

## **Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (*Mental Disorder*) Menurut Surat Ar-Ra'd Ayat 28**

**Oktana Dipenta Amrullah**

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

[oktanadipenta@gmail.com](mailto:oktanadipenta@gmail.com)

### **Abstrak:**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana peran dzikir menjadi bagian dari kebutuhan manusia dalam kehidupan modern dan diharapkan mampu menjadi solusi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan gangguan mental (*mental disorder*). Rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, *pertama*, Bagaimana surat Ar-Ra'd ayat 28 mengenai dzikir sebagai penyembuh? *kedua*, Bagaimana pengaruh psikoterapi dzikir digunakan terhadap gangguan mental (*mental disorder*) pada manusia?. Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*) dengan sumber primer surat Ar-Ra'd ayat 28 dengan menggunakan metode tafsir *tahlili* dalam mendeskripsikan dan menganalisis pembahasan dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 tentang dzikir sebagai psikoterapi terhadap gangguan mental (*mental disorder*). Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) Surat Ar-Ra'd ayat 28 ini menunjukkan bahwa dzikir, atau mengingat Allah, adalah cara untuk menenangkan hati dan jiwa. Ketika seseorang mengingat Allah dengan penuh keikhlasan dan khusyuk, hal itu dapat membawa ketenangan dan kesembuhan bagi jiwa yang gelisah atau terluka. (2) Psikoterapi dzikir dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi beberapa individu, penting untuk diingat bahwa gangguan mental seringkali kompleks dan memerlukan pendekatan yang holistik.

**Kata Kunci:** Dzikir; Psikoterapi; Gangguan Mental; Al-Quran.

### **Pendahuluan**

Salah satu jenis gangguan kesehatan adalah gangguan mental, yang terkait dengan sisi dalam manusia, ialah kejiwaan. Yang mana gangguan itu ada hubungannya dengan kesehatan mental (*mental disorder*). Karena manusia tidak sempurna, mereka mungkin mengalami gangguan mental dan fisik tanpa disadari. Oleh karena itu, orang disarankan untuk mencoba mengobati atau menjalani proses penyembuhan kesehatan mental.<sup>1</sup> Perubahan yang biasanya dialami oleh orang yang menderita gangguan mental termasuk rasa sedih yang berlebihan, pola tidur serta pola makan yang tidak teratur, menyalahkan diri sendiri, kelelahan, tidak berdaya, rasa putus asa, serta keinginan untuk mengakhiri hidup.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Kementerian Agama RI, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012), hlm. 335.

<sup>2</sup> Very Julianto dan Subandi, "Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas", *Jurnal Psikologi*, Vol. 42, No. 1, (April 2015): 46, <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>.

Di Indonesia, jumlah orang yang menderita gangguan kesehatan mental seperti depresi meningkat setiap tahunnya. Orang-orang yang mengalami masalah seperti ini termasuk remaja, orang dewasa, bahkan orang yang berusia lanjut. Kasus pelecehan dan pemerkosaan dapat ditemukan di mana-mana dalam kehidupan sehari-hari. Banyak dari kasus tersebut mengalami perasaan tertekan, sedih, atau muram, dan biasanya tidak dapat menyelesaikan masalahnya sendiri, yang akhirnya menyebabkan melukai diri sendiri atau bahkan mengakhiri hidupnya dengan cara tragis.

Menurut Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022, 15,5 juta (34,9%) remaja mengalami masalah gangguan mental. Dari jumlah itu, baru 2,6 % yang dapat melakukan layanan konseling, baik emosi maupun perilaku.<sup>3</sup> Faktor penyebab gangguan kesehatan mental secara ilmiah telah banyak dijelaskan. Namun faktor pemicu penyakit kesehatan mental umumnya tidak secara langsung merugikan orang yang mengidapnya. Sebaliknya, hal tersebut justru menimbulkan bahaya lain yang akan membuat hal serupa terjadi lagi di masa depan. Permasalahan dalam hidup tidak selalu berujung pada gangguan kesehatan mental seperti depresi atau stress. Terkadang, hal lain dalam hidup seseorang mengakibatkan perubahan yang berujung pada gangguan tersebut.<sup>4</sup>

Menurut Quraish shihab, bahwa perawatan yang diterima orang dewasa sebelum menjadi dewasa adalah faktor utama yang menyebabkan mereka mengalami gangguan kesehatan mental. Jarang kita menyadari bahwa perspektif Islam mencakup sejumlah aspek tentang gangguan mental, yang mungkin tidak dapat diobati oleh ilmu kesehatan modern.<sup>5</sup> Manusia mempunyai banyak masalah dalam kehidupan sehari-harinya, mulai masalah ringan hingga berat, dan masalah tersebut tidak akan pernah terselesaikan. Seringkali, yang menjadi masalah ialah harapan yang tidak sesuai dengan kenyataan. Ada orang yang bisa dengan mudah menyelesaikan masalahnya, tapi ada pula yang tidak bisa. Wajar jika seseorang merasa putus asa sebab belum menemukan jalan keluar atau jawabannya. Sebenarnya suatu permasalahan tidak dilihat dari berat ringannya situasi yang dihadapi, namun seringkali individu tidak mencari jawaban, solusi serta upaya terbaik untuk menyelesaikan permasalahan tersebut.<sup>6</sup>

Dalam al-Qur'an, Allah SWT berbicara dengan jelas tentang gangguan kesehatan mental dan bagaimana hal itu berdampak pada kesehatan fisik. Penjabaran ini mengindikasikan ada keterkaitan antara kesehatan jiwa serta kesehatan fisik. Selain itu Rasulullah Saw juga melarang kita mengendalikan emosi supaya kita dapat hidup sehat serta bahagia, dan Q.S Al-Nahl: 58.<sup>7</sup>

Berdasarkan perintah yang ditemukan dalam al-Quran, dzikir adalah mengingat Allah dalam hati kita dan menyebut Nama-Nya dengan lisan. Anda dapat mendapatkan ketenangan dengan berzikir. Dzikir boleh dilakukan di mana saja serta kapan saja, kecuali di lingkungan yang kotor seperti toilet. Dzikir hendaknya dilakukan dengan ikhlas, penuh

---

<sup>3</sup> Willy Medi Christian Nababan, "Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja", *Kompas*, 1 Februari 2023, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>.

<sup>4</sup> Hadi Pranowo, *Depresi dan Solusinya*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014), hlm. 146.

<sup>5</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an*, (Bandung: Mizan, 1996), hlm. 187.

<sup>6</sup> Kementrian Agama Republik Indonesia, *Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an*, (Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012), hlm. 357.

<sup>7</sup> Hisham Thalbah, *Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadist, Jilid 4 (Psikoterapi Islam)*, (Jakarta: Sapta Sentosa, 2008), hlm. 3.

rasa takut kepada Allah, serta dengan kerendahan hati. Ketika nama Allah disebutkan, manusia akan melihat pembenaran. Ketika seorang mukmin secara teratur menyebut nama Allah, mereka akan merasa tenang. Namun, mereka yang tidak percaya pada hari akhir akan marah mendengar nama Allah. Perjanjian antara manusia dan Allah berlangsung sejak ruh ditanamkan dalam diri manusia. Perjanjian ini dimulai saat manusia percaya akan adanya Allah serta selalu mengingat-Nya.<sup>8</sup> Sebagaimana dalam surah Al-Ahzab ayat 41, “Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya”. Jauh dari Allah mengakibatkan kekosongan serta kegelisahan dalam jiwa manusia. Untuk memulihkan jiwa yang gelisah, seseorang dapat mendekatkan diri kepada Allah melalui beberapa cara yakni membersihkan diri dari segala perilaku maksiat dan mengisi kembali jiwa yang dibersihkan dengan sifat-sifat kebaikan, membiasakan beramal shaleh, mempunyai kesadaran untuk mengerjakannya, serta membangkitkan rasa rindu kepada Allah, memudahkan mengingat-Nya melalui dzikir.<sup>9</sup>

Adapun tujuan dzikir adalah untuk mendekatkan hati kepada Allah sehingga ia lebih percaya kepadanya tentang hal-hal ghaib di dunia dan hal-hal lain yang harus diimani. Dengan iman yang kuat di dalam hati Anda, Anda pasti akan dapat mendorong keinginan untuk beramal, memenuhi segala kewajiban Anda, dan menghindari larangan Allah.<sup>10</sup> Dzikir mempunyai kedudukan yang tinggi, memberikan hikmah bagi orang yang mengamalkannya. Zikir membantu dalam pencegahan penyakit, menyingkap kesulitan, serta mudah menerima musibah. Mereka berlindung kepada-Nya saat menghadapi kesulitan; setelah itu, mereka bergegas kembali kepada-Nya. Melalui dzikir, seseorang berkomunikasi dengan Allah SWT, dan pada gilirannya Allah akan mengingatnya. Ketika seluruh anggota tubuh beribadah, maka ibadahnya dibatasi waktu. Misalnya, jam sholat telah ditetapkan. Dalam hal ketetapan dan tata cara ibadah, tidak boleh ada kreativitas. Dzikir, yang merupakan ibadah lisan dan hati yang tidak mengenal waktu, bisa dilakukan kapan pun dan di mana pun.<sup>11</sup> Dzikir berfungsi sebagai pembersih, kekuatan yang mengangkat, dan obat bagi hati ketika ia dikaburkan oleh penyakit. Semakin meningkat frekuensi dzikir seseorang maka akan semakin meningkat pula rasa cinta serta keinginannya untuk menyatu kembali dengan zat yang diingat. Jika ibadah yang dia lakukan selaras dengan ibadah yang dia lakukan di sisi lain, ia akan melupakan segalanya kecuali mengingat-Nya. Hasan Al-Bashri berpesan untuk mendapatkan kenikmatan dari shalat, dzikir, serta membaca Alquran. Jika mengalami kenikmatan, pintu Allah Ta'ala terbuka; jika tidak, maka ketahuilah bahwa pintu itu tertutup. Memahami dzikir berarti merenungkan kembali apa yang manusia ketahui tentang kuasa Allah dan sifat-sifatnya melalui fitrahnya.<sup>12</sup>

Terdapat beberapa tulisan yang sebelumnya membahas mengenai empat kata kunci pada bahasan utama dalam tulisan ini. Pertama penelitian Abdul Mujib yang menjelaskan mengenai kepribadian dan ciri-ciri penyakit psikopat itu sendiri serta penyembuhan

---

<sup>8</sup> Abdurrazak Naufal, *Sentuhan Kalbu Mu'min*, (Bandung: Dipenogoro, 1982), hlm. 80.

<sup>9</sup> Rifay Siregar, *Memahami Ilmu Tasawuf*, (Surabaya: Bina Ilmu, 1984), hlm. 9.

<sup>10</sup> Dudung Abdullah Harun, *Bimbingan Dzikir Orang Sakit Dan Amalan Menuju Husnul Khotimah*, (Jakarta: Kalam Mulia, 1992), hlm. 4.

<sup>11</sup> Agustian, *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan dan Spiritual Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam*, (Jakarta: Arga, 2001), hlm. 35.

<sup>12</sup> Hayat Hidayat, *99 Renungan Harian untuk Setiap Muslim Sepanjang Masa*, (Surakarta: Ziyad, 2014), hlm. 32.

melalui medis atau kedokteran.<sup>13</sup> Namun yang membedakan dengan penulis lebih memfokuskan penulisan dengan cara penyembuhan spiritual atau cara berzikir kepada Allah swt. Kedua, penelitian M. Quraish Shihab yakni menjelaskan mengenai pengertian mukjizat dalam al-Quran mengenai sistem pengobatan untuk manusia.<sup>14</sup> Namun berbeda dengan artikel ini, penulis lebih memfokuskan penyakit apa yang akan disembuhkan melalui psikoterapi dengan berzikir kepada Allah swt. Ketiga, penelitian Maula Sari yang menjelaskan penyembuhan dzikir terhadap penyakit psikopat yang ada dalam al-Quran. Penulisan ini memiliki persamaan, yakni menjelaskan tata cara penyembuhan dengan dzikir. Namun yang membedakannya, karya ini fokus terhadap penyakit psikopat pada manusia.<sup>15</sup> Sedangkan penulis hanya terfokuskan pada penyakit gangguan mental pada manusia serta tata cara penyembuhannya melalui dzikir. Keempat, penelitian oleh Sri Mulya Nurhakiky yang menjelaskan istilah Psikoterapi tidak tertulis secara jelas dalam Al-Quran. Namun banyak ayat Al-Quran yang mengisyaratkan bahwa Al-Quran ini sebagai terapi jiwa. Al-Qur'an memiliki banyak terapi untuk segala jenis penyakit psikis dan fisik.<sup>16</sup> Yang membedakan karya ini adalah bahwa Al-Qur'an banyak menawarkan terapi-terapi untuk menyembuhkan segala penyakit seperti, sholat dan sabar, ruqyah, puasa, dzikir dan doa, zakat dan sedekah. Sedangkan penulis hanya terfokuskan pada psikoterapi dzikir terhadap gangguan mental pada manusia.

Upaya yang signifikan diperlukan guna mengembalikan individu yang jiwanya bermasalah ke keadaan tenang, khususnya dalam hal fisik serta rohani, jika dzikir digunakan sebagai terapi kejiwaan. Sebaliknya, kenikmatan serta ketenangan jiwa mencerminkan kestabilan organ-organ tubuh sebab keduanya sangat terkait. Tindakan pencegahan bermaksud mengurangi gangguan kejiwaan, yang menyebabkan goncangan batin dan ketidakpuasan jiwa, dan langkah pengobatan ialah perawatan gangguan kejiwaan seseorang untuk memfasilitasi pemulihan mereka ke keadaan sehat. Dalam psikoterapi Islam, penyembuhan yang paling utama dan sangat mendasar adalah pada eksistensi dan esensi mentalnya dan spiritual manusia. Manusia yang telah memiliki eksistensi emosional yang stabil adalah seseorang yang telah memiliki mental dan spiritual yang baik, benar, cerdas, dan suci, karena dalam perlindungan dan bimbingan Allah. Penelitian ini berfungsi guna menambah ilmu pengetahuan penulis serta pembaca, selain menjadi khazanah perpustakaan terkhusus di bidang ilmu Al-Quran serta tafsir. Selain itu, dimaksudkan guna memperluas pemahaman pembaca terhadap informasi yang terkandung dalam Al-Quran, yang berpotensi digunakan untuk psikoterapi pengobatan penyakit psikologis sebagaimana dijelaskan dalam Al-Quran. Studi ini dimaksudkan guna membantu individu dalam mengatasi tantangan sehari-hari mereka, khususnya mereka yang ingin terlibat dalam psikoterapi berlandaskan aturan Alquran. Berlandaskan uraian latar belakang di atas, penulis membahas umusan masalah dalam penelitian ini ada 2: (1) Bagaimana surat Ar-Ra'd ayat 28 mengenai dzikir sebagai penyembuh? (2) Bagaimana

---

<sup>13</sup> Abdul Mujib, *Kepribadian dalam Psikologi Islam*, (Jakarta: PT Raja Grafindo, 2006), hlm. 351.

<sup>14</sup> M. Quraish Shihab, *Mukjizat Al-Qur'an*, hlm. 1.

<sup>15</sup> Maula Sari, *Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Penyakit Psikopat Manusia Menurut Al-Quran*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin dan Filsafat, UIN Ar-Raniry Darussalam Aceh, (2018), <https://repository.ar-raniry.ac.id/6023/>.

<sup>16</sup> Sri Mulya Nurhakiky, *Konsep Psikoterapi Dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik)*, Skripsi, Fakultas Ushuluddin Institut Al-Qur'an Jakarta, (2014), <https://repository.iq.ac.id/handle/123456789/640>.

pengaruh psikoterapi dzikir digunakan terhadap gangguan mental (mental disorder) pada manusia?.

## **Metode**

Penelitian ini termasuk penelitian kepustakaan (*library research*), yang mengacu pada proses pengumpulan informasi dari berbagai sumber literatur yang tersedia di perpustakaan. dengan menggunakan metode tafsir *tahlili* dalam mendeskripsikan dan menganalisis pembahasan dalam surat Ar-Ra'd ayat 28. Penulis akan mengumpulkan data dari berbagai sumber literatur, termasuk buku serta karya lain yang berfokus pada psikoterapi dzikir untuk penelitian ini. Penulis menerapkan strategi kualitatif dengan melakukan studi literatur di perpustakaan guna memenuhi tujuan penelitian. Sumber data primer yang diterapkan ialah Al-Quran surat Ar-Ra'd ayat 28. Penulis menerapkan analisis deskriptif—gambaran umum atau melihat yang tampak saja—untuk menganalisis data.

## **Pembahasan**

### **Surat Ar-Ra'd Ayat 28**

Dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya “Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.<sup>17</sup> Ayat 28 dari QS Al-Ra'd berbicara tentang bagaimana dzikir dapat menenangkan dan menyejukkan hati. Para ulama berbeda pendapat mengenai arti kata dzikrullah dalam ayat tersebut. Memang benar salah satu nama Al-Quran yang lain adalah al-Dzikir sebagaimana pada ayat 50 dari QS. Al-Anbiya', itulah arti dzikrullah menurut sebagian ulama. Mereka juga menganggap itu berarti permintaan mereka untuk menunjukkan bukti bahwa Nabi Muhammad SAW mengatakan yang sebenarnya. Beberapa ulama memandang dzikir secara lebih umum, yang bisa berarti membaca ayat-ayat Alquran atau yang lainnya.<sup>18</sup> Dari QS. Al-Ra'd ayat 28, kita dapat belajar bahwa dzikrullah akan membuat hati menjadi tenang. Dalam ayat ini yang dimaksud dengan “dzikrullah” (mengingat Allah SWT) adalah mengingat apa yang dijanjikan Allah. Beberapa ulama juga berpendapat bahwa dzikrullah ini adalah Al-Quran yang diturunkan kepada umat Islam sebagai peringatan. Untuk mendapatkan kedamaian atau hati yang tenang karena mengingat Allah, kita perlu memahami apa yang dimaksud dengan Al-Quran, karena Al-Qur'an adalah sumber kebenaran. Al-Qur'an penuh dengan ilmu dan keyakinan, dan dua hal inilah yang akan memberikan ketenangan hati.

Shihab mengatakan, kata *tathma'inna* yang berarti “masa kini/ sedang terjadi”, bukan berarti ketenangan jiwa yang terjadi pada waktu atau tempat tertentu. Sebaliknya, ini berarti kemantapan dan kesinambungan dari ketenangan hati itu sendiri. Lebih lanjut, Shihab mengatakan bahwa ayat ini membantu kita memahami bagaimana menyebut nama Allah, yang Rahmat-Nya lebih besar dari amarah-Nya dan menutupi segalanya dengan sempurna, dapat memberikan kita ketenangan hati.<sup>19</sup> Mengingat Allah dalam bahasa Arab identik dengan menjaga kehadiran-Nya dalam pikiran serta emosi kita untuk

---

<sup>17</sup> Kementerian Agama RI, *Al-Quran Dan Terjemahnya*, (Bandung: Depag RI CV. Gema Risalah Press, 1993), hlm. 253.

<sup>18</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati, 2006), hlm. 271-272.

<sup>19</sup> M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an*, hlm. 198.

memastikan kita tidak pernah melupakan-Nya.<sup>20</sup> Mengingat Allah mendatangkan ketenangan serta ketentraman dalam hati. Al-Qur'an menyebutkan Dzikir dengan cara yang berbeda-beda setidaknya sebanyak 280 kali. Pengguna bahasa Arab pertama kali menggunakan istilah ini sebagai sinonim dari kelupaan. Beberapa pakar juga mengklaim kata ini mengacu pada artikulasi dengan lidah atau menyebut sesuatu. Konsep ini berkembang menjadi kata “mengingat” karena ketika mengingat sesuatu, lidah sering kali menyebutnya. Apa yang diucapkan dengan lidah juga dapat membantu hati lebih mengingat apa yang diucapkan.<sup>21</sup> Namun, menurut Hasbi Ash-Ashiddieqy, menunjukkan kebaikan sangka kepada Allah dengan melakukan amal shalih, menghasilkan rahmat dan inayat Allah, memperoleh sebutan dari Allah di hadapan hamba-hamba yang pilihan, membimbing hati dengan mengingat Allah, melepaskan diri dari azab, melindungi diri dari pengaruh setan dan melindungi diri dari segala bentuk maksiat, membawa segala kebaikan duniawi dan akhirat, menghasilkan keridhaan Allah, dan menjadikan para Nabi dan orang-orang.<sup>22</sup>

Hamka juga sebagai mufasir lain yang menafsirkan QS. Al-Ra'd ayat 28. Dalam ayat ini Hamka mengatakan bahwa dzikir berarti mengingat dan merupakan lawan kata dari lupa (ghaflah). Hamka berpendapat bahwa dzikir bukan sekadar mengingat Allah dalam hati; itu juga harus memadukan dengan mengikrarkan janji dengan ucapan lisan dengan penuh kesadaran, begitupun sebaliknya. Hamka mengatakan, keimanan itulah yang membuat seseorang selalu mengingat Allah dengan berdzikir. Jika kita mempercayai hal ini, hati akan menjadi pusat dan tujuan ingatan. Mengingat bahwa Allah itu ada itulah yang memberi kita ketenangan hati. Pikiran yang campur aduk, khawatir dan takut, gelisah, dan kesedihan lainnya akan hilang dengan sendirinya. Ketenangan pikiran adalah inti dari kesehatan fisik dan mental. Di sisi lain, semua penyakit berasal dari perasaan sedih seperti keraguan dan kegelisahan.<sup>23</sup> Hamka melanjutkan, Al-Quran memetakan tahapan nafsu menjadi tiga bagian. Pertama, *al-nafs al-ammarah bi al-su'*. Ini adalah jenis yang pertama: nafsu, yang membuat orang melakukan hal-hal buruk. Karena nafsu inilah setan mampu menjerumuskan manusia. Yang kedua adalah *al-nafs al-lawwamah*. Karena kita tergoda pada nafsu yang pertama, *al-nafs al-ammarah bi al-su'*, nafsu ini muncul sebagai bentuk penyesalan dan tekanan batin. Yang ketiga adalah *al-nafs al-muṭma'innah*. Nafsu terakhir ini tumbuh ketika seseorang dapat mengambil hikmah (ibrah) dari kesalahannya. Itu adalah nafsu yang membawa kedamaian setelah melalui peristiwa kehidupan selangkah demi selangkah. Bila kita memikirkan hal ini, kita dapat melihat betapa pentingnya iman dan dzikir untuk menjaga hati kita tetap bersih dan murni sehingga kita dapat memperoleh keridhaan Allah dan ketentraman hati.<sup>24</sup>

Dalam hal dzikir ini, hubungan antara lisan dan hati sangat penting karena dengan berdzikir seluruh tubuh akan terpelihara dari berbuat maksiat kepada Allah swt. Seseorang yang hatinya bersih dan penuh dengan dzikir akan dapat mengontrol seluruh tubuhnya untuk tetap disiplin.<sup>25</sup> Ketika berdzikir (mengingat Allah), hati akan menjadi

---

<sup>20</sup> Kahar Masyur, *Membina Moral dan Akhlak*, (Jakarta: PT Rineka Cipta, 1994), hlm. 41.

<sup>21</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Quran*, hlm. 9.

<sup>22</sup> Muhammad Hasbi Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir dan Doa*, hlm. 67.

<sup>23</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, Vol. XIII-XIV (Jakarta: Pustaka Panjimas, 2008), hlm. 106.

<sup>24</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, hlm. 106.

<sup>25</sup> Abdullah Al Wazaf dan Ahmad Salamah, *Pokok-Pokok Keimanan*, (Bandung: Trigenda Karya, 1994), hlm. 121.

tenang dan tenteram. Dan tentunya ada langkah-langkah tertentu yang harus dilakukan ketika berdzikir agar tercapai ketenangan hati. Dzikir jahr adalah salah satunya. Untuk berdzikir, ucapkanlah kalimat *ṭayyibah* dengan lantang, terutama yang diawali dengan syahadat *la ilaha illallah*. Dzikir kepada Allah hendaknya dilakukan berulang kali, dengan jeda sesedikit mungkin. Sebab, berdzikir secara rutin berpengaruh besar terhadap cepat atau lambatnya pemulihan mental hati yang sedang bermasalah.<sup>26</sup> Tidak ada batasan waktu untuk berdzikir. Faktanya, Hamka mengatakan bahwa dzikir harus dilakukan baik saat duduk, berdiri, berbaring, di udara, atau di laut; apakah di rumah atau di perjalanan; apakah kaya atau miskin; sehat atau sakit; bersembunyi atau terang-terangan. Dzikir dengan bacaan seperti tahmid, takbir, tahlil, istighfar, dan tasbih dapat membantu menyembuhkan sejumlah penyakit hati. Ketika seseorang mengucapkan dzikir ini, hatinya menjadi sehat dan tenang, sehingga tidak harus menghadapi gejala terhadap kehidupan sekitar. Jika seorang muslim terbiasa berdzikir kepada Allah, ia akan merasa dekat dengan Allah dan mengetahui bahwa Dia mengawasi dan melindunginya. Hal itulah yang membuatnya merasa percaya diri, tenang, teguh, dan bahagia.

Dalam Tafsir Ibnu Katsir pada ayat 28 dari QS. Al-Ra'd dijelaskan bahwa hati akan tenang ketika melangkah ke sisi Allah sambil mengingat betapa agungnya Dia. Dengan begitu, kita akan merasa tenang ketika mengetahui bahwa hanya Allah SWT yang mampu melindungi dan menolong kita.<sup>27</sup> Dzikir memeluk hati yang sedang bersedih dan langsung membuatnya tersenyum kembali. Ketika seseorang berdzikir, ia dibawa lebih dekat pada zat yang harus selalu diingatnya. Selain Allah, tidak ada yang layak untuk diingat.<sup>28</sup> Dzikir merupakan bagian penting dalam kehidupan, dan seseorang yang mengamalkannya secara rutin tidak akan merasa khawatir dengan kehidupan sehari-hari. Mereka tidak akan marah, iri hati, atau berprasangka buruk terhadap orang lain, dan hati mereka akan damai dan tenang.<sup>29</sup>

Dalam QS. Al-Ra'd ayat 28, kata *iḥma'anna* menambah atau menjelaskan apa arti kata sebelumnya yaitu iman. Mengetahui tentang iman saja tidak cukup untuk memiliki keimanan. Menjadi pintar saja tidak cukup untuk membawa seseorang pada tingkat keimanan terdalam. Kita akan kesulitan menemukan ketenangan hati, bahkan mungkin merasa cemas dan gelisah. Dengan demikian, ilmu dzikir dan ilmu keimanan harus berjalan beriringan; sadari dan renungkan kebesaran Allah. Ketika seseorang mengetahui tentang iman dan dzikir, maka hatinya akan dipenuhi kedamaian dan ketenangan.<sup>30</sup>

Al-Maraghi menjelaskan dzikir dalam QS. Al-Ra'd ayat 28 dengan mengingat orang-orang yang berjalan menuju Allah sambil memikirkan dalil-dalil dan merenungi bukti yang kuat tentang betapa besarnya Allah kemudian menunjukkan keimanan mereka dengan beribadah kepada-Nya secara tekun. Dengan begitu, hati akan terbuka selebar-lebarnya, dan hati pun terasa lapang. Jika seseorang selalu berdzikir, maka Allah akan

---

<sup>26</sup> Hamka, *Tafsir Al-Azhar*, hlm. 127.

<sup>27</sup> Ibnu Katsir al-Dimashqi, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir*, Vol. 6, (Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo, 2002), hlm. 110.

<sup>28</sup> Ibn Qayyim al-Jawziyyah, *Madārij al-Sālikīn*, terj. Kathur Suhardi, *Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Kongkrit "Iyyāka Na'budu wa iyyāka Nasta'in"*, (Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1999), hlm. 303.

<sup>29</sup> Al-Turmudhī, *Sunan Al-Turmudhī*, Vol. XI, (Beirut: Dār Ihyā' al-Turāth al-'Arabī, t.th.), hlm. 230.

<sup>30</sup> M. Qurasih Shihab, *Tafsir Al-Misbah*, hlm. 272.

memberinya cahaya keimanan yang akan menghilangkan kesedihan dan kegelisahan. Selain itu, orang yang berdzikir sehari-hari dapat dipastikan akan mendapatkan kebahagiaan dan keberuntungan baik saat masih hidup maupun saat meninggal.<sup>31</sup> Tertulis dalam kitab *Tafsir fī Zilāl al-Qur'ān* bahwa dzikir membuat hubungan dengan Allah, yang membuat hati tenteram. Kita merasa tenang karena kita tahu Allah bersama kita dan aman karena Allah melindungi kita. Ketika kita berdzikir, kita menjadi sangat bijak dan mengetahui bahwa segala sesuatu dalam hidup ini memiliki tujuan dan hikmahnya masing-masing yang telah direncanakan Allah untuk itu. Segala persoalan, mulai dari rezeki, ujian, dan rintangan, dikembalikan kepada Allah dengan penuh kesabaran.

Kedamaian yang dirasakan semua orang beriman melalui dzikir datang dari tempat yang sangat dalam yang hanya bisa dijangkau oleh orang yang beriman. Mereka dapat merasakan hakikat itu, namun mereka tidak dapat mengungkapkannya dengan kata-kata kepada orang yang tidak dapat merasakannya. Ketika mengucapkan dzikir, itu masuk jauh ke dalam hati dan memberi perasaan baik seperti kebahagiaan, ketenangan, kedamaian hati, dan kesenangan. Dzikir ialah cara untuk berhubungan dengan Allah yang diinginkan semua orang. Orang yang tidak dapat menemukan ketenangan hati dengan membangun hubungan dengan Allah adalah orang yang paling buruk di dunia. Demikian pula, tidak ada yang lebih buruk bagi seseorang daripada kehilangan kontak dengan kehidupan di sekitarnya karena tali kuat yang mengikatnya telah lepas.

Tidak ada orang yang lebih bahagia daripada seseorang yang hidup tetapi tidak tahu siapa dirinya, ke mana mereka pergi, atau apa arti hidup ini. Ketika seseorang berjalan keliling dunia dengan rasa takut dan gugup karena tidak lagi memiliki hubungan dengan alam semesta, tidak ada yang lebih buruk. Hal lain yang membuat hidup menjadi lebih buruk adalah seseorang yang berpisah dan harus menjalani hidup sendirian, bekerja keras dan berjuang. Dia tidak memiliki petunjuk atau penolong yang bisa menunjukkan jalannya. Tidak dapat dipungkiri bahwa manusia akan mempunyai saat-saat dalam hidup mereka ketika mereka harus bergantung pada Allah untuk melindungi mereka supaya tetap tentram. Namun dalam kehidupan ini, keperkasaan, kekuatan, dan hal-hal lain dapat menghancurkan segalanya pada suatu saat. Maka tidak ada seorangpun yang kuat hatinya kecuali dia mengingat Allah dan melakukan apa yang membuat dirinya bahagia. Ketahuilah bahwa “hanya dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tentram”. Orang yang berserah diri dan kembali kepada Allah melalui dzikir akan diberikan tempat di sisi Allah kembali. Jika mereka berubah pikiran dan kembali dengan tujuan yang baik, dan jika mereka telah melakukan hal-hal baik dalam hidup mereka.<sup>32</sup>

### **Pengaruh Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (*Mental Disorder*)**

Gangguan mental ialah sekelompok masalah fisik dan mental yang tidak berfungsi secara normal. Masalah-masalah ini tidak disebabkan oleh rasa sakit atau kerusakan pada bagian tubuh, meskipun tanda-tandanya terkadang muncul.<sup>33</sup> Namun, gangguan kejiwaan tidak terkait dengan masalah fisik, bagian tubuh, atau kerusakan sistem, meskipun tanda-

---

<sup>31</sup> Ahmad Musthafa al-Marāghī, *Tafsir al-Marāghī*, Terj. Bahrūn Abu Bakar, Vol. I, (Semarang: Toha Putra, 1992), hlm. 172.

<sup>32</sup> Sayyid Qutub, *Tafsir fī Zilāl al-Qur'ān*, Vol. VII, (Jakarta: Gema Insani, 2008), hlm. 50.

<sup>33</sup> Zakiah Deradjat, *Kesehatan Mental*, hlm. 33.

tandanya bersifat badaniah. Hal ini tertuang dalam laporan tahunan organisasi psikiatri pada tahun 1952.<sup>34</sup> Menurut pendapat lain, individu yang tidak biasa itu tidak memiliki status integrasi karena memiliki karakteristik yang sebanding dengan mereka. Terdapat tingkatan atribut yang inferior dan superior. Orang dengan psikopat, neurosis, atau psikosa, masuk dalam kompleks inferior. Sebaliknya, orang dengan idiot Sarant masuk kompleks superior. Mereka sangat cerdas dan memiliki keterampilan luar biasa di berbagai bidang seperti musik, matematika, teknik, dan banyak lagi, tetapi mereka memiliki cacat mental atau cacat mental secara keseluruhan, yang menyebabkan tingkah laku mereka aneh, kejam, kejam, atau sangat tidak biasa. Pribadi yang abnormal ini selalu diliputi konflik batin, miskin jiwanya, dan tidak stabil, tanpa perhatian pada lingkungannya, terpisah hidupnya dari masyarakat, selalu gelisah dan takut, dan jasmaninya sering sakit-sakitan.<sup>35</sup>

Dzikir kepada Allah dalam segala bentuknya dapat menyembuhkan penyakit hati dan jiwa. *La ilaha illallah* (Tidak ada Tuhan selain Allah), shalawat Nabi, istigfar, sebagian nama Allah, kata “Allah,” dan kalimat lainnya digunakan dalam dzikir. Al-Qur'an dan Hadits menawarkan semua formula dzikir yang menjadi obat ini.<sup>36</sup>

Formula dzikir ada banyak sekali, dan setiap formula mempunyai pengaruh tersendiri terhadap hati dan jiwa. Itu sebabnya para mursyid sufi—yang merupakan dokter hati dan pewaris Rasulullah dalam berdakwah, membimbing, dan mengajar—membiarkan murid-muridnya membaca formula dzikir yang berbeda-beda tergantung situasi dan kebutuhannya. Dengan cara ini, siswanya dapat bertumbuh secara spiritual di jalan menuju keridhaan Allah. Bisa dibilang, ini seperti seorang dokter yang merawat orang sakit dengan obat dan perawatan yang tepat. Kemudian dokter mengganti obatnya berdasarkan seberapa baik kondisinya. Maka, ketika seorang murid yang salih, hendaknya ia selalu berkomunikasi kepada mursyidnya agar ia dapat berbagi dan bercerita tentang apa yang ia dapatkan dalam dzikirnya, seperti manfaat ruhani yang diperolehnya, perubahan hatinya, dan ketenangan jiwa. Dengan cara ini, dia dapat melanjutkan ke langkah berikutnya menuju makrifat ketuhanan dan budi pekerti.<sup>37</sup>

Dzikir mempunyai awal dan akhir. Cinta itulah yang mengawali dzikir dan mengakhirinya. Terkadang sangat sulit untuk mengarahkan hati kepada Allah Ta'ala pada awalnya. Namun jika dilakukan karena cinta kepada Allah, maka orang yang melakukannya pasti akan mendapatkan cinta dari-Nya. Boleh saja jika dzikir sudah menjadi kebiasaan, asalkan dilakukan di tempat yang sunyi dan jauh dari keramaian.<sup>38</sup> Jadi, dzikir yang dilakukan secara dawam (terus-menerus) akan berbuah cinta kepada-Nya dan dengan demikian pun Allah Swt akan semakin cinta kepadanya. Maka dzikir pun akan kian menjadi kebiasaan. Kita harus ingat bahwa hubungan dengan dunia akan berakhir dengan datangnya ajal. Maka jangan mengingkari bahwa dzikir kepada Allah akan menyertai kita bahkan setelah meninggalkan dunia yang sementara ini.

Pembagian dzikir secara garis besar meliputi dzikir lisan dan hati, yakni dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir, dan merenungkan serta mengingat Allah dengan

---

<sup>34</sup> Musthafa Fahmi, *Kesahatan Jiwa; Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat*, Terj. Zakiah Deradjat, Cet. I, (Jakarta: Bulan Bintang, 1977), hlm. 58.

<sup>35</sup> Kartini Kartono, *Psikologi Abnormal*, (Bandung: Alumni, 1995), hlm. 2.

<sup>36</sup> Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, (Jakarta: Qisthi Press, 2005), hlm. 119-120.

<sup>37</sup> Syaikh Abdul Qadir Isa, *Hakekat Tasawuf*, hlm. 120.

<sup>38</sup> Imam Al-Ghazali, *Ihya' Ulumuddin Buku Ketiga*, (Bandung: Marja, 2014), hlm. 87.

hati. Kemudian dzikir perbuatan, yakni dengan berbuat kebaikan dan beramal dengan mengingat kebesaran Allah.<sup>39</sup> Dzikir memegang peranan yang sangat penting dalam proses “penyucian jiwa atau *tazkiyat al-nafs*”. Pengaruh yang timbul dari berdzikir secara konstan ini akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Allah, kadang-kadang tanpa sadar dapat saja berbuat maksiat. Namun manakala ingat kepada Tuhan kemudian mengucapkan zikir, kesadaran sebagai hamba Tuhan akan segera muncul Kembali.<sup>40</sup>

Dalam dunia kuno, sifat manusia dipandang sebagai manifestasi dari jiwa atau psikis (*psyche*). Persoalan-persoalan manusia dengan demikian secara mendasar dipandang bersifat spiritual, menjadi berpikir tentang psikopatologi secara harfiah berarti “penyakit kejiwaan”, dan diagnosis penyembuhannya atau psikoterapi merupakan urusan menteri agama yang menangani bukan hanya masalah penyembuhan, tetapi juga dalam memerangi dosa yang diderita oleh jiwa manusia.<sup>41</sup> Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aktivitas dzikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat, menyebut hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Dzikir juga mengingatkan seseorang hamba bahwa yang membuat dan menyembuhkan penyakit hanyalah Allah swt. Sehingga dzikir mampu memberi sugesti untuk kesembuhannya. Melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi rileksasi (*relaxation therapy*), yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya mengantarkan pasien bagaimana cara ia harus beristirahat melalui pengurangan psikologis.

Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, zikir mengandung unsur psikoterapi yang mendalam. Psikoreligius ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik, karena ia mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme harapan kesembuhan). Dua hal ini amat penting bagi penyembuhan suatu penyakit di samping obat-obatan dan tindakan medis lainnya bagi kejiwaan. Dari segi hipnotis, yang menjadi landasan dasar teknik terapi sakit jiwa. Bila dzikir itu dilakukan dengan sungguh-sungguh, maka pengaruhnya sangat jelas bagi perubahan jiwa dan badan manusia yang menderita penyakit.<sup>42</sup>

Dengan agama telah tergantikan oleh sains, jiwa digantikan dengan pikiran, yang akan memberi jalan bagi fungsi otak, kemudian gangguan mental (*mental disorder*) dipandang sebagai penyakit mental, dan psikoterapi sebagai penanganannya, menjadi bagian ilmu penting. Dengan kata lain, pribadi-pribadi dianggap sakit secara mental, dan diperlakukan demikian bukan karena penyakit-penyakit fisik, melainkan mereka telah berdosa dengan tidak menyesuaikan diri dengan norma masyarakat. Seperti dalam surah Al-ankabut ayat 45, “Bacalah apa yang telah diwahyukan kepadamu, yaitu Al-Kitab(al-Quran) dan dirikanlah shalat. Sesungguhnya shalat itu mencegah dari (perbuatan-perbuatan) keji dan mungkar. Dan sesungguhnya mengingat Allah (shalat) adalah lebih besar (keutamaannya dari ibadat-ibadat yang lain). Dan Allah mengetahui apa yang kamu kerjakan”.

---

<sup>39</sup> Al-Islam, *Muamalah dan Akhlak*, (Jakarta: Rineka Cipta, 2007), h. 88.

<sup>40</sup> Safrilsyah, *Psikologi Ibadah dalam Islam*, (Banda Aceh: Ar-Raniry Press, 2013), hlm. 149.

<sup>41</sup> Helen Graham, *Psikologi Humanistik*, penerjemah Achmad Chusairi dan Ilham Nur Alfian, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2005), hlm. 77.

<sup>42</sup> Abdul Halim Mahmud, *Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa*, (Jakarta: PT. Mizan Publika, 2004), hlm. 63.

Dengan demikian, manakala seseorang berdzikir kepada Allah, dengan tasbih, tahlil, takbir atau berdzikir dalam keadaan shalat, berdoa, membaca al-Quran, maka Allah juga akan ingat kepadanya dengan dzikir yang lebih besar dari pada dzikir yang mereka lakukan kepada Allah. Allah pun akan membanggakan itu kepada para malaikat, maka turunlah hidayah rahmat, dan maghfirah kepada sang Maha Kuasa. Ia akan di beri keistimewaan sepanjang hidupnya dan menjadi orang pilihan hingga pada hari kiamat. Dengan dzikir pula, hati dapat menjadikan hati mengkilap, menjadi bersih dari kotoran.

### **Kesimpulan**

Setelah penulis menguraikan hal-hal yang berkenaan dengan permasalahan yang dibahas dalam penulisan penelitian ini, dapat diambil kesimpulan sebagai jawaban dari rumusan masalah. (1) Ar-Ra'd (13:28) "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa dzikir, atau mengingat Allah, adalah cara untuk menenangkan hati dan jiwa. Ketika seseorang mengingat Allah dengan penuh keikhlasan dan khusyuk, hal itu dapat membawa ketenangan dan kesembuhan bagi jiwa yang gelisah atau terluka. Dzikir merupakan sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah dan menumbuhkan kekuatan spiritual yang dapat membantu dalam menyembuhkan berbagai masalah emosional dan psikologis. (2) Pengaruh psikoterapi dzikir terhadap gangguan mental pada manusia dapat bervariasi tergantung pada individu, jenis gangguan mental, dan implementasi metode dzikir yang dilakukan. Meskipun psikoterapi dzikir dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi beberapa individu, penting untuk diingat bahwa gangguan mental seringkali kompleks dan memerlukan pendekatan yang holistik. Psikoterapi dzikir dapat menjadi salah satu bagian dari perawatan yang komprehensif, tetapi dalam banyak kasus, mungkin juga diperlukan intervensi medis dan psikologis lainnya. Sebelum mengadopsi psikoterapi dzikir atau metode spiritual lainnya, disarankan untuk berkonsultasi dengan profesional kesehatan mental yang terlatih.

### **Daftar Pustaka:**

- Agustian. Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan dan Spiritual Berdasarkan Rukun Iman dan Rukun Islam. Jakarta: Arga. 2001.
- Al-Damashqi, Ibnu Katsir. Terjemah Tafsir Ibnu Katsir, Vol. 6. Bandung: Sinar Baru Al-Gendsindo. 2002.
- Al-Ghazali, Imam. Ihya' Ulumuddin Buku Ketiga. Bandung: Marja. 2014.
- Al-Islam. Muamalah dan Akhlak. Jakarta: Rineka Cipta. 2007.
- Al-Jawziyyah, Ibn Qayyim. Madarij al-Salikin, terj. Kathur Suhardi, Pendakian Menuju Allah: Penjabaran Kongkrit "Iyyaka Na'budu wa iyyāka Nasta'in". Jakarta: Pustaka Al-Kausar, 1999.
- Al-Maraghi, Ahmad Musthafa. Tafsir al-Maraghi, Terj. Bahrin Abu Bakar, Vol. I. Semarang: Toha Putra. 1992.
- Al-Turmudhi, Sunan Al-Turmudhi, Vol. XI. Beirut: Dār Iḥyā' al-Turāth al-‘Arabī, t.th
- Ash-Shiddieqy, Muhammad Hasbi. Pedoman Dzikir dan Doa. Semarang: Pustaka Rizki Putra, 2001.
- Fahmi, Musthafa. Kesehatan Jiwa; Dalam Keluarga, Sekolah dan Masyarakat. Terj. Zakiah Deradjat, Cet. I, (Jakarta: Bulan Bintang. 1977.

- Graham, Helen. Psikologi Humanistik, penerjemah Achmad Chusairi dan Ilham Nur Alfian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2005.
- Hamka. Tafsir Al-Azhar. Vol. XIII-XIV. Jakarta: Pustaka Panjimas. 2008.
- Harun, Dudung Abdullah. Bimbingan Dzikir Orang Sakit Dan Amalan Menuju Husnul Khotimah. Jakarta: Kalam Mulia. 1992.
- Hawari, Dadang. Al-Quran Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Yogyakarta: PT. Dana Bakti Prima Yasa. 1997.
- Hidayat, Hayat. 99 Renungan Harian untuk Setiap Muslim Sepanjang Masa. Surakarta: Ziyad. 2014.
- Isa, Syaikh Abdul Qadir. Hakekat Tasawuf. Jakarta: Qisthi Press, 2005.
- Julianto, Very, dan Subandi, "Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas", Jurnal Psikologi, Vol. 42, No. 1, (April 2015): 46, <https://doi.org/10.22146/jpsi.6941>.
- Kamila, Aisyatin "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan", Jurnal Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science, Vol. 4, No. 1 (2020): 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>.
- Kartono, Kartini Psikologi Abnormal. Bandung: Alumni. 1995.
- Kementerian Agama RI. Al-Quran Dan Terjemahnya. Bandung: Depag RI CV. Gema Risalah Press. 1993.
- Kementrian Agama Republik Indonesia. Tafsir Tematik: Kesehatan dalam Perspektif Al-Qur'an. Jakarta: Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an, 2012.
- Kumala, Olivia Dwi, Ahmad Rusdi, dan Rumiani. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza", Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 11, No. 1 (2019): 43-54, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>.
- Mahmud, Abdul Halim. Terapi Dengan Dzikir Mengusir Kegelisahan & Merengkuh Ketenangan Jiwa. Jakarta: PT. Mizan Publika. 2004.
- Masyur, Kahar. Membina Moral dan Akhlak. Jakarta: PT Rineka Cipta. 1994.
- Mujib, Abdul. Kepribadian dalam Psikologi Islam. Jakarta: PT Raja Grafindo. 2006.
- Nababan, Willy Medi Christian, "Cita-cita Indonesia 2045 Terhalang Masalah Kesehatan Mental Remaja", Kompas, 1 Februari 2023, <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja>.
- Naufal, Abdurrazak. Sentuhan Kalbu Mu'min. Bandung: Dipenogoro. 1982.
- Nurhakiky, Sri Mulya, Konsep Psikoterapi Dalam Al-Quran (Kajian Tafsir Tematik), Skripsi. Fakultas Ushuluddin Institut Al-Qur'an Jakarta. (2014), <https://repository.iq.ac.id/handle/123456789/640>.
- Pasiak, Taufiq. Revolusi IQ/EQ/SQ: Antara Neurosains dalam Al-Quran. Bandung: Mizan Pustaka. 2002.
- Pranowo, Hadi. Depresi dan Solusinya. Yogyakarta: Tugu Publisher, 2014.
- Qutub, Sayyid. Tafsir fi Zilal al-Qur'an, Vol. VII. Jakarta: Gema Insani. 2008.
- R. Rojaya dan Aceng Wandi Wahyudin. "Dzikir Jahar Sebagai Psikoterapi", Istiqomah: Jurnal Ilmu Tasawuf, Vol. 1, No. 2: 59-75, <https://jurnal.iailm.ac.id/index.php/istiqomah/article/view/250>.
- Safrihsyah. Psikologi Ibadah dalam Islam. Banda Aceh: Ar-Raniry Press. 2013.

- Sari, Maula. Zikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Penyakit Psikopat Manusia Menurut Al-Quran, Skripsi. Fakultas Ushuluddin dan Filsafat. UIN Ar-Raniry Darussalam Aceh. (2018), <https://repository.ar-raniry.ac.id/6023/>.
- Shihab, M. Quraish. Tafsir Al-Misbah: Pesan, Kesan dan Keserasian Al-Qur'an. Vol. IV. Jakarta: Lentera Hati. 2006.
- Shihab, M. Quraish. Wawasan Al-Qur'an. Bandung: Mizan, 1996.
- Siregar, Rifay. Memahami Ilmu Tasawuf. Surabaya: Bina Ilmu. 1984.
- Subandi, M.A. Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. 2002
- Takariawan, Cahyadi dan Ghazali Mukri, Kitab Tazkiyah, (Metode Pembersih Hati Aktivis Dakwah). Solo: Era Intermedia. 2003.
- Thalbah, Hisham. Ensiklopedia Mukjizat Al-Qur'an dan Hadist, Jilid 4 Psikoterapi Islam. Jakarta: Sapta Sentosa. 2008.
- Wazaf, Abdullah Al dan Ahmad Salamah, Pokok-Pokok Keimanan. Bandung: Trigenda Karya. 1994.