

# Menggali Makna Wirid Setelah Sholat dengan Bahasa Medis

**Muhsin Abdurasyid<sup>1\*</sup>, Nisrina Qothrun Nada Bilqis<sup>2</sup>, Rahmanida Salwa Anindya<sup>3</sup>, Muhammad Amiruddin<sup>4</sup>**

<sup>1, 2, 3, 4</sup> Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: \*25070311017@student.uin-malang.ac.id

## Kata Kunci:

Kesehatan, wirid, ibadah, dzikir, doa, bahasa

## Keywords:

Health, recitations, worship, remembrance of God, prayer, language

## ABSTRAK

Wirid adalah bacaan doa, dzikir, atau ayat-ayat Al-Qur'an yang dibaca secara rutin dan berulang pada waktu-waktu tertentu, biasanya setelah salat fardhu atau pada waktu pagi dan petang. Bacaan dari wirid meliputi pembacaan berulang istighfar, tasbih, tahmid, takbir, dan doa-doa. Selain menjadi bentuk ibadah, wirid juga berfungsi sebagai sarana pembentukan karakter sabar, ikhlas, dan berprasangka baik. Wirid juga menjadi penurunan tingkat stres, menenangkan sistem saraf, serta meningkatkan ketenangan batin dan emosional. Integrasi wirid dalam layanan kesehatan komunitas berpotensi menjadi strategi holistik yang efektif karena selaras dengan nilai religius dan budaya masyarakat. Meski demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan validitas ilmiah dan efektivitas jangka panjang agar dapat mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu.

## ABSTRACT

Wirid is a recitation of prayers, dhikr, or verses from the Quran that are recited routinely and repeatedly at specific times, usually after the obligatory prayers or in the morning and evening. Recitations of wirid include repeated istighfar (recitation of prayer), tasbih (prayer beads), tahmid (recitation of prayer), takbir (recitation of prayer), and prayers. Besides being a form of worship, wirid also serves as a means of developing the character of patience, sincerity, and positive thinking. Wirid also reduces stress levels, calms the nervous system, and increases inner and emotional calm. Integrating wirid into community health services has the potential to be an effective holistic strategy because it aligns with the religious and cultural values of the community. However, further research is needed to ensure its scientific validity and long-term effectiveness in supporting physical, psychological, social, and spiritual well-being in an integrated manner.

## Pendahuluan

Kesehatan adalah kebutuhan dasar setiap manusia yang mencakup aspek fisik, mental, serta spiritual. Dalam agama Islam, ketiganya saling berkaitan dan tidak dapat dipisahkan. Hal tersebut dikarenakan tubuh dan jiwa manusia saling terikat dan merupakan Amanah dari Allah SWT yang harus dijaga sebaik-baiknya (Hakim et al., 2021). Terdapat berbagai cara untuk menjaga tubuh dan jiwa, salah satunya dengan wirid. Wirid memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan spiritual dan psikologis. Wirid biasanya dilaksanakan pada pagi atau petang dan setelah melakukan shalat fardhu (Nayef & Wahab, 2018). Wirid mengandung unsur penghambaan dan pengingat kepada Allah SWT sehingga memiliki nilai spiritual yang tinggi. Melalui wirid, seorang muslim dapat menenangkan pikiran, memperkuat iman, dan membersihkan hati dari rasa cemas dan gelisah. Dalam konteks Kesehatan, banyak penelitian telah membuktikan bahwa



This is an open access article under the CC BY-NC-SA license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

aktivitas spiritual seperti dzikir dan doa berulang dapat memberikan efek positif terhadap tubuh. Saat orang khusuk berdzikir, ritme pernapasan menjadi teratur dan denyut jantung menjadi stabil. Hal tersebut disebabkan oleh aktivitas sistem saraf parsimpatik yang berfungsi mengurangi ketegangan dan stress (Amiruddin, 2014; Nayef & Wahab, 2018).

Selain memberikan ketenangan batin, wirid juga berperan menjaga kestabilan emosional. Seseorang yang rutin melakukan wirid biasanya memiliki kontrol emosi yang baik, mudah memaafkan, dan jarang mengalami gangguan tidur atau insomnia. Secara psikologis, wirid memiliki fungsi sebagai bentuk meditasi secara Islami yang membantu pikiran menjadi lebih focus dan jernih. Kegiatan wirid juga menumbuhkan rasa syukur dan optimisme pada diri seorang muslim. Pasalnya, kegiatan ini dapat merangsang peningkatan hormon endorphin, hormon yang mengatur perasaan bahagia dalam tubuh (Nadzifah, 2016). Dengan demikian, wirid tidak hanya menjadi ritual dalam ibadah atau tradisi keagamaan, tetapi wirid juga memiliki manfaat terhadap kesehatan tubuh dan jiwa manusia. Walaupun wirid merupakan amalan yang sederhana, wirid dapat mendukung penyembuhan dan menjaga keseimbangan antara jasmani dan Rohani. Oleh karena itu, perlu adanya pemahaman yang mendalam terkait pemahaman dan penerapan wirid secara konsisten agar umat muslim dapat merasakan manfaat kesehatan mental dan fisik (Nadzifah, 2016).

## Pembahasan

Kata *wirid* adalah suatu amalan yang berisi bacaan doa dan dzikir; amalan lainnya biasanya dibaca secara teratur atau rutin pada waktu tertentu. Kegiatan ini dilakukan setelah salat untuk mendekatkan diri kepada Allah atau mencapai tujuan tertentu. Kata *wirid* (jamak: *awrād*) juga berarti salat sunnah (selain salat wajib) yang dilakukan oleh orang-orang saleh, atau disebut juga salat *nawafil* (salat tambahan). Amalan ini tidak hanya menjadi sekedar doa atau bacaan yang diulang-ulang, tetapi menjadi bentuk meditasi dan refleksi diri yang dapat menumbuhkan kesadaran secara spiritual (M. Amiruddin, 2024). Oleh karena itu, wirid bernilai sebagai ibadah yang berperan menjaga Kesehatan mental dan memperkuat jiwa seseorang (Mustofa et al., 2022). Dzikir adalah pengulangan kalimat atau kata-kata suci yang dapat mengurangi pikiran yang mengganggu, menciptakan ketenangan, dan mengurangi stres. Melalui dzikir, seseorang dapat menenangkan hati serta menumbuhkan perasaan dekat dengan Tuhan. Aktivitas ini bukan hanya berdampak pada ketenangan spiritual, tetapi juga memberikan efek positif terhadap kondisi psikologis dan fisiologis seseorang. Dengan melakukan dzikir secara rutin, individu dapat meningkatkan fokus, menurunkan tingkat kecemasan, serta memperkuat keseimbangan emosional. Selain itu, dzikir juga menjadi bentuk meditasi islami yang membantu mengendalikan emosi dan memperbaiki kualitas hidup secara keseluruhan (Asrofik et al., 2024).

Terdapat berbagai jenis bentuk wirid, salah satunya adalah *rathib al-hadad*. Bacaan *rathib al-hadad* sebagai berikut:

الفاتحة إِلَى حَضْرَةِ سَيِّدِنَا وَشَفِيعِنَا وَنَبِيِّنَا وَمَوْلَانَا مُحَمَّدٌ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - الفاتحة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الحمد لله رب العالمين. الرحمن من الرحمن. مالك يوم الدين إياك نعبد وإياك نستعين. إهدنا الصراط المستقيم. صراط الدين  
اعنت عليهم غير المغضوب عليهم ولا الصالحين. أمين

الله لا إله إلا هو الحي الذي لا تأخذه سنته ولا تؤمّن له ما في السموات وما في الأرض من ذا الذي يتسع عنده إلا بإذنه  
يعلم ما بين أيديهم وما حلقهم ولا يحيطون بشيء من علمه إلا بما شاء وسع كرسيه السموات والأرض ولا يؤده حفظهم  
وهو العلي العظيم

امن الرسول بما أنزل اليه من ربها والمؤمنون كل من بالله وملائكته وكنته ورسله لا فرق بين أحد من رسله و قالوا  
سمعنا وأطعنا غير أنك ربنا وإليك المصير

لا يكفي الله نفسا إلا وسعها لها ما كسبت وعانيا ما اكتسبت ربنا لا تؤاخذنا إن نسينا أو أخطأنا ربنا ولا تخمل علينا  
إصراما كما حملته على الذين من قبلنا ربنا ولا تحملنا مالا طاقة لنا به واعف عننا واغفر لنا وارحمنا أنت مؤلانا  
فانصرنا على القوم الكافرين

لا إله إلا الله وحده لا شريك له، له الملك وله الحمد يحيى ويميت وهو على كل شيء قدير

3x

سبحان الله والحمد لله ولا إله إلا الله والله أكبر

3x

سبحان الله وبحمده سبحان الله العظيم

3x

ربنا اغفر لنا وتنب علينا إلة أنت التواب الرحيم

3x

اللهم صل على محمد، اللهم صل عليه وسلم

3x

أعوذ بكلمات الله التامات من شر ما خلق

3x

بسم الله الذي لا يضر مع اسمه شيء في الأرض ولا في السماء وهو السميع العليم

3x

رضي الله ربنا وبالإسلام ديننا وبمحمد نبينا

3x

بسم الله والحمد لله والخير والشر بمشيئة الله

3x

امنا بالله واليوم الآخر ثبتنا إلى الله بأطنا وظاهرًا

3x

يا ربنا واعف عننا وامح الذنبي كان مينا

3x

يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ أَمْتَنَا عَلَى دِينِ الْإِسْلَامِ

7x

يَا قَوِيُّ يَا مَتِينُ إِكْفِ شَرِ الظَّالِمِينَ

3x

أَصْلَحْ اللَّهُ أَمْوَارَ الْمُسْلِمِينَ صَرَفَ اللَّهُ شَرَّ الْمُؤْذِنِينَ

3x

يَا عَلِيُّ يَا كَبِيرُ يَا عَلِيُّمْ يَا فَدِيرُ يَا سَمِيعُ يَا بَصِيرُ يَا لَطِيفُ يَا حَبِيرُ

3x

يَا فَارِحَ الْهَمِ يَا كَاشِفَ الْعَمَّ يَا مَنْ لِعَبْدِهِ يَعْفُرُ وَيَرْحُمُ

3x

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ رَبَّ الْبَرِّ اِيَا أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ مِنَ الْخَطَايَا

4x

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

50x

مُحَمَّدُ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ... وَشَرَفَ وَكَرَمٌ... وَمَجَدٌ وَعَظَمٌ... وَرَضِيَ اللَّهُ تَعَالَى عَنْ أَهْلِ بَيْتِهِ  
الْمُطَهَّرِينَ... وَأَصْحَابِهِ الْمُهَدَّدِينَ... وَالنَّابِعِينَ لَهُمْ بِإِحْسَانٍ إِلَى يَوْمِ الدِّينِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ هُوَ اللَّهُ أَحَدٌ بِاللَّهِ الصَّمَدُ لَمْ يَلِدْ وَلَمْ يُوْلَدْ بَلْمَ يَكُنْ لَهُ كُفُواً أَحَدٌ

3x

سُمْنَ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ الْفَلَقِ، مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ، وَمِنْ شَرِّ غَاسِقٍ إِذَا وَقَبَ، وَمِنْ شَرِّ النَّفَاثَاتِ فِي الْعُقَدِ، وَمِنْ شَرِّ حَاسِدٍ إِذَا حَسَدَ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قُلْ أَعُوذُ بِرَبِّ النَّاسِ، مَلِكِ النَّاسِ، إِلَهِ النَّاسِ، مِنْ شَرِّ الْوَسْوَاسِ الْخَنَّاسِ، الَّذِي يُوَسْوِسُ فِي صُدُورِ النَّاسِ، مِنَ الْجَنَّةِ  
وَالنَّاسِ

الْفَاتِحَةُ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا وَحَبِيبِنَا وَشَفِيعِنَا رَسُولِ اللَّهِ... مُحَمَّدِ بْنِ عَبْدِ اللَّهِ وَآلِهِ وَاصْحَابِهِ وَأَزْوَاجِهِ وَذُرِّيَّتِهِ وَأَهْلِ  
بَيْتِهِ... وَإِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الْمُهَاجِرِ إِلَى اللَّهِ أَحْمَدَ بْنِ عَيْسَى وَأَصْوُلِهِ وَفُرُوْعَاهُمْ... أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُكَثِّرُ  
مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ... وَيَعْفُونَا بِجَاهِهِمْ وَيَعْفُونَا بِهِمْ... وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ  
وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَالآخِرَةِ. الْفَاتِحَةُ

الْفَاتِحَةُ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا الْأَسْتَاذِ الْأَعْظَمِ الْفَقِيهِ الْمُقدَّمِ مُحَمَّدِ بْنِ عَلَيِّ بَا عَلُويِّ وَأَصْوُلِهِ وَفُرُوْعَاهُمْ... وَجَمِيعِ سَادَاتِنَا آلِ أَبِي  
عَلُويِّ وَأَصْوُلِهِمْ وَفُرُوْعَاهُمْ أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُكَثِّرُ مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ وَيَعْفُونَا  
بِجَاهِهِمْ... وَيَعْفُونَا بِهِمْ وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَعُلُومِهِمْ وَنَفَحَاتِهِمْ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَالآخِرَةِ. الْفَاتِحَةُ

الْفَاتِحَةُ إِلَى أَرْوَاحِ سَادَاتِنَا الصُّوفِيَّةِ أَيْنَمَا كَانُوا وَحَلَّتْ أَرْوَاحُهُم مِنْ مَشَارِقِ الْأَرْضِ إِلَى مَغَارِبِهَا... أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُكَثِّرُ مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ... وَيَحْفَظُنَا بِجَاهِهِمْ وَيَقْعُدُنَا بِجَاهِهِمْ وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَفَنَحَاتِهِمْ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَالآخِرَةِ.

الْفَاتِحَةُ إِلَى رُوحِ سَيِّدِنَا صَاحِبِ الرَّاتِبِ... فُطْبِ الإِرْشَادِ وَغَوْثِ الْعِبَادِ وَالْبِلَادِ... الْحَبِيبِ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَلَويِّ بْنِ مُحَمَّدِ الْحَدَادِ... وَأَصْوُلِهِ وَفَرْوُعِهِمْ... أَنَّ اللَّهَ يُعْلِي دَرَجَاتِهِمْ فِي الْجَنَّةِ وَيُكَثِّرُ مَثُوبَاتِهِمْ وَيُضَاعِفُ حَسَنَاتِهِمْ... وَيَحْفَظُنَا بِجَاهِهِمْ وَيَنْهَا بِهِمْ... وَيُعِيدُ عَلَيْنَا مِنْ بَرَكَاتِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ وَأَنْوَارِهِمْ وَفَنَحَاتِهِمْ فِي الدِّينِ وَالدُّنْيَا وَالآخِرَةِ.

الْفَاتِحَةُ إِلَى أَرْوَاحِ كَافَّةِ عِبَادِ اللَّهِ الصَّالِحِينَ وَالدِّينِيَّاتِ وَمَشَائِخِنَا فِي الدِّينِ... وَدُوَيِ الْحُقُوقِ عَلَيْنَا وَأَمْوَاتِ أَهْلِ هَذِهِ الْبَلْدَةِ مِنْ أَهْلِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ أَجْمَعِينَ... وَإِلَى أَرْوَاحِ أَمْوَاتِ الْمُسْلِمِينَ وَأَخْيَاهُمُ الْيَوْمَ الدِّينِ... أَنَّ اللَّهَ يَغْفِرُ لَهُمْ وَيَرْحَمُهُمْ وَيَفْرَجُ كُرُوبَ الْمُسْلِمِينَ وَيَرْحَمُهُمْ... وَيَسْعِي مَرْضَاهُمْ وَيَجْمِعُ شَمَلَهُمْ عَلَى الْهُدَى... وَيُؤْلِفُ ذَاتَ بَيْنَهُمْ وَيُولِي عَلَيْهِمْ خَيَارَهُمْ... وَيُصْرِفُ عَنْهُمْ شَرَارَهُمْ... وَيَكْبِيْنَا وَلَيَاهُمْ شَرَّ الْفَتَنِ وَالْمَحَنِ وَالْمُؤْنَسِينَ وَالْمُتَعَذِّتِينَ مِنْ قَرِيبٍ أَوْ بَعِيدٍ... وَيُرْخِي أَسْعَارَهُمْ... وَيُغَرِّرُ أَمْطَارَهُمْ وَيُعْطِي كُلَّ سَالِيْنِ مِنَّا وَمِنْكُمْ سُوْلَهُ... عَلَى مَا يُرْضِي اللَّهُ وَرَسُولَهُ... وَيَفْتَحُ عَلَيْنَا فُتُوحَ الْعَارِفِينَ... وَيَحْبِيْنَا بِالْحَسْنَى وَهُوَ رَاضٌ عَنِّا فِي حَيْرٍ وَلَطْفٍ وَعَافِيَّةٍ وَالى حَضْرَةِ النَّبِيِّ سَيِّدِنَا مُحَمَّدِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَآلِهِ وَسَلَّمَ.

## Mekanisme Fisiologis

Praktik wirid memiliki kesamaan prinsip dengan teknik pernapasan terarah yang banyak diterapkan dalam metode meditasi dan terapi relaksasi kontemporer. Pengulangan lafadz dzikir yang dilakukan secara konsisten dan disertai dengan pengaturan napas yang ritmis, mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yaitu bagian dari sistem saraf otonom yang berfungsi untuk menenangkan tubuh. Aktivasi sistem ini berkontribusi dalam memperlambat denyut jantung, menurunkan tekanan darah, serta memunculkan rasa tenang secara fisiologis. Efek tersebut berdampak positif terhadap peningkatan kualitas tidur, pengurangan ketegangan otot, dan perbaikan keseimbangan emosi. Oleh karena itu, wirid dapat dipahami bukan hanya sebagai aktivitas spiritual, melainkan juga sebagai mekanisme relaksasi alami yang memiliki dasar biologis dan keagamaan sekaligus (Siddiq et al., 2023).

Lebih lanjut, keterlibatan sistem saraf parasimpatis dalam aktivitas wirid, memiliki kaitan erat dengan peningkatan variabilitas denyut jantung (*heart rate variability/HRV*). HRV dipandang sebagai salah satu penanda penting bagi kesehatan sistem kardiovaskular sekaligus mencerminkan kemampuan tubuh beradaptasi terhadap stresor eksternal. Peningkatan HRV menunjukkan keadaan tubuh yang lebih seimbang dan tahan terhadap tekanan psikologis. Selain itu, sejumlah penelitian mengungkapkan bahwa praktik dzikir dan wirid dapat membantu menurunkan kadar kortisol sebagai hormon stres serta menjaga kestabilan tekanan darah pada individu yang mengalami kelelahan mental. Hal tersebut menunjukkan bahwa wirid memberikan manfaat terapeutik yang berlapis, baik pada ranah spiritual maupun pada aspek biologis tubuh manusia (Nosrati et al., 2021).

Temuan ilmiah terkini juga menunjukkan bahwa wirid memiliki pengaruh terhadap sistem endokrin yang mengatur keseimbangan hormon dalam tubuh. Pengulangan lafadz dengan kesadaran penuh dan pernapasan yang teratur membantu menjaga kestabilan fisiologis serta menurunkan risiko gangguan kesehatan akibat stres kronis. Dalam konteks ini, wirid berfungsi sebagai sarana yang menyelaraskan dimensi spiritual,

psikologis, dan biologis manusia. Dengan demikian, wirid tidak hanya menempati posisi sebagai ritual keagamaan semata, tetapi juga sebagai bentuk intervensi holistik yang memperkuat keseimbangan antara jasmani dan rohani. Praktik ini mencerminkan bagaimana ajaran Islam mengandung nilai-nilai terapeutik yang mendukung kesehatan menyeluruh bagi umatnya (Febriani et al., 2023).

### **Perspektif Fikih**

Dalam pandangan ilmu fiqih, posisi wirid sangat penting sebagai bentuk dzikir yang mempererat hubungan spiritual seorang Muslim dengan Allah SWT, terutama setelah melaksanakan shalat. Amalan ini bukan sekadar rutinitas pengucapan lafaz-lafaz tertentu, melainkan ekspresi dari rasa syukur, kepasrahan, serta pengakuan akan ketergantungan manusia kepada Sang Pencipta. Melalui wirid, individu diajak untuk terus menjaga kesadaran akan kehadiran Allah dalam setiap aktivitasnya. Hal tersebut menunjukkan bahwa fiqih memandang wirid tidak hanya sebagai ibadah tambahan, tetapi juga sebagai sarana pembinaan ruhani yang dapat memperdalam keimanan dan ketakwaan seorang hamba (Abideen, et al., 2021).

Ditinjau dari perspektif psikologi agama, wirid memiliki fungsi yang signifikan dalam menjaga keseimbangan batin dan kestabilan emosi. Pengulangan lafaz-lafaz dzikir yang dilakukan secara berkesinambungan terbukti memberikan efek menenangkan, menurunkan tingkat kecemasan, serta memperkuat ketahanan psikologis. Dalam kerangka teori meditatif, repetisi dari kalimat-kalimat suci ini bekerja sebagai bentuk konsentrasi spiritual yang membantu menenangkan sistem saraf dan menyatukan pikiran dengan perasaan. Oleh sebab itu, wirid tidak hanya memiliki nilai ibadah spiritual, tetapi juga menjadi praktik yang akan menumbuhkan kesehatan mental dan ketenangan psikologis bagi pelakunya (Abideen, et al., 2021).

Secara keseluruhan, fiqih tidak hanya membahas wirid dari aspek hukum dan teknis pelaksanaannya semata, tetapi juga mengakui manfaatnya yang lebih luas sebagai praktik spiritual yang membawa dampak positif terhadap jiwa dan kehidupan. Wirid berperan sebagai sarana terapeutik yang mampu menciptakan ketenangan hati, kestabilan emosional, serta meningkatkan kualitas hidup seorang Muslim secara menyeluruh. Dengan demikian, wirid dapat dipahami sebagai perwujudan harmonisasi antara dimensi keagamaan dan psikologis, yang bersama-sama membentuk kepribadian Muslim yang damai, beriman kuat, dan memiliki keseimbangan spiritual yang mendalam (Fanjah et al., 2022).

### **Manfaat Psikologis dan Sosial**

Wirid memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten terbukti mampu menurunkan tingkat kecemasan dan depresi melalui mekanisme fisiologis berupa penurunan kadar hormon stres seperti kortisol. Penurunan kadar hormon tersebut berkontribusi pada munculnya rasa tenang, relaksasi, dan kestabilan emosi yang lebih baik. Selain itu, keyakinan spiritual yang menyertai aktivitas wirid juga memperkuat rasa percaya diri seseorang dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari (Fanjah et al., 2022).

Keyakinan bahwa wirid membawa manfaat bagi tubuh dan jiwa dapat memunculkan efek psikologis positif berupa harapan dan sugesti yang menenangkan pikiran. Efek sugestif ini berdampak langsung pada peningkatan kesejahteraan mental dan perasaan bermakna dalam hidup. Selain itu, aktivitas wirid diketahui dapat menstimulasi dominasi sistem saraf parasimpatis (*parasympathetic nervous system*) yang berperan penting dalam proses relaksasi tubuh. Dengan demikian, praktik wirid menjadi sarana spiritual yang sekaligus berfungsi sebagai terapi psikologis alami bagi umat Muslim (Nosrati et al., 2021).

Manfaat wirid tidak hanya dirasakan pada tingkat individu, tetapi juga pada ranah sosial ketika dilakukan secara berjamaah. Aktivitas kolektif tersebut memperkuat hubungan antarjamaah, menumbuhkan rasa kebersamaan, serta menyediakan dukungan emosional yang dapat menjadi pelindung dari tekanan psikologis. Wirid berjamaah juga mampu menumbuhkan solidaritas sosial, meningkatkan empati, dan mempererat rasa memiliki dalam komunitas keagamaan. Dengan demikian, wirid memiliki manfaat ganda, yakni menumbuhkan ketenangan batin dan kestabilan emosi pada individu sekaligus memperkuat kohesi sosial serta jejaring dukungan yang penting bagi kesejahteraan psikososial masyarakat Muslim (Nosrati et al., 2021).

### **Implikasi dalam Kesehatan Masyarakat**

Wirid atau dzikir setelah sholat merupakan rangkaian bacaan seperti tasbih, tahmid, takbir, istighfar, dan doa yang dilakukan sebagai bentuk pengingatan kepada Allah serta penguatan keimanan (Asrofik et al., 2025). Dalam konteks kesehatan masyarakat, integrasi praktik wirid ke dalam layanan kesehatan berbasis komunitas berpotensi menjadi strategi promotif dan preventif yang relevan dalam meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Praktik wirid yang berakar kuat pada tradisi Islam tidak hanya memiliki legitimasi religius, tetapi juga mengandung nilai-nilai terapeutik yang dapat diadaptasi dalam pendekatan kesehatan modern. Penelitian di negara-negara mayoritas Muslim menunjukkan bahwa intervensi spiritual-religius diterima dengan baik karena selaras dengan keyakinan dan tradisi lokal, sehingga meningkatkan kenyamanan dan kepuahan dalam menjalani program Kesehatan (Nashichuddin et al., 2021). Pendekatan berbasis spiritual dianggap efektif karena berpijak pada nilai-nilai budaya dan agama yang telah melekat dalam kehidupan masyarakat. Keselarasan ini menjadikan program kesehatan lebih mudah diterima serta diimplementasikan dalam praktik sehari-hari. Oleh karena itu, efektivitasnya cenderung lebih tinggi dibandingkan pendekatan sekuler yang sering kali dianggap kurang relevan dengan karakter komunitas setempat. Namun, penelitian lanjutan tetap diperlukan untuk memperkuat dasar ilmiah dan mengukur efektivitas jangka panjang dari integrasi wirid dalam program kesehatan masyarakat (Nadzifah, 2016).

Upaya ilmiah dapat mencakup penggunaan metode kuantitatif serta teknologi pemantauan modern, seperti *wearable devices*, untuk menilai respons fisiologis secara objektif. Dengan demikian, kolaborasi antara perspektif keagamaan dan pendekatan ilmiah dapat melahirkan model layanan kesehatan yang lebih komprehensif dan manusiawi. Sinergi ini memungkinkan tenaga kesehatan memahami pasien tidak hanya sebagai individu dengan kebutuhan biologis, tetapi juga sebagai makhluk sosial dan

spiritual yang membutuhkan keseimbangan emosional serta makna hidup. Melalui pendekatan holistik tersebut, diharapkan kualitas hidup masyarakat dapat meningkat secara menyeluruh, mencakup aspek fisik, psikologis, sosial, dan spiritual (Siddiq et al., 2023; Shomad, Az-zahra, Muhamad, et al., 2025).

## Kesimpulan dan Saran

Wirid setelah shalat bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga sarana memperkuat hubungan dengan Allah, menenangkan batin, serta meningkatkan kesadaran religius. Dari sisi psikologis, wirid berperan terapeutik dengan membantu mengurangi kecemasan dan menjaga stabilitas emosi, sehingga memberikan manfaat spiritual sekaligus kesehatan mental secara holistik. Wirid tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memberikan manfaat fisiologis dan psikologis. Praktik ini mampu menenangkan pikiran, menurunkan stres, memperbaiki kesehatan kardiovaskular, serta menjaga keseimbangan tubuh, sehingga dapat dipandang sebagai intervensi holistik bagi kesejahteraan manusia. Wirid berperan ganda, yakni menenangkan jiwa dan menstabilkan emosi individu sekaligus memperkuat ikatan sosial dalam komunitas. Dengan manfaat spiritual, psikologis, dan sosialnya, wirid menjadi praktik yang penting bagi kesejahteraan pribadi maupun kolektif umat Muslim. Integrasi wirid dalam layanan kesehatan komunitas berpotensi menjadi strategi holistik yang efektif karena selaras dengan nilai religius dan budaya masyarakat. Meski demikian, diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memastikan validitas ilmiah dan efektivitas jangka panjang agar dapat mendukung kesejahteraan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual secara terpadu.

Praktik wirid dapat dimanfaatkan sebagai terapi komplementer untuk mendukung kesehatan mental dan fisik masyarakat. Perlu adanya kolaborasi antara tenaga medis dan tokoh agama dalam mengintegrasikan wirid dengan pendekatan kesehatan modern. Dengan demikian, disarankan wirid dan dzikir dijadikan kebiasaan yang baik setelah melakukan ibadah shalat. Penelitian lanjutan dianjurkan agar dilakukannya pendekatan ilmiah yang lebih luas, seperti eksperimen atau pengukuran fisiologis.

## Daftar Pustaka

- Abideen, Z. U., & Abbas, F. (2021). Believers, Islamic brotherhood and mosque-based emotional and informal social support system among Muslims in Pakistan. *Journal of religion, spirituality & aging*, 33(1), 54-85. Believers, Islamic Brotherhood and Mosque-Based Emotional and Informal Social Support System among Muslims in Pakistan: *Journal of Religion, Spirituality & Aging*: Vol 33, No 1.
- Amiruddin, M. (2014). *Akselerasi Bahasa Arab Maba Perguruan Tinggi Agama Islam berbasis Bacaan Sholat* (A. Amiruddin & N. L. Amalia (eds.); 1st ed.). STAIN Tulungagung Press. <https://repository.uin-malang.ac.id/19968/>
- Amiruddin, M. (2024). Reflecting on the Achievement of Arabic Language Competency`Ibadi and al-Qur-ani in Indonesian Islamic Religious Universities. In S. Ariawan, K. Arizona, E. Muliadi, E. Fadli, N. Fauza, R. Iswati, & R. Khaer (Eds.), *Proceedings of The 2nd International Conference on Islamic Education and Science Development (ICONSIDER)* (pp. 126–137). Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas

- Islam Negeri Mataram, Indonesia. <http://repository.uin-malang.ac.id/23207/>
- Asrofik, A., Sutaman, S., & Amiruddin, M. (2025). Urgensi Kajian Bulughul-Maram Dan Ratib Al-Haddad. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 3(02), 56–75. <https://doi.org/10.58812/ejincs.v3i02>
- Asrofik, Rahmawati, I., Rozak, A. K., & Amiruddin, M. (2024). Kebudayaan Kesehatan Islam: Tinjauan Sejarah dan Relevansinya dalam Kesehatan Masyarakat Kontemporer. *Ameena Journal*, 2(3), 280–297.
- Fanjah, I. N. F., Ulwiyah, R., Rahmawati, K., Al Masithoh, S., & Rahman, A. (2022). Wirid Verses To Strengthen Memorization: Study of Living Qur'an Reading Selected Verses of Surah Al-Baqarah At Pondok Pesantren. *MUŞHAF Jurnal Tafsir Berwawasan Keindonesiaaan*, 2(2), 77–93. <https://doi.org/10.33650/mushaf.v2i2.3784>
- Febriani, S. R., Mustofa, S., & Desrani, A. (2023). Peningkatan Spiritual dan Etika Sosial Masyarakat Melalui Pembelajaran Kitab Kuning dan Bacaan Wirid. *E-Dimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 14(2), 233–245. <https://doi.org/10.26877/e-dimas.v14i2.11567>
- Hakim, A., Indrawijaya, Y. Y. A., Muti'ah, R., Ma'arif, B. Z. A., Dewi, T. D. D., Nastiti, G. P., Maulina, N., Walidah, Z., Firdausy, A. F., Inayatilah, F. R., Wijaya, D., Syariffudin, S., Muchlas, L. A., Geni, W. S., Amiruddin, M., Purwaningsih, F. E., Rahmadani, N., & Guhir, A. M. (2021). Mengenal Dunia Pendidikan Kefarmasian Mulai dari Ilmu Dasar Hingga Terapan. In A. F. Firdausy, A. M. Guhir, & N. Rahmadani (Eds.), *UIN Maliki Press* (Vol. 1, Issue 1). UIN Maliki Press. <https://repository.uin-malang.ac.id/9839/>
- Mustofa, S., Ubaid, A., Ma`arif, A. S., Febrianti, S. R., & Desrani, A. (2022). Spiritual Improvement of the Community Through the Study of Kitab Kuning and Wirid Ratib Al-Haddad. *EDUKASI*, 10(1), 70–86. <https://doi.org/10.54956/edukasi.v10i1.241>
- Nadzifah, U. Z. (2016). Gangguan Delusi pada Pengamal Wirid (Studi Kasus pada Pengamal Wirid di Desa Gemekan Kecamatan Sooko Kabupaten Mojokerto). In *Tesis*. UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Nashichuddin, A., Susanti, N., Listiyana, A., Toifah, N., Amiruddin, M., Ria, R. D. A., Rachmawati, E., Novianto, M. R., Kusuma, Y. I., Dewi, T. J. D., & Annisa, R. (2021). *Pedoman Integrasi Islam Sains Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan* (N. Toifah, A. Listiyana, & N. Susanti (eds.); 1st ed.). <https://repository.uin-malang.ac.id/21908/>
- Nayef, E. G., & Wahab, M. N. A. (2018). The Effect of Recitation Quran on the Human Emotions. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 8(2), 50–70. <https://doi.org/10.6007/ijarbss/v8-i2/3852>
- Nosrati, F., Ghobari Bonab, B., Zandi, S., & Qorbani-Vanajemi, M. (2021). Effects of Dhikr (Repetition of Holy Names) on Stress: A Systematic Review. 7(3), 157–171.
- Shomad, A., Az-zahra, S. A., Cahyo, M. F. D., Azzahra, F. M., Waez, A., & Amiruddin, M. (2025). ASSISTANCE OF MUSLIM HEALTHCARE WORKERS TO. *Internasional Jurnal of Multidisipliner Reseach (IJMR)*, 01(05), 390–398. <https://ojssulthan.com/ijmr/article/view/614>
- Siddiq, H., Elhaija, A., & Wells, K. (2023). An Integrative Review of Community-Based Mental Health Interventions Among Resettled Refugees from Muslim-Majority Countries. *Community Mental Health Journal*, 59(1), 160–174. <https://doi.org/10.1007/s10597-022-00994-y>