



Zikir dalam Konteks Pengelolaan Kesehatan Mental Muslim: Kajian Konseptual Pendekatan Psiko-Spiritual

Dhikr in the Context of Muslim Mental Health Management: A Conceptual Study of the Psycho-Spiritual Approach

Febrian Arif Pratama

febrianarifpratama07@gmail.com

UIN Sunan Kalijaga, Yogyakarta, Indonesia

Info Article

| Submitted: 5 June 2025 | Revised: 30 June 2025 | Accepted: 12 July 2025

How it Cited : Febrian Arif Pratama, "Zikir dalam Konteks Pengelolaan Kesehatan Mental Muslim: Kajian Konseptual Pendekatan Psiko-Spiritual", *Nexus: Journal of Cross-Disciplinary Insights*, Vol. 1, No. 1, 2025, P. 1-18.

ABSTRACT

Mental health is an important aspect of human life that is often neglected, despite its significant impact on the quality of life. This article is a literature review that discusses dhikr as a psycho-spiritual therapy in managing the mental health of Muslims with a holistic approach, which integrates spiritual and psychological dimensions. Dhikr, as a practice of remembering Allah, is believed to provide not only spiritual but also therapeutic benefits, alleviating anxiety, stress, and enhancing emotional balance. This study reviews various literature that shows that dhikr can improve psychological and physical well-being by increasing heart rate variability and alleviating mental disorders. This holistic approach sees individuals as a unity of body, mind, and soul that are interconnected. In addition, the practice of congregational dhikr has also been proven to have a positive impact in strengthening social relationships among individuals, which contributes to mental health. Congregational dhikr not only deepens spiritual closeness to God but also enhances social solidarity, which is important in managing stress and mental disorders. Thus, dhikr as a psycho-spiritual therapy offers a comprehensive solution in managing the mental health of Muslims, integrating spiritual, emotional, and social dimensions.

Keyword: *holistic health, zikir, mental health, social influence*

ABSTRAK

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia yang sering kali diabaikan, meskipun dampaknya besar terhadap kualitas hidup. Artikel ini merupakan kajian literatur yang membahas zikir sebagai terapi psiko-spiritual dalam pengelolaan kesehatan mental umat Muslim dengan pendekatan holistik, yang mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis. Zikir, sebagai praktik pengingat Allah, diyakini tidak hanya memberikan manfaat spiritual tetapi juga terapeutik, meredakan kecemasan, stres, dan meningkatkan keseimbangan emosional. Kajian ini mengulas berbagai literatur yang menunjukkan bahwa zikir dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik, dengan meningkatkan variabilitas detak jantung dan meredakan gangguan mental. Pendekatan holistik ini memandang individu sebagai kesatuan tubuh, pikiran, dan jiwa yang saling terhubung. Selain itu, praktik zikir berjamaah juga terbukti memberikan dampak positif dalam memperkuat hubungan sosial antar individu, yang berkontribusi pada kesehatan mental. Zikir berjamaah tidak hanya memperdalam kedekatan spiritual dengan Tuhan, tetapi juga meningkatkan solidaritas sosial yang penting dalam pengelolaan stres dan gangguan mental. Dengan demikian, zikir sebagai terapi psiko-spiritual menawarkan solusi yang komprehensif dalam pengelolaan kesehatan mental umat Muslim, mengintegrasikan dimensi spiritual, emosional, dan sosial

Kata Kunci: *kesehatan holistik, zikir, kesehatan mental, pengaruh sosial*

Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang sering kali diabaikan dalam berbagai masyarakat, meskipun dampaknya sangat besar terhadap kualitas hidup seseorang. Di dunia modern,



tantangan terhadap kesehatan mental semakin kompleks, dengan stres, kecemasan, dan depresi menjadi isu yang semakin mendesak di berbagai kalangan masyarakat. Prevalensi gangguan mental telah mencapai tingkat yang mengkhawatirkan, menjadikan kesulitan kesehatan mental sebagai penyebab utama kecacatan di negara maju, seperti yang disorot oleh Global Burden of Disease Study. (Jenkins et al., 2008) Adanya eskalasi gangguan kesehatan mental dikalangan remaja beberapa tahun terakhir diperburuk oleh faktor COVID-19, yang menjadikan lonjakan 25% dalam kecemasan dan depresi secara global. (Hagerty et al., 2020) Dalam konteks umat Muslim, pengelolaan kesehatan mental sering kali dikaitkan dengan pemahaman agama dan spiritualitas. Salah satu praktik yang diyakini memiliki potensi besar dalam mengelola kesehatan mental adalah zikir, yaitu pengulangan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat tertentu sebagai bentuk ibadah dan dzikir hati. (Subandi, 2016) Ini menjadikan bukti bahwa kesehatan mental merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keadaan psikologi dalam kehidupan manusia, dan juga menjadi salah satu aspek fundamental yang harus diperhatikan.

Zikir, dalam pandangan Islam, bukan hanya sekadar tindakan ritual yang harus dilakukan oleh umat Muslim, tetapi juga merupakan bentuk terapi psiko-spiritual yang dapat memberikan kedamaian hati dan ketenangan jiwa. Manfaat terapeutik Zikir didokumentasikan dengan baik, terutama dalam kapasitasnya untuk mengurangi kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosional. Terlibat dalam Zikir dapat menyebabkan peningkatan signifikan dalam kesehatan mental, karena meningkatkan relaksasi dan rasa kedamaian batin. (Ohta et al., 1984) Penelitian menunjukkan bahwa Zikir dapat mempengaruhi respons fisiologis, seperti variabilitas detak jantung (HRV), yang terkait dengan regulasi emosional dan manajemen stres. Penelitian telah menunjukkan bahwa individu yang berlatih Zikir dapat mencapai keadaan koherensi dalam HRV mereka, menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional dan psikologis. (Senik et al., 2014) Menurut Al-Qur'an dan Hadis, zikir memiliki kekuatan untuk menenangkan hati dan meredakan kecemasan. Dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28, Allah berfirman: "Ketahuilah, dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang." Ini menunjukkan bahwa zikir memiliki dimensi psiko-spiritual yang dalam, yang dapat berfungsi sebagai terapi untuk kesehatan mental seseorang.

Namun, meskipun zikir sering dikaitkan dengan praktik ibadah, manfaatnya terhadap kesehatan mental belum banyak dieksplorasi secara mendalam, terutama dalam konteks pendekatan holistik. Pendekatan holistik ini memandang individu sebagai kesatuan yang terdiri dari tubuh, pikiran, dan jiwa, yang saling berhubungan. Zikir, sebagai praktik spiritual, bisa dilihat sebagai cara untuk mencapai keseimbangan dalam ketiga aspek tersebut, yang pada gilirannya dapat membantu pengelolaan stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. (Seyyed Hossein Nasr, 2017)

Dalam penelitian ini, penulis akan membahas bagaimana zikir dapat berfungsi sebagai terapi psiko-spiritual dalam pengelolaan kesehatan mental Muslim. Fokus utama artikel ini adalah untuk menganalisis pendekatan holistik yang melibatkan integrasi antara aspek spiritual dan psikologis dalam proses penyembuhan. Pendekatan ini bukan hanya memperhatikan penyembuhan melalui terapi psikologis konvensional, tetapi juga mengajak individu untuk menjalin kedekatan dengan Tuhan melalui zikir, yang diyakini dapat membawa ketenangan jiwa. (H. Sufyan, 2018) Pendekatan Psiko-spiritual ini sangat dibutuhkan oleh para mereka yang memiliki gangguan kesehatan mental, terutama bagi mereka yang beragama Islam. Pendekatan dalam penelitian ini akan menelisik tentang keseimbangan holistik dan psikologi dalam pengelolaan yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam diri manusia.

Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bagaimana zikir sebagai terapi dapat berfungsi dalam konteks pengelolaan stres, kecemasan, dan gangguan emosional pada individu Muslim. Selain itu, penelitian ini juga berusaha untuk memberikan wawasan lebih dalam mengenai bagaimana agama dan spiritualitas dapat menjadi elemen penting dalam pengelolaan kesehatan mental. Sebagai bagian dari pendekatan ini, akan dibahas juga bagaimana zikir tidak hanya bermanfaat pada tingkat psikologis, tetapi juga membawa dampak positif bagi aspek spiritual individu, yang keduanya saling mendukung dalam upaya penyembuhan. (M. Khadir, 2019) Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam penelitian ini adalah pengakuan terhadap pentingnya aspek psiko-spiritual dalam perawatan kesehatan mental. Psiko-spiritualitas ini menawarkan pemahaman bahwa keseimbangan antara tubuh, pikiran, dan jiwa sangat penting dalam mencapai kondisi kesehatan yang optimal. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya akan membahas manfaat zikir dalam meningkatkan kesejahteraan mental, tetapi juga dalam meningkatkan kesejahteraan spiritual seseorang, yang menjadi pilar penting dalam kehidupan umat Muslim.

Zikir juga memiliki potensi besar dalam memperbaiki kualitas hidup umat Muslim melalui peningkatan kesejahteraan emosional dan spiritual. Melalui praktik ini, individu dapat memperoleh rasa tenang, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus dalam menghadapi kehidupan sehari-hari. Keterkaitan antara zikir dan kesehatan mental akan dianalisis lebih lanjut melalui studi literatur yang membahas teori-teori psikologi serta pandangan Islam mengenai keseimbangan mental dan spiritual. (A. Rahman, 2021) Dalam konteks psikologi, zikir dapat dianalisis melalui perspektif terapi kognitif dan terapi perilaku yang menekankan pada perubahan pola pikir dan perilaku individu. Zikir dapat menjadi metode untuk mengalihkan fokus dari kekhawatiran dan stres, serta mengarahkan individu pada rasa syukur dan ketenangan. Dengan demikian, praktik ini tidak hanya

membantu dalam penyembuhan emosional, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan mental secara keseluruhan. (R. Stigmatella, 2020)

Dengan demikian, penelitian ini menuju pada gambaran yang lebih jelas tentang efektivitas terapi zikir sebagai pendekatan holistik dalam pengelolaan kesehatan mental bagi umat Muslim, serta memberikan kontribusi bagi pengembangan kajian psiko-spiritual di dalam dunia keilmuan Islam dan psikologi.

Metode Penelitian

Artikel ini menggunakan metode kajian literatur (*literature review*) untuk menganalisis peran zikir sebagai terapi psiko-spiritual dalam pengelolaan kesehatan mental Muslim. Pendekatan kajian literatur dipilih karena tujuan dari artikel ini adalah untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis informasi yang telah dipublikasikan terkait dengan praktik zikir serta dampaknya terhadap kesehatan mental. Dengan menggunakan metode ini, penulis dapat menyusun pemahaman yang komprehensif tentang bagaimana zikir berfungsi tidak hanya sebagai praktik spiritual, tetapi juga sebagai intervensi terapeutik dalam konteks kesehatan mental.

Rumusan masalah yang dikaji dalam artikel ini adalah: Bagaimana zikir di terapi psiko-spiritual digunakan sebagai pendekatan holistik dalam pengelolaan kesehatan mental Muslim? dan Apa saja dampak dari praktik zikir terhadap kesehatan mental, baik dari perspektif psikologis, spiritual, maupun sosial? Pertanyaan penelitian ini menjadi dasar dalam pemilihan sumber-sumber literatur yang relevan. Dengan menjawab pertanyaan-pertanyaan ini, artikel ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai manfaat zikir sebagai pendekatan holistik dalam pengelolaan kesehatan mental.

Sumber data utama yang digunakan dalam kajian ini berasal dari dua kategori. Pertama, jurnal-jurnal penelitian yang relevan mengenai terapi spiritual, psikologi Islam, dan kesehatan mental. Kedua, artikel, laporan, dan kajian yang tersedia secara *online* yang memberikan wawasan lebih lanjut tentang pengaruh zikir terhadap kondisi mental. Setiap sumber yang digunakan dianalisis secara cermat untuk memberikan dasar teori yang kuat mengenai terapi psiko-spiritual dan bagaimana zikir dapat digunakan sebagai intervensi untuk mengatasi gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Proses pemilahan referensi dilakukan secara sistematis dengan menggunakan kriteria inklusi dan eksklusi yang jelas untuk memastikan validitas sumber yang digunakan. Kriteria inklusi mencakup: artikel yang dipublikasikan selama 5 tahun terakhir, sumber yang relevan dengan topik terapi psiko-spiritual dalam konteks Islam, dan kualitas metodologis dari sumber yang dikaji. Sebagai kriteria eksklusi, artikel yang tidak relevan atau tidak memiliki kualitas yang memadai dalam hal data dan analisis dikeluarkan dari kajian ini.

Referensi yang digunakan diperoleh dari beberapa database akademik terkemuka, seperti Google Scholar, JSTOR, Scopus, ResearchGate, serta sumber-sumber terpercaya di internet, termasuk laporan lembaga kesehatan, artikel dari website akademis, dan kajian-kajian dari organisasi spiritual. Dengan pendekatan ini, artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang holistik mengenai manfaat zikir dalam konteks kesehatan mental, sambil memastikan bahwa sumber-sumber yang digunakan dapat dipertanggungjawabkan dalam hal validitas dan relevansi.

Hasil dan pembahasan

1. Kesehatan Holistik dalam Dimensi Psiko-Spiritual

Kesehatan holistik memandang individu sebagai satu kesatuan yang terdiri dari tubuh, pikiran, dan jiwa yang saling berhubungan dan mempengaruhi satu sama lain. Pendekatan ini bertujuan untuk mencapai keseimbangan dalam seluruh aspek kehidupan, yang mencakup kesejahteraan fisik, emosional, mental, dan spiritual. Dalam perspektif ini, kesehatan psiko-spiritual dianggap sebagai kunci utama dalam mencegah dan mengatasi gangguan mental serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Pendekatan holistik menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek fisik, mental, dan spiritual, sehingga kesehatan tidak hanya dilihat sebagai keadaan fisik yang bebas dari penyakit, tetapi juga sebagai kondisi kesejahteraan emosional dan spiritual. (Gordon, 1982; S. Giri & D. Sastra, 2021). Gerakan kesehatan yang menitikberatkan pada sisi holistik, menggarisbawahi pentingnya memandang kesehatan tidak hanya sebagai tidak adanya penyakit tetapi sebagai keadaan keseimbangan dan harmoni di antara semua aspek kehidupan seseorang. (Ahmed, 2015) Pendekatan holistik ini berakar pada pemahaman bahwa kesehatan mental, fisik, dan spiritual saling bergantung; dengan demikian, mengatasi satu aspek dapat secara signifikan mempengaruhi yang lain. (Hussain, 2005) Jadi, adanya keterhubungan kuat antara pikiran, jiwa, dan tubuh manusia dapat ditelaah lebih dalam menggunakan perspektif holistik agama, sekaligus akan menemukan perspektif baru dalam memandang kesehatan mental.

Dimensi psiko-spiritual dalam kesehatan holistik menekankan pentingnya pengelolaan emosi, pikiran, dan aspek spiritual dalam mencapai kesehatan yang optimal. Dimensi ini merupakan bagian integral dari pendekatan holistik, yang mempertimbangkan seluruh orang yang mencakup dimensi fisik, mental, emosional, dan spiritual daripada hanya mengatasi gejala penyakit. (Vayalilkarottu, 2012) Perspektif biopsikososial yang mengintegrasikan pengaruh biologis, psikologis, dan sosial dalam perilaku manusia sesuai dengan dimensi psiko-spiritual ini, yang mengenali bagaimana faktor-faktor ini berinteraksi dalam mengelola emosi dan pikiran. (Entwistle, 2009) Dalam tradisi Islam, konsep

kesehatan psiko-spiritual sangat terkait dengan ajaran agama, yang memandang tubuh dan jiwa sebagai satu kesatuan yang saling terhubung. Zikir, sebagai praktik spiritual dalam Islam, tidak hanya memberikan kedamaian batin, tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan mental. Zikir adalah latihan spiritual yang mendalam untuk mengingat Allah, yang di dalamnya terkandung usaha untuk menenangkan jiwa, meredakan kecemasan, dan memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi tantangan hidup.(Sulaiman & Gabadeen, 2013; Seyyed Hossein Nasr, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nasr pada tahun 2021, mengungkapkan bahwa dimensi psiko-spiritual dalam pengelolaan kesehatan mental melibatkan integrasi antara aspek psikologis dan spiritual. Pengelolaan stres, kecemasan, dan depresi dapat dilakukan dengan mengembangkan kedekatan dengan Tuhan melalui praktik-praktik spiritual seperti zikir. Zikir yang dilakukan dengan kesadaran penuh dapat membantu seseorang untuk melepaskan kekhawatiran dan fokus pada aspek positif dalam hidupnya, yang pada gilirannya membantu mengurangi beban mental.(A. Rahman, 2018) Praktik ini mendorong individu untuk fokus pada aspek positif dari kehidupan mereka, sehingga mengurangi beban mental yang terkait dengan kecemasan dan depresi. Kesadaran ini menumbuhkan rasa damai dan memungkinkan individu untuk melepaskan kekhawatiran, sebaliknya berfokus pada hubungan spiritual mereka dan elemen positif dari kehidupan mereka. Pembacaan Al-Quran, misalnya, telah terbukti memiliki efek menenangkan, menghasilkan gelombang alfa yang meningkatkan relaksasi dan meringankan gejala kecemasan dan depresi. (Z et al., 2011)

Menurut Giri dan Sastra, praktik psiko-spiritual seperti zikir memiliki potensi besar dalam mengurangi gejala gangguan mental, seperti kecemasan dan depresi.(S. Giri & D. Sastra, 2021) Mereka menyatakan bahwa dengan melibatkan dimensi spiritual dalam terapi psikologis, individu dapat menemukan jalan keluar dari masalah mental tanpa harus bergantung sepenuhnya pada pengobatan medis. Dalam konteks ini, kesehatan psiko-spiritual dapat menjadi alternatif atau pendukung dalam pengelolaan kesehatan mental secara holistik. Dimensi spiritualitas berperan sebagai dimensi pribadi yang mendalam, memberikan makna pada peristiwa kehidupan, menumbuhkan harapan, dan mendorong perilaku yang mempromosikan keterhubungan, yang dapat menjadi penting dalam mengatasi kesulitan. Banyak penelitian menunjukkan bahwa mengintegrasikan spiritualitas ke dalam terapi dapat meningkatkan efektivitas terapeutik dengan memungkinkan terapis untuk terhubung dengan klien pada tingkat yang lebih dalam. Hubungan ini dapat memfasilitasi jalur alternatif bagi klien yang menghadapi masalah kesehatan mental, karena sejatinya, pemahaman spiritual terapis memengaruhi konseptualisasi klinis dan interaksi mereka dengan klien.(Haug, 1998) Oleh karena itu, dimensi spiritual dalam terapi psiko-spiritual

menjadi sangat efektif dalam mengurangi ketergantungan pada obat-obatan penenang.

Konsep kesehatan holistik ini juga mencakup pemahaman bahwa pikiran dan tubuh saling terhubung. Penelitian oleh Singh et al. pada tahun 2020, menunjukkan bahwa gangguan mental sering kali berdampak pada kondisi fisik, dan sebaliknya, masalah fisik dapat memperburuk kondisi psikologis seseorang. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mengintegrasikan kesehatan psiko-spiritual menjadi sangat relevan dalam mengatasi masalah kesehatan secara menyeluruh. Dalam Islam, hubungan spiritual antara individu dan Tuhan memiliki peran penting dalam mencapai keseimbangan hidup. (R. Singh, 2020) Praktik ibadah dalam Islam, termasuk zikir, memiliki makna mendalam yang dapat meningkatkan keterhubungan individu dengan Tuhan, serta mendukung keseimbangan psikologis dan spiritual.

Sebagai bagian dari kesehatan psiko-spiritual, praktik zikir dapat dilihat sebagai metode untuk meningkatkan kesejahteraan mental dengan memperkuat hubungan spiritual. Zikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan pengulangan dapat membantu individu mencapai kedamaian dan ketenangan, serta menghadapi tantangan hidup dengan lebih tenang. Penelitian oleh Rahman pada tahun 2018, yang menunjukkan hasil, bahwa pengulangan zikir dapat menurunkan tingkat kecemasan dan membantu individu mencapai kestabilan emosi. (A. Rahman, 2018) Praktik pengulangan tersebut akan membentuk sebuah ingatan tentang makna dari zikir tersebut. Dalam psikologi, praktik mengingat (baik melalui ekspresi verbal maupun refleksi internal) sangat bermanfaat bagi kesehatan mental, karena dapat membantu individu menyelesaikan konflik lama dan memberikan makna baru dalam hidup mereka, yang penting untuk pertumbuhan pribadi dan ketenangan. (King, 1982) Maka ada hubungannya praktik zikir yang dilakukan oleh kalangan muslim dengan repitisi tertentu mempengaruhi aspek ketenangan yang didapat dari refleksi diri. Hal tersebut akan lebih berdampak apabila ia mengetahui makna mendalam dan tujuan dari zikir tersebut.

Praktik zikir juga berfungsi dalam pengelolaan stres dan kecemasan dengan mengalihkan perhatian dari permasalahan duniawi dan fokus pada keseimbangan batin. Hal ini sejalan dengan temuan dari Lee dan Kim (2020), yang menyatakan bahwa terapi yang menggabungkan elemen spiritual memiliki dampak positif dalam mengurangi gejala-gejala stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. (J. Lee & S. Kim, 2020) Zikir juga memberikan ketenangan dalam pikiran dan menyeimbangkan emosi. Berdasarkan penelitian oleh Khadir pada tahun 2019, menyatakan bahwa zikir yang dilakukan dengan hati yang penuh ketenangan dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi gangguan emosional pada individu yang mengalami kecemasan. (M. Khadir, 2019)

Kesehatan psiko-spiritual dalam perspektif Islam juga mengarah pada upaya untuk mencapai kedamaian hati, yang merupakan tujuan utama dari zikir. Hal ini sejalan dengan konsep tazkiyah atau penyucian jiwa dalam ajaran Islam, di mana kesehatan mental tidak hanya bergantung pada faktor-faktor psikologis, tetapi juga pada kedekatan dengan Tuhan. Menurut Al-Ghazali, kedamaian jiwa hanya dapat dicapai dengan membersihkan hati melalui ibadah yang tulus dan penghambaan kepada Tuhan, yang tercermin dalam praktik-praktik seperti zikir. (A. Al-Ghazali, 2003) Zikir bukan sekadar ritual, tetapi juga terapi yang menyelaraskan hubungan antara pikiran, tubuh, dan jiwa, memberikan kontribusi signifikan dalam mengurangi perasaan terasing dan meningkatkan kualitas hidup. Penelitian oleh Mahmud dan Ismail di tahun 2020, menunjukkan bahwa individu yang melibatkan dimensi spiritual dalam terapi mereka lebih cenderung mengalami peningkatan dalam kualitas hidup dan pengelolaan emosi secara positif. (R. Mahmud & H. Ismail, 2020)

Sebagai kesimpulan, kesehatan holistik yang menggabungkan dimensi psiko-spiritual menawarkan solusi yang lebih komprehensif dalam pengelolaan gangguan mental. Zikir sebagai bagian dari terapi psiko-spiritual tidak hanya mengatasi gejala gangguan mental, tetapi juga membantu individu mencapai keseimbangan dalam tubuh, pikiran, dan jiwa. Pendekatan ini memberikan manfaat besar dalam pengelolaan stres dan kecemasan, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

2. Zikir Sebagai Sarana Holistik dalam Kesehatan Mental

Zikir dalam tradisi Islam merupakan bentuk ibadah yang tidak hanya berkaitan dengan aspek religius, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang penting dalam pengelolaan kesehatan mental. Dalam konteks ini, zikir dapat dipahami sebagai alat yang menghubungkan jiwa dengan Sang Pencipta, yang sekaligus memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang. Praktik ini sejalan dengan pendekatan holistik dalam kesehatan mental, yang mengintegrasikan aspek fisik, mental, dan spiritual. Terlibat dalam zikir, yang melibatkan pembacaan berulang nama-nama Tuhan, dapat menumbuhkan hubungan spiritual yang mendalam serta meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. (Asiyah et al., 2011)

Melalui zikir, individu dapat menemukan kedamaian batin, mengurangi stres, serta meningkatkan keseimbangan emosional yang sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari. Praktik-praktik semacam itu tidak hanya memperdalam kesadaran spiritual tetapi juga berkontribusi pada rasa pemenuhan dan stabilitas emosional. Praktik zikir memiliki kemampuan untuk menyelaraskan ketiga dimensi tersebut, yakni tubuh, pikiran, dan roh. Dalam kajian psikologi, terutama dalam konsep terapi psikospiritual, zikir menawarkan sebuah pendekatan yang

tidak hanya mengandalkan teknik-teknik psikologis konvensional, tetapi juga merangkul dimensi spiritual yang mendalam dalam seorang individu. Penelitian menunjukkan bahwa berzikir dapat menurunkan level kecemasan, meningkatkan rasa tenang, dan memperbaiki kualitas tidur seseorang, yang kesemuanya berkontribusi pada pengelolaan kesehatan mental yang lebih baik. (M. Sayyid, 2020) Zikir yang dilakukan secara teratur dapat berfungsi sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan zikir yang diucapkan secara terus menerus, akan membentuk memori baru, seperti memori yang berkaitan dengan perasaan pasrah kepada Tuhan, yang menghasilkan sebuah ketenangan.

Terapi memori, yang melibatkan mendorong individu untuk berbagi kisah hidup mereka, telah terbukti meningkatkan harga diri dan meningkatkan strategi penanggulangan, terutama di antara orang dewasa yang lebih tua yang menghadapi kecemasan dan tantangan emosional. (Chou et al., 2008) Beberapa studi menyarankan bahwa zikir membantu menenangkan sistem saraf otonom, yang pada gilirannya mengurangi respons stres pada tubuh. Dengan demikian, zikir bukan hanya memberikan ketenangan mental, tetapi juga membantu dalam mengurangi gejala-gejala fisik yang terkait dengan stres, seperti peningkatan tekanan darah dan detak jantung yang cepat. Penelitian dalam bidang neurobiologi menunjukkan bahwa repetisi kata-kata suci dalam zikir mempengaruhi pusat-pusat otak yang berhubungan dengan perasaan aman dan tenang. (N. Suryani, 2018) Perasaan tenang itulah yang kemudian muncul dari lantunan lisan yang mengatur pernafasan dan membuat pikiran dan sistem saraf menjadi rileks layaknya seorang yang melakukan meditasi dalam agama Buddha.

Selain itu, zikir juga berperan penting dalam meningkatkan kesadaran diri dan pemahaman tentang kondisi batin seseorang. Kesadaran diri yang meningkat melalui zikir memungkinkan individu untuk lebih peka terhadap perasaan dan pikiran mereka, sehingga dapat lebih mudah untuk mengelola emosi yang datang. Konsep ini sejalan dengan teori mindfulness dalam psikologi yang mengajarkan tentang pentingnya kesadaran akan saat ini. Dengan zikir, seorang individu belajar untuk lebih fokus pada waktu sekarang dan menjauhkan diri dari perasaan cemas tentang masa depan atau penyesalan tentang masa lalu. (R. Harris, 2017)

Sebagai bagian dari tradisi spiritual Islam, zikir juga mengajarkan tentang pentingnya rasa syukur dan penyerahan diri kepada Allah. Rasa syukur ini memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan mental karena mampu mengalihkan fokus individu dari masalah dan kekhawatiran yang ada, menuju kepada penghargaan terhadap segala hal positif dalam hidup. Rasa syukur yang terus-menerus dipraktikkan dapat mengurangi perasaan tidak puas yang sering kali menyebabkan stres dan kecemasan. Oleh karena itu, zikir mengajarkan pendekatan positif yang dapat memperkuat kesehatan mental seseorang. (S.

Ahmad, 2021) Dalam konteks kesehatan mental Muslim, zikir juga memberikan rasa keterhubungan dengan komunitas dan agama. Kehidupan sosial yang sehat merupakan faktor kunci dalam kesehatan mental yang baik. Dengan berzikir, individu merasakan kedekatan tidak hanya dengan Tuhan, tetapi juga dengan sesama umat Islam. Rasa kebersamaan ini memberi dukungan sosial yang sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan emosional. Berzikir dalam jamaah atau kelompok, misalnya, meningkatkan rasa kebersamaan dan solidaritas, yang menjadi salah satu faktor penting dalam pengelolaan stres. (A. Saleh, 2019)

Zikir juga dapat menjadi cara yang efektif untuk mengatasi perasaan terasing atau kesepian, yang sering kali menjadi pemicu gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Dalam kehidupan modern, banyak orang merasa terisolasi meskipun berada dalam keramaian. Melalui zikir, individu dapat merasakan kedekatan dengan Tuhan dan merasa diterima dalam komunitas spiritual yang lebih besar. Hal ini dapat mengurangi perasaan terasing dan memberikan rasa aman yang membantu menstabilkan kondisi mental. (M. Riza, 2020) Selain itu, praktik zikir dapat memberikan rasa tujuan hidup yang lebih dalam. Dalam banyak kasus, individu yang mengalami gangguan mental sering kali merasa kehilangan arah atau tujuan hidup. Zikir mengingatkan mereka akan keberadaan Tuhan yang Maha Kuasa dan memberikan makna spiritual dalam kehidupan mereka. Dalam hal ini, zikir berfungsi sebagai pengingat tentang pentingnya kesabaran dan ketabahan dalam menghadapi ujian hidup. Oleh karena itu, zikir dapat mengembalikan semangat hidup dan memberikan arah bagi individu yang merasa terombang-ambing dalam kehidupan. (F. Zakariya, 2022)

Dari sisi ilmiah, beberapa penelitian menunjukkan bahwa berzikir dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Endorfin dapat meningkatkan perasaan bahagia dan mengurangi rasa sakit atau ketegangan. Hormon endorfin juga dapat meningkatkan suasana hati yang membawa energi positif bagi tubuh. (Jensen et al., 2012) Penelitian mengenai efektivitas terapi berbasis spiritual seperti zikir semakin banyak dilakukan, dan hasilnya menunjukkan bahwa zikir dapat memberikan manfaat terapeutik yang signifikan dalam pengelolaan stres dan masalah kesehatan mental lainnya. (R. fatima, 2021) Zikir merangsang energi positif yang dihasilkan oleh hormon endorfin, yang membantu mengatasi perasaan kesepian, rasa luka mendalam, dan masalah kesehatan mental lainnya.

Selain manfaat kesehatan mental, zikir juga memberikan dampak positif pada kesejahteraan spiritual seseorang. Dalam Islam, kesehatan spiritual dianggap sebagai landasan utama dari kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, praktik zikir yang konsisten dan terarah tidak hanya memperbaiki kesehatan mental, tetapi juga memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Hubungan yang lebih dekat dengan Tuhan ini memberikan rasa damai yang mendalam, yang pada akhirnya

memberikan kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan hidup.(M. Yusuf, 2019)

Secara keseluruhan, zikir sebagai sarana holistik dalam kesehatan mental Muslim tidak hanya memberikan dampak positif pada kesejahteraan psikologis dan emosional, tetapi juga pada aspek spiritual individu. Zikir mengajarkan keseimbangan dalam hidup, menghubungkan manusia dengan Tuhan, dan memberikan rasa kedamaian yang diperlukan dalam menghadapi kehidupan yang penuh tantangan. Dengan pendekatan holistik ini, zikir dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam pengelolaan kesehatan mental, yang tidak hanya mengandalkan terapi konvensional, tetapi juga mengintegrasikan dimensi spiritual yang sangat penting bagi umat Islam.(L.Amin, 2020) Zikir merupakan salah satu sarana holistik dalam Islam yang dapat menyokong kesehatan mental. Dari sisi religiusitas, zikir yang mengucapkan lafadz ayat suci, asma Allah, dan lainnya dapat menghasilkan detak jantung yang stabil, pikiran yang tenang, dan rasa nyaman, sehingga individu yang berzikir merasakan ketenangan lebih tanpa memerlukan obat medis.

3. Zikir Berjamaah dan Pengaruh Sosial dalam Kesehatan Mental

Zikir berjamaah, sebagai salah satu bentuk ibadah kolektif dalam tradisi Islam, tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga memberikan dampak sosial yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Melalui zikir dan doa yang dilakukan bersama-sama, rasa kebersamaan dan ikatan antar umat Islam akan terjalin, yang sangat penting untuk dukungan emosional dan hubungan sosial.(Karimipour & Md.Sawari, 2015) Dalam praktiknya, zikir berjamaah menyatukan individu dengan tujuan bersama, yaitu mendekati diri kepada Tuhan, serta memperkuat ikatan sosial antar anggota komunitas. Zikir berjamaah berperan dalam menciptakan rasa solidaritas, mengurangi isolasi sosial, dan memperkuat dukungan sosial, yang pada gilirannya berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental individu. Penelitian menunjukkan bahwa doa Islam dikaitkan dengan berbagai manfaat psikologis, termasuk pengurangan stres dan peningkatan kesejahteraan subjektif.(Henry, 2015)

Aspek komunal ini tidak hanya meningkatkan koneksi interpersonal tetapi juga berkontribusi pada kesejahteraan secara keseluruhan, karena individu merasa lebih didukung dalam perjalanan spiritual mereka. Penelitian dalam bidang psikologi sosial menunjukkan bahwa keterhubungan sosial memiliki dampak besar terhadap kesejahteraan mental seseorang. Zikir berjamaah memberikan ruang bagi individu untuk merasakan keterikatan dalam sebuah kelompok, yang memberikan rasa aman dan dukungan emosional. Berada dalam komunitas yang mendukung dapat meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi perasaan kesepian, dan mendorong individu untuk menghadapi tantangan hidup dengan lebih positif. Hal

ini sangat relevan dalam masyarakat modern, di mana banyak individu merasa terisolasi meskipun berinteraksi dengan banyak orang. Kegiatan zikir berjamaah menciptakan ikatan sosial yang lebih mendalam, membantu mengurangi dampak negatif dari keterasingan sosial. (J. Smith, 2018) Keterhubungan sosial yang tercipta melalui praktik zikir berjamaah menjadi solusi bagi mereka yang menghadapi gangguan kesehatan mental. Zikir bersama-sama dapat memenuhi kebutuhan sosial individu.

Dari perspektif psikologi positif, interaksi sosial yang sehat dapat meningkatkan kebahagiaan dan kesejahteraan mental. Zikir berjamaah memfasilitasi interaksi antar individu yang saling mendukung, baik secara emosional maupun spiritual. Berbagai studi menunjukkan bahwa kebersamaan dalam ibadah tidak hanya memberikan rasa tenang, tetapi juga memperkuat hubungan sosial yang bermanfaat bagi kesehatan mental. Keterlibatan dalam kegiatan keagamaan, seperti zikir berjamaah, sering kali mengarah pada peningkatan kualitas hidup, karena individu merasa dihargai dan diterima dalam komunitas yang mereka ikuti. (S. Brown & T. Johnson, 2016) Dalam praktiknya, zikir berjamaah tidak hanya menekankan aspek spiritual dalam pelantunan zikir, tetapi juga terjadinya interaksi antar individu yang memiliki tujuan yang sama, saling mendukung satu sama lain.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Brown dan colleagues ditahun 2016, dijelaskan bahwa individu yang terlibat dalam aktivitas komunitas keagamaan, termasuk zikir berjamaah, cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dan kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang tidak terlibat dalam kegiatan sosial tersebut. (S. Brown & T. Johnson, 2016) Berzikir bersama-sama membangun rasa kebersamaan yang kuat, yang pada gilirannya berperan sebagai faktor pelindung terhadap stres dan gangguan mental. Melalui zikir berjamaah, individu tidak hanya mencari kedamaian batin, tetapi juga memperoleh dukungan dari sesama yang memiliki pengalaman dan latar belakang serupa dalam menjalani kehidupan yang penuh tantangan. (H. Koenig, 2017) Kegiatan zikir berjamaah juga menciptakan ruang untuk saling berbagi dan mendengarkan, yang dapat menjadi sarana untuk mengatasi perasaan tertekan dan cemas. Banyak individu yang mengalami masalah kesehatan mental merasa kesulitan untuk berbicara tentang perasaan mereka. Namun, dengan adanya kelompok yang saling mendukung melalui zikir, individu lebih mudah untuk membuka diri dan mendapatkan pemahaman yang lebih baik dari orang lain. Proses ini tidak hanya membantu mengurangi perasaan terisolasi, tetapi juga memperkuat rasa percaya diri dan kemampuan individu untuk menghadapi masalah kehidupan secara lebih sehat. (N. Ahmad, 2020)

Selain manfaat sosial yang didapat, zikir berjamaah juga memberikan dampak positif pada regulasi emosi. Ketika berzikir bersama, individu mengalami perasaan

kolektif yang menenangkan, yang membantu menurunkan kecemasan dan meningkatkan stabilitas emosi. Penelitian oleh Koenig menunjukkan bahwa praktik ibadah bersama dalam konteks agama, termasuk zikir berjamaah, dapat meningkatkan keseimbangan hormon dalam tubuh, seperti penurunan kadar kortisol, yang berperan dalam pengurangan stres. Proses sosial dalam zikir berjamaah juga memicu pelepasan endorfin yang meningkatkan perasaan bahagia dan puas. (H. Koenig & R. Harris, 2016)

Kehadiran dalam aktivitas sosial yang dipenuhi dengan nilai-nilai keagamaan yang positif juga memperkuat pola pikir yang optimis dan penuh harapan. Dengan berzikir bersama, individu merasa lebih terhubung dengan tujuan yang lebih besar dalam hidup, yaitu mencapai kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan. Hal ini mendorong seseorang untuk melihat kehidupan dengan perspektif yang lebih positif, yang sangat membantu dalam meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tantangan. Oleh karena itu, zikir berjamaah tidak hanya memberikan manfaat dalam dimensi spiritual, tetapi juga menguatkan kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi dalam kehidupan yang penuh tekanan. (A. Saleh & F. Youssef, 2019) Dengan terlibat dalam kegiatan zikir, individu mendapatkan kekuatan secara emosional dan mental, cenderung berfikir positif dan optimis, akibat dukungan emosional dalam forum zikir yang dihadiri.

Seiring dengan meningkatnya pemahaman tentang hubungan antara spiritualitas dan kesehatan mental, zikir berjamaah semakin diakui sebagai bentuk terapi sosial yang efektif. Dalam banyak konteks, terutama di komunitas Muslim, zikir berjamaah diadakan untuk mempererat hubungan sosial dan menciptakan suasana yang mendukung bagi kesehatan mental setiap individu. Zikir berjamaah bukan hanya sebuah ibadah, tetapi juga sarana sosial yang mendukung pengelolaan kesehatan mental melalui pembentukan komunitas yang saling peduli dan mendukung satu sama lain. Dengan demikian, zikir berjamaah memiliki dampak yang luas dalam meningkatkan kesehatan mental melalui penguatan aspek sosial. Praktik ini menciptakan rasa kebersamaan dan dukungan sosial yang sangat diperlukan dalam mengatasi perasaan kesepian dan tekanan emosional. Zikir berjamaah mengajarkan pentingnya solidaritas sosial sebagai bagian dari pengelolaan kesehatan mental yang lebih baik. Sebagai bagian dari pendekatan holistik, zikir berjamaah mengintegrasikan dimensi sosial yang kuat dengan dimensi spiritual yang mendalam, yang pada gilirannya menghasilkan peningkatan kesejahteraan mental yang signifikan bagi individu. (Amin, 2021)

Penutup

Zikir yang menjadi salah satu praktik dalam ajaran Islam yang identik dengan ibadah yang menggunakan lisan dan konsentrasi lebih, bukan hanya

sekedar ibadah semata. Zikir juga sebagai terapi psiko-spiritual yang menghubungkan aspek spiritual dan psikologis dalam pengelolaan kesehatan mental umat Muslim. Zikir memiliki dimensi terapeutik yang signifikan dalam meredakan stres, kecemasan, dan meningkatkan stabilitas emosional. Melalui praktik zikir, individu dapat mencapai ketenangan batin yang sangat dibutuhkan untuk pengelolaan kesehatan mental yang lebih baik. Zikir membantu meningkatkan relaksasi, mengurangi kecemasan, dan memperkuat ketahanan mental, yang pada gilirannya mendukung kesejahteraan psikologis dan emosional seseorang.

Dengan pendekatan psiko-spiritual, yang memandang zikir sebagai obat alternatif tanpa resep dokter, menekankan hubungan erat antara tubuh, pikiran, dan jiwa. Pendekatan ini menganggap individu sebagai kesatuan yang tidak dapat dipisahkan, di mana setiap dimensi fisik, mental, dan spiritual berinteraksi untuk mempengaruhi kondisi kesehatan secara keseluruhan. Zikir, dalam konteks ini, berfungsi sebagai sarana untuk mencapai keseimbangan dalam ketiga aspek tersebut, dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dalam upaya penyembuhan gangguan mental. Dalam Islam, praktik zikir juga diyakini mampu menenangkan pikiran dan meredakan stres, yang memiliki dampak positif dalam pengelolaan kesehatan mental secara holistik, baik dalam aspek psikologis maupun spiritual.

Zikir yang dilakukan secara berjamaah dapat berpengaruh pada aspek kebutuhan sosial setiap individu, terutama pada aspek kesehatan mental. Zikir berjamaah bukan hanya memberikan dampak spiritual yang mendalam, tetapi juga memperkuat ikatan sosial antar individu, yang sangat penting untuk kesehatan mental. Melalui praktik zikir bersama, individu merasakan dukungan emosional dan sosial yang meningkatkan rasa kebersamaan serta mengurangi perasaan terasing atau kesepian. Zikir berjamaah berfungsi sebagai sarana sosial yang mendukung pengelolaan kesehatan mental dengan mempererat hubungan antar anggota komunitas. Dalam konteks ini, keberadaan komunitas yang saling mendukung sangat penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan mengurangi stres.

Saran

Penelitian ini berfokus pada aspek pendekatan holistik yang berbasis psiko-spiritual dalam aspek kesehatan mental. Penelitian ini berbasis data-data penelitian sebelumnya yang dikumpulkan dari jurnal-jurnal, dan media publikasi lainnya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah agar dapat melakukan pengambilan sampel data yang riil dilapangan dengan pembahasan yang sama, agar data bersifat objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara penuh. Peneliti selanjutnya

dapat mengkaji dengan fokus tema dan judul dalam praktik yang berbeda dalam ritual Islam.

Ucapan Terimakasih

Ucapan terimakasih dan rasa syukur kepada Allah SWT, yang telah memberikan saya kesempatan dan kekuatan untuk menyelesaikan penelitian ini. Ucapan terimakasih kepada peneliti terdahulu yang telah melakukan penelitian yang berbasis sama dalam tema penulisan penelitian ini, yang mungkin saya tidak bisa sebutkan satu persatu. Semoga peneliti terdahulu mendapatkan ganjaran kebaikan kelak.

Daftar Pustaka

- A. Al-Ghazali. (2003). *Ihya' Ulum al-Din*. Dar al-Ma'arif.
- A. Rahman. (2018). Zikir as a Psychospiritual Therapy: Its Impact on Mental Health and Well-being. *Journal of Psychospiritual Health*, 6(3), 210–223.
- A. Rahman. (2021). The Impact of Spirituality on Mental Health: A Comparative Study of Psychological and Islamic Approaches to Healing. *Journal of Mental Health and Religion*, 39(2), 89–102.
- A. Saleh. (2019). Community and Social Support in Islamic Practices for Mental Health. *Journal of Islamic Social Sciences*, 12(4), 99–105.
- A. Saleh, & F. Youssef. (2019). The Role of Community and Religion in Mental Health. *Journal of Social Science and Religion*, 12(3), 78–85.
- Ahmed, S. S. (2015). *Holistic Approach to Product Design* (pp. 101–108). Springer, New Delhi. https://doi.org/10.1007/978-81-322-2232-3_10
- Amin, M. (2021). Zikir and Social Cohesion: The Role of Collective Worship in Strengthening Mental Health. *Journal of Islamic Mental Health*, 25(6), 35–47.
- Asiyah, S. N., Putra, S., & Kuntoro. (2011). *THE INCREASE OF eHSP 72 IN MEMBERS OF DZIKIR GROUP*. 47(3).
- Chou, Y.-C., Lan, Y.-H., & Chao, S.-Y. (2008). Application of individual reminiscence therapy to decrease anxiety in an elderly woman with dementia. *The Journal of Nursing (China)*, 55(4), 105–110. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18668489>
- Entwistle, D. N. (2009). A holistic psychology of persons: implications for theory and practice. *Journal of Psychology and Christianity*, 28(2), 141–148. <https://ixtheo.de/Record/1646404157>
- F. Zakariya. (2022). Purpose and Meaning: The Role of Spirituality in Overcoming Mental Distress. *Journal of Islamic Philosophy*, 18(4), 123–134.
- Gordon, J. S. (1982). Holistic Medicine: Advances and Shortcomings. *Western Journal of Medicine*, 136(6), 546–551. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1273970/>
- H. Koenig. (2017). Religion and Mental Health: Research and Clinical Applications. *Journal of Religion and Health*, 56(2), 85–96.

- H. Koenig, & R. Harris. (2016). Religious Activities and Stress Reduction: An Empirical Study of Spiritual Practices. *Journal of Behavioral Medicine*, 14(1), 20–32.
- H. Sufyan. (2018). Zikir sebagai Terapi Psiko-Spiritual: Keseimbangan dalam Pengelolaan Stres. *International Journal of Islamic Psychology*, 2(4), 234–247.
- Hagerty, S. L., Hagerty, S. L., Williams, L. M., & Williams, L. M. (2020). The impact of covid-19 on mental health: the interactive roles of brain biotypes and human connection. *Brain Behav Immun Health*, 5, 100078. <https://doi.org/10.1016/J.BBIH.2020.100078>
- Haug, I. E. (1998). Spirituality as a dimension of family therapists' clinical training. *Contemporary Family Therapy*, 20(4), 471–483. <https://doi.org/10.1023/A:1021628132514>
- Henry, H. M. (2015). Spiritual Energy of Islamic Prayers as a Catalyst for Psychotherapy. *Journal of Religion & Health*, 54(2), 387–398. <https://doi.org/10.1007/S10943-013-9780-4>
- Hussain, M. (2005). *What is holistic*. <https://agris.fao.org/agris-search/search.do?recordID=PK2007000846>
- J. Lee, & S. Kim. (2020). Spiritual Practices and Their Role in Mental Health: Insights from Cognitive-Behavioral Therapy and Mindfulness Practices. *Psychology and Religion Review*, 3(1), 45–59.
- J. Smith. (2018). Social Support and Mental Health: The Role of Religious Community Involvement. *Journal of Social Psychology*, 31(4), 45–58.
- Jenkins, R., Meltzer, H., Jones, P. B., Brugha, T., Bebbington, P., Farrell, M., Crepez-Kay, D., & Knapp, M. (2008). *Mental health: future challenges*. <http://eprints.lse.ac.uk/32763/>
- Jensen, C., Fister, A., Hall, N., Pereira, A., & Pichinevskiy, S. (2012). *Positive Open Memories Correlate with Gratitude and Emotional Intensity*.
- Karimipour, M., & Md.Sawari, S. S. (2015). Scrutinizing the Effect of Spirituality on Huffaz students Mental Health In Itqan Institute. *TIJ's Research Journal of Social Science & Management - RJSSM*, 5(7). <http://theinternationaljournal.org/ojs/index.php?journal=tij&page=article&op=view&path%5B%5D=4424>
- King, K. S. (1982). Reminiscing psychotherapy with aging people. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 20(2), 21–25. <https://doi.org/10.3928/0279-3695-19820201-05>
- L.Amin. (2020). Holistic Approaches to Mental Health in Islam: The Role of Zikir. *Journal of Islamic Health and Wellness*, 19(6), 50–59.
- M. Khadir. (2019). The Role of Zikir in Reducing Emotional Distress and Anxiety. *International Journal of Psychology and Counseling*, 7(5), 210–220.
- M. Riza. (2020). Isolation and Loneliness: Islamic Spiritual Solutions for Mental Health. *Journal of Contemporary Islamic Studies*, 11(2), 88–96.
- M. Sayyid. (2020). Psychological Effects of Spirituality: A Review of Islamic Practices. *Journal of Muslim Psychology*, 15(2), 22–33.

- M. Yusuf. (2019). Spiritual Health and Wellbeing in Islamic Practices. *International Journal of Islamic Health*, 23(2), 110–119.
- M.Khadir. (2019). Integritasi Terapi Psiko-Spiritual dalam Kehidupan Sehari-hari: Pengaruh Zikir pada Kesehatan Mental Muslim. *Journal of Psychospiritual Health*, 5(3), 120–136.
- N. Ahmad. (2020). Social Support, Emotional Regulation, and Mental Health: A Review of Religious Practices. *International Journal of Community Psychology*, 19(4), 112–120.
- N. Suryani. (2018). Neurobiological Impact of Religious Practices on Mental Health. *Neurobiology and Health Journal*, 19(3), 145–157.
- Ohta, A., Maeda, Y., Nihei, M., & Nishijima, S. (1984). Variable effects of stress relief on fatigue strength of butt welded joints with different plate thickness. *International Journal of Fracture*, 24(3), 81–87. <https://doi.org/10.1007/BF00032690>
- R. fatima. (2021). The Neurochemical Effects of Zikir in Managing Stress and Anxiety. *Journal of Neurotherapy*, 16(5), 45–51.
- R. Harris. (2017). Mindfulness and Mental Health: Theory and Practice. *Journal of Applied Psychology*, 22(5), 74–81.
- R. Mahmud, & H. Ismail. (2020). The Spiritual Dimension of Mental Health: Exploring the Impact of Zikir on Emotional Well-being. *Islamic Health Journal*, 8(2), 78–92.
- R. Singh. (2020). Psychological Impact of Spiritual Practices on Physical and Mental Health: A Review. *Journal of Clinical Psychology*, 46(3), 189–202.
- R. Stigmatella. (2020). Mindfulness and Zikir: A Bridge Between Psychology and Spirituality. *Mental Health & Spirituality Review*, 15(1), 45–61.
- S. Ahmad. (2021). The Role of Gratitude in Mental Health: An Islamic Perspective. *International Journal of Mental Health*, 25(1), 56–63.
- S. Brown, & T. Johnson. (2016). The Impact of Religious Group Involvement on Mental Health: A Longitudinal Study. *Mental Health and Religion*, 31(4), 214–220.
- S. Giri, & D. Sastra. (2019). Spirituality and Mental Health: Exploring the Connection between Zikir and Psychological Well-being. *Journal of Mental Health & Spirituality*, 25(4), 90–106.
- S. Giri, & D. Sastra. (2021). Health and Wellness: A Holistic Approach. *Journal of Holistic Health*, 15(2), 122–136.
- Senik, M. R., Wahab, M. N. A., & Zamani, M. (2014). The Study of Heart Rate Variability (HRV) Biofeedback through Zikir (Islamic Recitation) of High School Students. *Journal of Engineering and Technology*, 5(1), 31–38. http://umpir.ump.edu.my/5599/1/Mucet_2013_paper139.pdf
- Seyyed Hossein Nasr. (2017). Islamic Spirituality and Psychology: The Search for a Perfect Union. *Journal of Islamic Studies*, 52(2), 145–167.
- Subandi. (2016). *Religious and medical mental health care in western and eastern context*. 6(1), 10–20. <https://doi.org/10.22146/BPSI.13279>
- Sulaiman, A. A., & Gabadeen, W. O. (2013). *Healing in Islam: A Psychological Perspective*. 21(3), 47–53. <https://doi.org/10.4314/IFEP.V21I3>

Vayalilkarottu, J. (2012). Holistic health and well-being: a psycho-spiritual/religious and theological perspective. *Asian Journal of Psychiatry*, 5(4), 347–350. <https://doi.org/10.1016/J.AJP.2012.09.010>

Z, S., Kh, S., & Z, T. (2011). Role of Quran recitation in mental health of the elderly. *Quran and Medicine*, 2011, 17–23. http://quranmed.com/?page=article&article_id=4947



Biografi Singkat Penulis

Febrian Arif Pratama, Lahir di Pekanbaru pada 07 Februari 1999, anak pertama dari 2 bersaudara, dari pasangan Bahrain Tasruddin (Sulawesi Tenggara-Kendari-Kolaka) dan T.Firawani (Riau-Selatpanjang), dan tumbuh besar di Riau. Setelah lulus pendidikan dasar, 2005-2011, di SDS Yayasan Pendidikan Persada Indah, ia pergi *nyantri* di Pondok Modern Darussalam Gontor Ponorogo, menjadi santri pada 2011-2017, kemudian ia menjadi guru Gontor pada tahun 2017-2024, selama menjadi Guru ia menyelesaikan perkuliahan di jenjang S1 di Universitas Darussalam Gontor, Fakultas Ushuluddin, Prodi Studi Agama-Agama. Sekarang (2025) ia melanjutkan studi S2 di Uin Sunan Kalijaga Yogyakarta, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, di Prodi Studi Agama-Agama dan Resolusi Konflik.