

Farmakologi ruhani pesantren: Dzikir, doa, dan ibadah santri sebagai agen

Azam Nubair Sugiyarto¹, Erna Herawati², Ana Qonita Lilla³, Muhammad Wildan⁴

^{1,3,4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

² Program Studi Matematika, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail:250703110024@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Farmakologi ruhani; dzikir;
doa; kesehatan mental;
pesantren

Keywords:

Spiritual pharmacology;
dhikr; prayer; mental
health; Islamic boarding

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran farmakologi ruhani melalui praktik dzikir, doa, dan ibadah santri dalam mendukung kesehatan mental di lingkungan pesantren. Latar belakang penelitian didasarkan pada pentingnya pendekatan kesehatan holistik yang tidak hanya memperhatikan aspek fisik, tetapi juga psikologis dan spiritual. Penelitian ini menggunakan metode library research dengan pendekatan deskriptif-analitis melalui kajian berbagai jurnal ilmiah, buku, dan penelitian terdahulu yang berkaitan dengan spiritualitas Islam, kesehatan mental, dan kehidupan pesantren. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir, doa, dan ibadah rutin berperan sebagai

strategi coping religius yang mampu membantu menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, memperkuat kontrol emosi, serta membentuk ketahanan mental santri. Selain itu, budaya ibadah berjamaah, interaksi sosial antar santri, dan bimbingan spiritual kyai menciptakan lingkungan terapeutik kolektif yang mendukung stabilitas psikologis. Namun, efektivitas farmakologi ruhani dipengaruhi oleh tingkat internalisasi nilai spiritual dan tidak dapat sepenuhnya menggantikan intervensi medis pada gangguan mental berat. Kesimpulannya, farmakologi ruhani memiliki potensi sebagai pendekatan komplementer dalam pelayanan kesehatan mental holistik berbasis spiritual. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan pendekatan empiris dan metode kuantitatif untuk mengukur pengaruh praktik spiritual terhadap kondisi psikologis secara lebih objektif

ABSTRACT

This study aims to analyze the role of spiritual pharmacology through the practices of dhikr, prayer, and worship among Islamic boarding school students in supporting mental health within pesantren environments. The background of this study is based on the importance of a holistic health approach that emphasizes not only physical aspects but also psychological and spiritual dimensions. This research employed a library research method with a descriptive-analytical approach by reviewing various scientific journals, books, and previous studies related to Islamic spirituality, mental health, and pesantren life. The results showed that dhikr, prayer, and routine worship function as religious coping strategies that help reduce anxiety, increase inner peace, strengthen emotional control, and build students' mental resilience. In addition, congregational worship culture, social interaction among students, and spiritual guidance from Islamic scholars create a collective therapeutic environment that supports psychological stability. However, the effectiveness of spiritual pharmacology is influenced by the level of spiritual value internalization and cannot fully replace medical interventions for severe mental disorders. In conclusion, spiritual pharmacology has the potential to become a complementary approach in holistic spiritual-based mental health services. Further studies are recommended to apply empirical and quantitative approaches to measure the effects of spiritual practices on psychological conditions more objectively.



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Pendahuluan

Perkembangan ilmu kesehatan modern menunjukkan bahwa pendekatan kesehatan tidak lagi terbatas pada aspek fisik, tetapi juga mencakup dimensi psikologis dan spiritual. Kajian teosofi memandang manusia sebagai kesatuan tubuh, jiwa, dan ruh, sehingga proses penyembuhan perlu mempertimbangkan ketiga aspek tersebut. Dalam bidang kefarmasian, efektivitas terapi tidak hanya dipengaruhi oleh obat, tetapi juga kondisi psikis dan spiritual pasien. Pendidikan teosofi di lingkungan farmasi berperan dalam membentuk kader tenaga kesehatan yang mampu memahami pasien secara holistik. Respons terapi, kepatuhan pengobatan, serta sikap pasien terhadap penyakit dipengaruhi oleh kondisi psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, integrasi aspek spiritual dalam pelayanan kefarmasian menjadi penting untuk menciptakan pelayanan yang lebih humanistik (Ockta et al., 2025; Griana et al., 2025).

Pesantren merupakan lingkungan yang sarat dengan praktik spiritual seperti dzikir, doa, dan ibadah yang dilakukan secara konsisten. Aktivitas tersebut berkontribusi terhadap pembentukan ketenangan batin, kestabilan emosi, serta ketahanan mental santri. Kondisi ini juga berpotensi memengaruhi aspek fisiologis seperti pengendalian stres dan kualitas hidup (Maghfira et al., 2025).

Fenomena tersebut dapat dijelaskan melalui konsep farmakologi ruhani, yaitu peran praktik spiritual sebagai agen terapeutik. Dzikir dan doa memberikan efek relaksasi serta membantu regulasi emosi. Selain itu, penghayatan ibadah seperti shalat mampu menumbuhkan “rasa hamba dan rasa bertuhan” yang memperkuat kondisi spiritual individu (Amiruddin, 2014). Dengan demikian, integrasi ilmu farmasi dan nilai spiritual penting dalam pendekatan kesehatan holistik.

Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (library research) dengan pendekatan deskriptif-analitis untuk mengkaji konsep farmakologi ruhani yang mencakup dzikir, doa, dan ibadah sebagai agen terapeutik. Kajian ini berada pada irisan tasawuf, psikologi Islam, dan kesehatan mental, serta bertujuan menjelaskan dan menganalisis perannya dalam mendukung kesejahteraan individu.

Pendekatan deskriptif digunakan untuk memaparkan konsep dan bentuk praktik spiritual secara sistematis, meliputi dzikir, doa, dan ibadah beserta implikasinya terhadap kondisi psikologis. Sementara itu, pendekatan analitis digunakan untuk mengkaji makna, fungsi, serta hubungan antara praktik spiritual dengan kesehatan mental.

Analisis dilakukan dengan menelaah berbagai sumber secara kritis guna menemukan keterkaitan antara dimensi spiritual dan proses penyembuhan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti memahami bagaimana praktik keagamaan dapat berperan sebagai mekanisme terapeutik dalam kehidupan individu.

Dalam perspektif Islam, praktik spiritual memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan jiwa. Dzikir, doa, dan ibadah dipandang tidak hanya sebagai kewajiban

religius, tetapi juga sebagai bentuk terapi psikospiritual yang mampu menenangkan hati, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan ketahanan mental.

Sumber data penelitian berasal dari buku, jurnal ilmiah, dan penelitian terdahulu yang relevan. Data dikumpulkan melalui studi dokumentasi, kemudian dianalisis menggunakan teknik content analysis dan pendekatan interpretatif. Validitas data dijaga melalui triangulasi sumber sehingga hasil penelitian bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara akademik.

Pembahasan

Konsep Farmakologi Ruhani dalam Kehidupan Pesantren

Farmakologi ruhani merupakan pendekatan yang menjadikan praktik spiritual sebagai sarana pemulihan kesehatan batin. Aktivitas keagamaan tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga memengaruhi kondisi psikologis dan membantu mencapai keseimbangan jiwa. Di pesantren, hal ini tampak melalui dzikir, doa, dan ibadah rutin yang membentuk karakter serta ketenangan mental santri (Wafi et al., n.d.).

Dzikir menghadirkan ketenangan, melatih kesabaran, dan memperkuat kontrol diri, sedangkan doa menjadi media penyaluran emosi yang memberi rasa lega dan aman. Ibadah rutin seperti shalat berjamaah, wirid, dan tadarus juga membentuk pola hidup religius yang konsisten (Abdul Rozak Ali Maftuhin & Syamsurizal Yazid, 2024).

Secara psikologis, praktik ini membantu regulasi emosi dan pikiran, mengurangi kecemasan, serta menumbuhkan harapan. Dengan demikian, farmakologi ruhani di pesantren memberikan efek terapeutik melalui internalisasi nilai dan pembentukan karakter religius (Muwafiqi & Soleh, 2024).

Farmakologi ruhani di pesantren diperkuat oleh dimensi sosial melalui praktik ibadah berjamaah, dzikir bersama, serta interaksi dengan kyai dan sesama santri. Lingkungan ini membangun rasa kebersamaan dan keterikatan sosial yang mampu mengurangi kesepian serta meningkatkan rasa memiliki, yang penting bagi stabilitas mental (Syarifah et al., 2024)

Efektivitasnya juga bergantung pada kesadaran dan pemaknaan individu. Ibadah yang dilakukan dengan pemahaman mendalam memberikan dampak terapeutik lebih kuat dibandingkan praktik yang bersifat mekanis, sehingga internalisasi nilai spiritual menjadi faktor kunci (Ardhi & Gunawan, 2022).

Dalam konteks lebih luas, farmakologi ruhani berperan sebagai pendekatan komplementer dalam menjaga kesehatan mental. Pendekatan ini tetap perlu diintegrasikan dengan intervensi medis atau psikologis profesional agar tercapai sistem pemeliharaan kesehatan yang lebih holistik (Cholili, Nurill, et al., 2024).

Penyakit Hati sebagai Akar Gangguan Mental

Penyakit hati merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan gangguan kesehatan mental dalam perspektif Islam. Penyakit seperti riya', hasad, takabbur, ujub, dan cinta dunia dapat memengaruhi kondisi psikologis seseorang. Individu yang memiliki penyakit hati cenderung mengalami kecemasan, ketidakpuasan hidup, dan

kegelisahan. Hal ini disebabkan oleh adanya konflik batin yang tidak terselesaikan. Selain itu, penyakit hati juga dapat mengganggu hubungan sosial dengan orang lain. Oleh karena itu, penyakit hati perlu mendapatkan perhatian yang serius (Hasanah & Supriyanti, 2025).

Sifat hasad, misalnya, dapat membuat seseorang merasa tidak tenang dan selalu membandingkan dirinya dengan orang lain. Perasaan iri yang muncul dapat menyebabkan ketidakpuasan terhadap apa yang dimilikinya. Kondisi ini dapat menimbulkan stres dan tekanan mental yang berkepanjangan. Selain itu, sifat hasad juga dapat merusak hubungan sosial karena memicu sikap negatif terhadap orang lain. Dampak tersebut tidak hanya dirasakan secara pribadi, tetapi juga dalam lingkungan sosialnya. Oleh karena itu, sifat hasad perlu dihilangkan melalui proses penyucian hati (Mulya, n.d.)

Pengaruh Dzikir, Doa, dan Ibadah terhadap Kondisi Psikologis dan Ketahanan Mental Santri

Kehidupan pesantren menuntut santri untuk mampu beradaptasi dengan aturan yang ketat, aktivitas yang padat, serta kehidupan kolektif di dalam asrama. Bagi sebagian santri, khususnya yang baru memasuki lingkungan pesantren, kondisi ini dapat menimbulkan tekanan psikologis seperti kecemasan, kerinduan terhadap keluarga, hingga kelelahan mental. Situasi tersebut menunjukkan bahwa santri membutuhkan mekanisme penyesuaian diri yang efektif agar mampu menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mentalnya. Dalam konteks ini, pendekatan berbasis spiritual menjadi salah satu solusi yang relevan dan kontekstual (Rizki Maulana Putra et al., 2025).

Dzikir dan doa berperan sebagai strategi coping religius yang mampu membantu santri menghadapi tekanan tersebut. Berdasarkan berbagai kajian, praktik dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan karena memberikan ketenangan jiwa serta mengurangi rasa takut, khawatir, dan gelisah. Hal ini terjadi karena dzikir mengarahkan pikiran individu kepada kesadaran akan kehadiran Tuhan, sehingga muncul perasaan aman dan keyakinan bahwa setiap masalah dapat dihadapi dengan pertolongan-Nya (Rahmawati & Fithriyah, n.d.).



Gambar 1. Aktivitas santri dalam melakukan kegiatan spiritual untuk meningkatkan ketenangan batin dan stabilitas emosi.

Dzikir memberikan dampak psikologis berupa peningkatan kestabilan emosi dan pengendalian diri. Santri yang terbiasa berdzikir cenderung lebih sabar, optimis, dan tidak mudah panik karena mampu mengalihkan fokus dari tekanan eksternal menuju ketenangan batin (Rahmawati & Fithriyah, n.d.) Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas keagamaan berkontribusi nyata dalam membentuk ketahanan mental melalui budaya religius pesantren (Abdul Rozak Ali Maftuhin & Syamsurizal Yazid, 2024).

Secara ilmiah, dzikir berhubungan dengan sistem saraf dengan menurunkan aktivitas simpatik dan meningkatkan parasimpatik sehingga tubuh menjadi lebih rileks. Dengan demikian, dzikir tidak hanya berdampak spiritual, tetapi juga fisiologis dan psikologis, serta membentuk ketahanan dan pola pikir adaptif santri dalam menghadapi tekanan hidup (Asmita & Irman, 2022).

Integrasi dzikir, doa, dan ibadah di pesantren berfungsi sebagai benteng psikologis yang efektif dalam meredakan kecemasan dan membangun ketahanan mental santri. Pendekatan ini menunjukkan bahwa farmakologi ruhani merupakan sistem holistik yang menggabungkan dimensi spiritual dan psikologis dalam menjaga kesehatan mental (Rizki Maulana Putra et al., 2025).

Selain itu, shalat memiliki peran penting dalam menurunkan stres, meningkatkan ketenangan batin, serta menjadi strategi coping non-farmakologis yang sesuai dengan budaya pesantren. Praktik shalat yang rutin juga membentuk ritme hidup disiplin, membantu regulasi emosi, dan menciptakan kondisi relaksasi yang mendukung stabilitas mental (Cholili dkk, 2024).

Secara keseluruhan, dzikir, doa, dan shalat saling melengkapi dalam membangun resiliensi santri. Ketiganya tidak hanya memberi efek relaksasi, tetapi juga memperkuat kontrol diri, pola pikir positif, dan makna hidup, sehingga berperan penting dalam menciptakan kesehatan mental yang holistik dan berkelanjutan (Maghfira dkk, 2025).

Pengaruh Dzikir, Doa, dan Ibadah terhadap Kondisi Psikologis dan Ketahanan Mental Santri

Dalam tradisi pesantren, ibadah tidak sekadar rutinitas formal, tetapi menjadi sarana pembinaan jiwa yang membentuk kedewasaan spiritual. Pola hidup yang dipenuhi aktivitas ibadah membantu santri menata emosi dan memperkuat kedekatan dengan Allah melalui pembiasaan yang berkelanjutan (Maghfira et al., 2025).

Kegiatan seperti shalat berjamaah, wirid, mujahadah, dan tadarus menciptakan ekosistem spiritual yang menenangkan sekaligus memperkuat dukungan sosial antar santri. Praktik ini tidak hanya berdampak secara individu, tetapi juga membentuk kepribadian yang lebih stabil dan matang, serta menjadi budaya religius yang terus diwariskan (Muwafiqi & Soleh, 2024).

Dengan demikian, ibadah di pesantren memiliki fungsi edukatif dan terapeutik pada aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Penguatan praktik dzikir, doa, dan ibadah penting untuk membentuk santri yang tangguh secara mental dan matang secara spiritual, sehingga pesantren berperan sebagai model pendidikan yang holistik (Najamudin, 2021; Ockta 2025).

Sejalan dengan temuan penelitian, praktik tazkiyatun nafs di pesantren berfungsi sebagai intervensi psiko-spiritual yang membantu regulasi emosi dan stabilitas mental{Citation} santri. Integrasi nilai tauhid, praktik ibadah, dan pembiasaan sehari-hari terbukti mampu memperkuat kontrol diri serta keseimbangan psikologis, sehingga pesantren dapat dipahami sebagai ekosistem pendidikan yang tidak hanya mentransfer ilmu, tetapi juga membentuk kesehatan mental berbasis spiritual (Amiruddin, 2026).

Integrasi Farmakologi Ruhani dengan Pendekatan Ilmiah Mode

Farmakologi ruhani di pesantren dapat diintegrasikan dengan pendekatan ilmiah modern seperti psikologi kesehatan dan neuroscience. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir dan ibadah rutin berhubungan dengan penurunan kecemasan serta peningkatan kesejahteraan subjektif santri, sehingga praktik spiritual memiliki efek empiris yang dapat diukur (Ockta et al., 2025). Selain itu, intensitas ibadah yang tinggi juga terbukti menjadi faktor protektif terhadap stres dan membantu kestabilan emosi serta fokus belajar (Amiruddin, 2026).

Dalam konteks komunitas, praktik ibadah berjamaah memberikan efek lebih kuat karena adanya dukungan sosial dan kebersamaan, sehingga membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan adaptasi sosial santri. Hal ini menunjukkan bahwa lingkungan pesantren efektif sebagai model terapi kolektif berbasis spiritual (Abidin, 2023).

Meski demikian, farmakologi ruhani tidak dapat menggantikan intervensi medis pada gangguan mental berat, melainkan berfungsi sebagai pendekatan komplementer. Integrasi antara spiritual dan ilmiah perlu dilakukan secara proporsional agar menghasilkan sistem kesehatan mental yang lebih holistik, sehingga pesantren berpotensi menjadi model berbasis nilai lokal yang didukung penelitian lebih lanjut (Muwafiqi & Soleh, 2024).

Integrasi Farmakologi Ruhani dengan Pendekatan Ilmiah Mode

Lingkungan pesantren berfungsi sebagai sistem terapeutik kolektif melalui pola hidup terstruktur dan berbasis nilai religius. Rutinitas ibadah dan belajar yang konsisten terbukti membantu menurunkan stres santri, terutama pada masa awal adaptasi, karena memberikan kepastian dan stabilitas psikologis (Ockta et al., 2025).

Interaksi sosial juga berperan penting dalam mendukung kesehatan mental. Hubungan yang baik antar santri, didukung kegiatan bersama seperti dzikir dan pengajian, mampu meningkatkan rasa aman, mengurangi kecemasan, serta mencegah kesepian (Cholili, Nurill, et al., 2024).

Selain itu, peran kyai dan ustadz memberikan kontribusi terapeutik melalui bimbingan spiritual dan kedekatan emosional. Hubungan ini membantu santri menghadapi tekanan psikologis, sehingga kepemimpinan spiritual menjadi bagian penting dalam farmakologi ruhani di pesantren (Ardhi & Gunawan, 2022).

Kedisiplinan dalam kehidupan pesantren berperan penting dalam membentuk ketahanan mental santri. Jadwal yang teratur meningkatkan self-control, membantu

pengelolaan emosi, serta menumbuhkan tanggung jawab dan kemandirian, sehingga farmakologi ruhani turut membentuk karakter selain aspek spiritual(Jannah et al., 2025).

Secara keseluruhan, pesantren merupakan sistem terapeutik kolektif yang mengintegrasikan aspek spiritual, sosial, dan disiplin hidup. Kombinasi ini menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental secara optimal, sehingga pesantren dapat menjadi model alternatif berbasis komunitas yang relevan dengan masyarakat Indonesia(Kirana & Haq, 2022).

Tantangan dan Batasan Farmakologi Ruhani

Farmakologi ruhani memiliki berbagai keunggulan, namun juga menghadapi tantangan dalam penerapannya di era modern. Salah satu masalah utama adalah overgeneralisasi bahwa ibadah mampu menyelesaikan seluruh masalah psikologis, padahal penelitian menunjukkan masih terdapat santri dengan tingkat kecemasan sedang hingga tinggi meskipun aktif beribadah. Hal ini menegaskan bahwa efektivitasnya dipengaruhi oleh faktor individu dan kondisi awal psikologis, sehingga tidak dapat dipahami secara simplistik (Maghfira et al., 2025).

Selain itu, praktik ibadah yang dilakukan secara mekanis tanpa pemaknaan mendalam juga mengurangi efek terapeutik. Kualitas internalisasi nilai spiritual terbukti lebih berpengaruh dibandingkan sekadar kuantitas ibadah. Tantangan lain muncul dari perkembangan teknologi dan media sosial yang meningkatkan distraksi dan kecemasan, sehingga menuntut adaptasi pendekatan spiritual agar tetap relevan (Muwafiqi & Soleh, 2024).

Di sisi metodologis, keterbatasan penelitian eksperimental membuat farmakologi ruhani belum sepenuhnya kuat secara akademik. Oleh karena itu, diperlukan penguatan riset berbasis eksperimen agar integrasi dengan ilmu modern dapat dilakukan secara lebih valid dan sistematis. Dengan pendekatan kritis dan ilmiah, farmakologi ruhani berpotensi menjadi solusi komplementer dalam kesehatan mental (Cholili, Nurill, et al., 2024).

Penelitian menunjukkan bahwa konsep tazkiyatun nafs dalam pesantren dapat dipahami sebagai intervensi psiko-spiritual yang berfungsi seperti “imunisasi mental” terhadap gangguan psikologis. Praktik seperti dzikir, muhasabah, dan pembinaan spiritual terbukti berkontribusi pada regulasi emosi dan stabilitas mental santri melalui proses internalisasi nilai yang berkelanjutan . Hal ini memperkuat bahwa farmakologi ruhani memiliki dasar konseptual yang tidak hanya normatif, tetapi juga relevan dalam perspektif kesehatan mental modern (Cholili, Achmad Mubarak, et al., 2024).

Tabel 1. Tabel ringkas farmakologi ruhani pesantren

Agenda	Aktivitas	Fungsi	Efek pada Santri
Dzikir	Mengingat Allah (lisan & hati)	Relaksasi & fokus	Menurunkan kecemasan, menenangkan pikiran

Doa	Permohonan & curhat spiritual	Ekspresi emosi	Lega, optimis, mengurangi beban batin
Shalat	Ibadah rutin 5 waktu	Disiplin & refleksi diri	Stabil emosi, kontrol diri meningkat
Ibadah Kolektif	Dzikir & shalat berjamaah	Dukungan sosial	Mengurangi kesepian, meningkatkan kebersamaan

Tabel tersebut menjelaskan bahwa kegiatan spiritual di pesantren seperti dzikir, doa, shalat, dan ibadah bersama memiliki manfaat bagi kesehatan mental santri. Aktivitas tersebut membantu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, meningkatkan kontrol diri, serta mempererat kebersamaan antar santri.

Kesimpulan dan Saran

Farmakologi ruhani di pesantren merupakan pendekatan yang memanfaatkan dzikir, doa, dan ibadah sebagai sarana menjaga kesehatan mental. Praktik ini mampu menumbuhkan ketenangan batin, meningkatkan kontrol emosi, serta membentuk ketahanan mental santri. Lingkungan pesantren yang terstruktur dan kolektif turut memperkuat efek terapeutik tersebut sehingga berfungsi sebagai sistem pendukung psikologis yang holistik.

Penyakit hati seperti hasad, takabbur, ujub, dan cinta dunia menjadi faktor pemicu gangguan mental karena menimbulkan konflik batin dan ketidakstabilan emosi. Dalam hal ini, dzikir, doa, dan ibadah berperan sebagai strategi coping religius yang efektif untuk mengurangi kecemasan dan memperkuat keseimbangan psikologis, baik secara spiritual maupun fisiologis.

Namun, farmakologi ruhani tidak dapat menggantikan intervensi medis pada gangguan mental berat. Oleh karena itu, diperlukan integrasi antara pendekatan spiritual dan ilmiah agar tercipta sistem kesehatan mental yang lebih komprehensif, kontekstual, dan berkelanjutan.

Saran

Saran yang dapat diberikan adalah bahwa setiap individu Muslim, khususnya santri, perlu membangun kesadaran dan konsistensi dalam menjalankan dzikir, doa, shalat berjamaah, serta berbagai ibadah lainnya, bukan sekadar sebagai rutinitas, tetapi sebagai kebutuhan spiritual. Praktik ini harus dipahami sebagai sarana untuk menjaga ketenangan batin, meningkatkan kesabaran, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tekanan hidup. Tanpa kesadaran pribadi, semua program atau lingkungan yang baik tidak akan memberikan dampak signifikan terhadap kondisi psikologis seseorang.

Selanjutnya, bagi lembaga pendidikan Islam seperti pesantren, diperlukan komitmen yang kuat untuk terus mengembangkan dan mempertahankan budaya spiritual sebagai bagian integral dari sistem pendidikan. Kiai dan asatidz perlu

memberikan bimbingan dan pendampingan secara berkelanjutan agar praktik ibadah tidak berhenti pada aspek formalitas, tetapi benar-benar membentuk karakter dan kesehatan mental santri. Selain itu, sinergi dengan orang tua juga perlu diperkuat agar pembinaan spiritual dan emosional santri berjalan lebih optimal dan tidak terputus antara lingkungan pesantren dan keluarga.

Adapun bagi peneliti selanjutnya, diperlukan pengkajian yang lebih mendalam dan sistematis terkait pengaruh dzikir, doa, dan ibadah terhadap kondisi psikologis maupun fisiologis manusia. Penelitian tidak boleh berhenti pada asumsi atau pendekatan normatif saja, tetapi harus didukung oleh data empiris yang kuat agar konsep farmakologi ruhani dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dengan begitu, pendekatan ini berpotensi menjadi kontribusi nyata dalam pengembangan ilmu kesehatan sekaligus memperkaya integrasi antara sains dan spiritualitas.

Daftar Pustaka

- Abdul Rozak Ali Maftuhin & Syamsurizal Yazid. (2024). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>
- Abidin, Z. (2023). Tradisi Pendidikan Pesantren dalam Mengembangkan Jiwa Kepemimpinan Profetik. *Munaddhomah: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 84–97. <https://doi.org/10.31538/munaddhomah.v5i1.773>
- Amiruddin, M. (2014). Akselerasi bahasa Arab maba Perguruan Tinggi agama Islam dengan pendekatan bacaan sholat. STAIN Tulungagung Press. <https://repository.uin-malang.ac.id/19968/>
- Amiruddin, M. (2026). Reconstruction of environmental Fiqh language based on tazkiyatun nafs: A sufistic approach to students' mental health. *GAJIE: Global Journal of Islamic Education*, 2(1), 52–66. <https://repository.uin-malang.ac.id/26887/>
- Ardhi, S., & Gunawan, T. P. (2022). Prototipe Pengisian Gula Pasir Dengan Screw Conveyor Dilengkapi Kalibrasi Timbangan Berat Metode CSIRO Dan Teknologi RFID Programmable Serta Datalogger. 25.
- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2). <https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221>
- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widyasari, E. (2024). Studi Literatur : Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Remaja. 1. <https://repository.uin-malang.ac.id/23040>
- Cholili, Abd. H., Achmad Mubarak, M. Yogi Anggoro, Shafira Angelia Putri, & Muhammad Mubasysyir Munir. (2024). The Effect of Dzikir Intensity on Self-Control in Psychology Students. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 275–284. <https://doi.org/10.58518/madinah.v11i2.2797>
- Griana, T. P., Kinasih, L. S., Amiruddin, M., Rofiuddin, M. S., & Anggita, D. C. (2025). Buku modul pesantren sehat dan mandiri: Pelatihan kader kesehatan menuju sistem kesehatan internal Pondok Pesantren Al-Hidayah (sertifikat Hak Cipta). <https://repository.uin-malang.ac.id/26690/>

- Hasanah, A. N., & Supriyanti, I. (2025). Upaya Peningkatan Spiritual Masyarakat Melalui Pendidikan Tarekat An-Naqsabandiyah Di Masjid Baitul Huda Tamansari Carangrejo Sampung Ponorogo. *IHSAN: Jurnal Penelitian dan Pendidikan Islam*, 1(2), 67–82. <https://doi.org/10.66031/ihsan.v1i2.123>
- Kirana, Z. C., & Haq, D. D. (2022). Pembentukan Karakter Religius Santri di Pondok Pesantren Fathul Ulum Kwagean Kediri Melalui Kegiatan Mujahadah. *Jurnal Kependidikan Islam*, 12(2), 225–241. <https://doi.org/10.15642/jkpi.2022.12.2.225-241>
- Maghfira, B., Amiruddin, M., Salafi, M. A., & Effendy, R. (2025). Hubungan Praktik Sholat Dengan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi & Islam. <https://repository.uin-malang.ac.id/26507/>
- Mulya, B. (n.d.). Efek Psikologis Pembacaan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Di Era Digital.
- Muwafiq, E. F. N., & Soleh, A. K. (2024). The Role of Faith in Overcoming Mental Health. *Islamika Inside: Jurnal Keislaman dan Humaniora*, 10(1), 1–19. <https://repository.uin-malang.ac.id/19731/>
- Ockta, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Al-Fatih*, 8(1), 103–118.
- Rahmawati, R. K. N., & Fithriyah, I. (n.d.). Pendekatan Spiritual Islam Sebagai Upaya Preventif Gangguan Mental Santri Era Society 5.0 Di Madrasah Diniyyah Tanwirul Qulub Pamekasan.
- Rizki Maulana Putra, Muhamad Khabib Imdad, & Syaifullah Alfinddio. (2025). Internalisasi Nilai Pendidikan Karakter Dan Spiritual Melalui Tradisi Pembacaan Hizib Shoghri Di Pondok Pesantren At-Taqwa Pusat Kh. Noer Alie Bekasi. *Al Irfan : Jurnal Ilmu Pendidikan dan Penelitian*, 1(2), 145–158.
- Syarifah, U., Holil, K., Resmisari, R. S., Rahmah, A., & Griana, T. P. (2024). The concept of Thayyib in a review of the Quran and science: Consumer selection over quality food. *AL QUDS: Jurnal Studi Alquran Dan Hadis*, 8(1), 2580–3190. <https://repository.uin-malang.ac.id/19014/>
- Wafi, A., Ramadhan, F. A., & Prasetya, B. (n.d.). Pengaruh Pembiasaan Dzikir Terhadap Ketenangan Belajar Santri Pondok Pesantren Modern Al-Ishlah Bondowoso.