatan mental, kita bukan hanya merawat individu, tetapi juga memperkuat masyarakat secara keseluruhan.

Berbagai pendekatan dapat digunakan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, termasuk terapi profesional, olahraga, meditasi, serta praktik spiritual seperti dzikir, yang dapat membantu menenangkan pikiran dan memperbaiki keseimbangan emosional. Pendidikan tentang pentingnya kesehatan mental juga perlu diperkenalkan sejak dini untuk mengurangi stigma dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang bagaimana merawat kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, kesehatan mental adalah fondasi dari kehidupan yang seimbang dan produktif. Dengan memperhatikan dan merawat kesehatan mental, kita dapat mencapai kehidupan yang lebih harmonis, penuh kepuasan, dan mampu mengatasi tantangan hidup dengan kepala dingin. Ketegangan atau gangguan kesehatan mental yang dialami oleh seorang manusia, tidak hanya disebabkan dari ketidakmampuan manusia tersebut untuk beradaptasi atau menyesuaikan dirinya dengan perubahan-perubahan sosial yang begitu cepat, namun juga dikarenakan adanya pola pikir dan cara menjalani hidup yang tidak sesuai dengan nilai agama dan norma kesusilaan yang berkembang sesuai dengan budaya lokal lingkungan sekitar manusia tersebut. Keimanan yang lemah menjadikan jiwa manusia sangat rentan dan mudah tergoda terhadap hal-hal yang bersifat duniawi dan tidak bermamfaat. Jiwa yang kosong tanpa iman dan ketakwaan menjadi pemicu utama terjadinya berbagai masalah dalam kehidupan manusia, seperti permasalahan keluarga, pekerjaan, pendidikan, jodoh dan sosial yang menyebabkan timbulnya kegelisahan, kekhawatiran, takut, was-was, tidak tentram, panik yang pada akhirnya mendorong munculnya gangguan kesehatan mental.

LANDASAN TEORI

Keadaan gangguan kesehatan mental yang dialami oleh seorang manusia tentunya akan mendorong munculnya berbagai perilaku yang menyimpang, yang akan membahayakan dirinya maupun manusia disekitarnya, seperti halnya mengkonsumsi narkoba, mencuri, membunuh, memperkosa, hingga mendorong seorang manusia untuk melakukan aksi bunuh diri (Razak & Sulaiman, 2018). Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan pedoman ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat mengenai keterkaitannya antara ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang sangat prinsip dalam kesehatan mental. Diantaranya hal tersebut terdapat di dalam QS. Ali Imran ayat 164:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَافِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya: “Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika

Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab dan Al hikmah. dan Sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.”

Dari ayat Al-Qur'an di atas dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental (shihiyat al nafs) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Allah mensifati diriNya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman. Berisi landasan teori yang dipakai pada penelitian ini. Pada bagian ini disarankan memuat banyak pendapat ahli dan berbagai referensi untuk memperkuat penelitian ini.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analisis deskriptif kualitatif. Berdasar pendapat Sugiyono (2018), metode deskriptif ialah suatu kajian yang menginterpretasikan, menggambarkan, atau menjelaskan situasi objek penelitian sesuai fakta yang ada di lapangan, kajian ini juga menerapkan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian kualitatif, fakta-fakta yang ditemukan di lapangan berfungsi sebagai panduan untuk pengumpulan data dan bukannya asumsi-asumsi teoritis. Ketentuan penilaian yang dipakai dalam kajian ini bukanlah angka skor akan tetapi klasifikasi nilai atau kualitas, dan pendekatan penelitian kualitatif adalah sistem yang diarahkan oleh penilaian subjektif tersebut daripada perhitungan statistik atau matematika.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Dalil Kesehatan Mental

Islam sebagai agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas hidup sumber daya manusia, maka dari itu sudah pasti di dalam islam memiliki ajaran terkait kesehatan mental. Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan pedoman ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat mengenai keterkaitannya antara ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang sangat prinsip dalam kesehatan mental. Hal tersebut terdapat di dalam QS. Ali Imran ayat 164:

لَقَدْ مَنَّ اللَّهُ عَلَى الْمُؤْمِنِينَ إِذْ بَعَثَ فِيهِمْ رَسُولًا مِّنْ أَنفُسِهِمْ يَتْلُوا عَلَيْهِمْ آيَاتِهِ وَيُزَكِّيهِمْ وَيُعَلِّمُهُمُ الْكِتَابَ وَالْحِكْمَةَ وَإِنْ كَانُوا مِن قَبْلُ لَفِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ

Artinya: “Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al Kitab dan Al Hikmah”.

Dan sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.” Dari ayat ini dijelaskan dan ditegaskan bahwa Allah SWT telah memberikan karunia yang besar kepada siapa saja yang beriman ketika dia mengutus Rasul dari kalangan mereka sendiri. Rasul tersebut membacakan ayat-ayat Allah, membersihkan jiwa mereka, dan mengajarkan al-kitab dan al-hikmah. Dari hal tersebut dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi Rasulullah SAW. Karena asas, ciri, karakteristiknya dari orang yang bermental itu terkandung di dalam misi dan tujuan risalahnya. Allah mensifati diriNya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman.

Kesehatan mental terwujud dari kepribadian yang mampu untuk beradaptasi dengan dirinya sendiri dan alam sekitarnya. Dapat dikatakan juga kesehatan mental adalah sebuah kematangan seseorang dalam tingkat emosional dan kematangan secara social, serta kemampuan untuk mengemban tanggung jawab kehidupan dan mampu untuk menghadapi problematika di dalam hidupnya. Sebagaimana indikator tersebut ada di dalam kepribadian Rasulullah SAW. Beliau adalah sosok yang dapat menyeimbangkan dimensi kehidupan, sehingga Allah memujinya sebagai pribadi yang memiliki akhlak mulia, dan patut dijadikan sebagai teladan umat manusia.

Allah berfirman pada QS. Al-Qolam: 4:

وَإِنَّكَ لَعَلَىٰ خُلُقٍ عَظِيمٍ

Artinya: *“Dan sesungguhnya kamu benar-benar berbudi pekerti yang agung”*

Ayat ini menegaskan bahwa Nabi Muhammad memiliki akhlak yang luhur dan mulia. Dalam konteks ini, ayat tersebut dapat dijadikan sebagai pedoman bagi umat Islam untuk memperbaiki akhlak mereka agar lebih baik dan lebih mulia. Rasulullah adalah teladan yang ideal untuk nafsu muthmainnah yang memiliki indikator Kesehatan mental level yang tinggi.

Menurut Quraisy Shihab, islam telah menetapkan keahliannya menjadi tujuan pokok untuk memelihara agama, jiwa, akal, jasmani, harta, serta keturunan. Hal ini beberapa di antaranya merupakan berkaitan dengan kesehatan. Tidak menjadi aneh jika umat islam ditemukan kaya akan tuntunan kesehatan. Adapun metode dari Al-Qur'an dan Hadits dalam merealisasikan kesehatan mental jika disimpulkan di dalam nash-nash nya yang umum atau yang khusus terkait kesehatan mental yang meliputi tiga metode, yaitu metode penguatan dimensi spiritual, metode menguasai dimensi biologis dan metode mempelajari hal yang darurat untuk kesehatan mental. (Najati, 1987).

B. Terapi Dzikir dalam Kesehatan Mental

1. Pengertian Terapi Dzikir.

Terapi adalah suatu upaya pengobatan yang ditujukan untuk menyembuhkan kondisi psikologis seseorang. terapi juga merupakan upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi dengan tujuan untuk mengembalikan, memelihara, menjaga, dan mengembangkan kondisi seseorang agar akal dan hatinya berada di dalam kondisi yang seimbang. (Sholihin, 2004).

Terapi adalah suatu usaha untuk memulihkan kesehatan orang yang sedang sakit, pengobatan penyakit, atau perawatan penyakit. Dalam bidang medis, kata “terapi” sinonim dengan kata pengobatan. Kata dzikir berasal dari Bahasa Arab yaitu “dzakara-yadzku-dzikran” yang artinya menyebut, mengingat, dan mengucapkan. Dzikir berarti mengingat Allah dengan menyebut nama Nya secara berulang-ulang.

Subandi menyatakan bahwa dzikir merupakan amal yang terkait dengan seluruh ritual ibadah yang terdapat di dalam islam. Maka dalam pengertian ini, Michon memberi pengertian bahwa zikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang Pencipta. Maka dari pengertian zikir di atas menjelaskan bahwa makna zikir merupakan suatu keseluruhan kegiatan yang terdapat dalam setiap bentuk peribadatan yang dilakukan manusia dalam menyembah Allah dalam ibadah salat, puasa, zakat, maupun haji. (Zikir, 2018) Berdzikir kepada Allah adalah suatu rangkaian iman dan islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari Al-Qur'an dan Sunnah (Amin & Al-Fandi, 2008). Dzikir adalah menyadari Allah, yaitu Allah yang dekat, Allah yang Maha meliputi segala sesuatu.

Didalam Al Qur'an menjelaskan arti dzikir dengan menyebut bahwa Allah itu dekat. Dalam kehidupan sufi dikenal dalam dua jenis praktik dzikir, yaitu dzikir lisan (jahar) dan dzikir Qalbi (khofi).

a Dzikir Lisan

Dzikir lisan merupakan dzikir dengan mengucapkan lafal-lafal dzikir tertentu yang berasal dari ayat-ayat Al-Qur'an baik keseluruhan maupun sebagian, baik suara keras maupun perlahan. Dalam melakukan dzikir ada beberapa yang harus diperhatikan. Pertama, diniatkan untuk mendekatkan diri dan beribadah kepada Allah dengan tujuan mencari ridha, cinta, dan ma'rifat-Nya. Kedua, dilakukan dalam keadaan memiliki wudlu. Pertimbangan karena wudlu menyiratkan penyucian diri dari hadas. Ketiga, dilakukan pada tempat dan suasana yang menunjang kekhusyukan. Keempat, berusaha memahami makna yang terkandung didalamnya. Kelima, mengkosongkan hati dan ingatan dari segala sesuatu selain Allah. Keenam, mewujudkan pesan-pesan yang terkandung dalam ucapan dzikir itu dalam sikap hidup. (Sholihin, 2004).

b Dzikir Qolbu

Dzikir Qalbu adalah dzikir yang tersembunyi di dalam hati tanpa suara dan kata-kata. Dzikir ini hanya memenuhi qalbu dengan kesadaran yang sangat dekat dengan Allah seiring dengan detak jantung serta mengikuti keluar masuknya nafas disertai kesadaran akan kehadiran Allah. (Sholihin, 2004)

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir upaya dalam mengobati, menyembuhkan, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan mendekatkan diri kepada Allah melalui kegiatan berdzikir.

Manfaat dzikir Dzikir merupakan ibadah yang menyenangkan yang paling ringan dan paling mudah dilakukan dalam kondisi apapun. Dzikir juga memiliki manfaat dalam psikologis dan spiritual. Dzikir secara psikologis menimbulkan rasa nyaman, tenteram, memberikan rasa yang lebih dekat dengan Allah.

Dalam perdamaian batin setiap individu yaitu mempunyai keyakinan bahwa agama terutama yang didasarkan oleh ayat Al-Qur'an akan memberikan ketenangan. Mengingat Allah selalu memberikan ketentraman bagi hati maupun jiwa, sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." Dalam riwayat Imam Muslim

juga telah disebutkan bahwa Rasulullah dalam haditsnya telah mengatakan bahwa "Apabila duduk suatu kaum mengucapkan zikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para malaikat dan meliputi atas mereka rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tentram dan tenang yang mendalam), dan Allah mengingat mereka disisi-Nya" Ketika seseorang membiasakan diri untuk berzikir akan dirasakan diri dekat dengan Allah sehingga menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, rasa tentram dan bahagia sehingga aktifitas ini merupakan suatu bentuk terapi bagi segala macam bentuk kegelisahan yang biasa dirasakan seseorang saat mendapati dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan atau bahaya. (Fatma, 2014).

Menurut hasil penelitian Alias, menunjukan bahwa dzikir memiliki efek jangka pendek yang cukup signifikan dalam mengurangi depresi, kecemasan, dan stress. (Alias, 2019) Menurut Abdullah Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan antara lain:

- 1) Dzikir memantapkan iman Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.
- 2) Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa: la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin (tiada Tuhan selain engkau, maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As dapat keluar dari perut ikan.
- 3) Dzikir sebagai terapi jiwa Islam sebagai agama rahmatan lil'alamin menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat dipandang sebagai malja disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya
- 4) Dzikir menumbuhkan energi akhlak Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui mass media. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak.

Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (ma'rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan (Amin dan Syukur, 2011) Proses terapi dzikir untuk kesehatan mental Penyebutan dan ingatan kepada Allah (zikrullah) secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan akan membiasakan hati seseorang untuk senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari, berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah. Rasulullah SAW. memberikan perintah berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan atau isyarat. Berzikir dengan wirid yang 97 ditentukan Rasulullah SAW. dilakukan setiap salat wajib, yaitu membaca "Subhanallah" sebanyak 33 kali, "Alhamdulillah" sebanyak 33 kali, dan "Allahu akbar" sebanyak 33 kali. Pada saat ini, sudah banyak pesantren yang melakukan dzikir sebagai metode penyembuhan penyakit mental karena akibat dari kenakalan remaja, dan sebagainya.

Pengobatan melalui dzikir juga dibarengi pengobatan fisik, melalui penyucian diri dan olahraga tertentu, bahkan gerakan olahraga dan relaksasi tersebut diikuti pula dengan dzikir. Metode dzikir dalam Islam memiliki kemiripan dalam prosesnya dengan aktivitas meditasi dalam agama Budha dan Hindu. Proses psikoterapinya dilakukan dengan meditasi untuk membantu proses penyembuhan. Proses meditasi ini merupakan jembatan yang menghubungkan konsep pemahaman kemampuan spiritual dengan ilmu kedokteran. Ilmu psikiatri modern mengajarkan bahwa kemampuan manusia tertinggi terletak pada otak yang mengatur fisik dan mental, sedangkan pengetahuan spiritual mengajarkan kekuatan spiritual manusia yang mengatur pikiran dan fisik dalam otak. Bukan sebuah kebetulan bahwa respons meditasi dan pengalaman keagamaan, seperti dzikir memiliki sumber yang sama dalam otak. Di dalam tasawuf, tahapan-tahapan untuk membersihkan diri dari bekas-bekas masa lalu.

Di dalam tasawuf, tahapan-tahapan untuk membersihkan diri dari bekas-bekas masa

lalu yang melekat atau mengendap hingga mempengaruhi mental seseorang yaitu dengan melakukan hal berikut: 1. Proses takhalli (deconditioning), formula dzikir yang lazim dibaca adalah istighfar. Setiap hari Rasulullah SAW membaca istighfar minimal 70 kali. Namun, yang terpenting, dzikir itu dilakukan dengan kesadaran untuk menghapus memori di masa lalu yang mengotori batin seseorang. 2. Proses tahalli (reconditioning), dzikir yang lazim dilantunkan adalah shalawat. Pertama tama yang harus dilakukan adalah mengenal Allah (ma'rifatullah), kemudian dzikrullah, dzikir mengingat Allah. 3. Proses tajalli (unconditioning), biasanya dzikir yang diucapkan "La Ilaha Illa Allahu" (tiada Tuhan selain Allah). Sering kali dzikir ini dipadukan dengan dua formula dzikir di atas (istighfar dan shalawat), kemudian ada dzikir khusus sesuai dengan tujuan-tujuan tertentu, untuk pembersih hati. (Zikir, 2018)

KESIMPULAN

Agama memiliki peran yang penting terhadap kesehatan mental, hal itu terdapat di dalam Al-Qur'an dan Hadits menyebutkan beberapa dalilnya. Dalam beberapa peran agama terhadap kesehatan mental terdapat banyak manfaat, yaitu dzikir dapat menambah keimanan, menghindarkan dari bahaya, terapi untuk jiwa, dan menumbuhkan energi akhlak yang baik. Dalam kesehatan mental, dzikir merupakan salah satu contoh terapi yang berdasarkan pada ajaran agama islam. Di dalam terapi dzikir, ada upaya untuk mengobati, menyembuhkan, menanggulangi, dan memelihara kesehatan mental dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT.

DAFTAR REFERENSI

- Aliasari. 2019. "Pengaruh Dzikir Terhadap Psikologis Muslim". (Jurnal Manajemen Dakwah: UIN Raden Fatah).
- Amin, and Fathimah. 2011. *Insan Kamil Paket Pelatihan Seni Menata Hati*. (SMH) Lembkoto,
- Fatma Laili Khoirun Nida, 2014. "Zikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia". Kudus: STAIN Kudus, Juni, V. hlm. 144-145
- M. Shilihin. 2018. *Zikir, Relaksasi Dan Pembentukan Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Setia.
- Najati, Muhammad Utsman. 2005. *Psikologi dalam Al-Qur'an: Terapi Qur'ani dalam Penyembuhan Gangguan Kejiwaan*, terj. M. Zaka Al-Farisi, Bandung: Pustaka Setia.
- Najati, Utsman. 1987. *Al-Qur'an wa Ilmun Nafs*. Beirut: Darusy-Syuruq
- Razak, Ahmad, Mokhtar, Mustafa Kamal, & Sulaiman, Wan Sharazad Wan. 2018. *Terapi Spiritual Islami: Suatu Model Penanggulangan Gangguan Depresi*. Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 6 (2), 68–73.
- Samsul munir Amin, Haryanto Al-Fandi, Energi Dzikir. 2008. *Terapi Sufistik*. Bandung: Pustaka Setia.