

Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis

Abdul Rozak Ali Maftuhin¹, Syamsurizal Yazid²

Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat: Gedung GKB IV Kampus III, Jl. Raya Tlogomas 246 Malang, Jawa Timur

Email: [1adrozak22@gmail.com](mailto:adrozak22@gmail.com), [2syamsurizal@umm.ac.id](mailto:syamsurizal@umm.ac.id)

Abstract. *Dhikr is the practice of remembering Allah by mentioning His name, either verbally or in the heart, as well as through physical actions or deeds with the aim of drawing closer to Him. This study uses a qualitative approach with a library research method. The data sources for this research are books, journals, and research reports related to dhikr and its benefits, both from an Islamic perspective and from a psychological standpoint. The objective of this research is to describe the role of dhikr as a medium for Islamic spiritual counseling to bring peace of mind through the integration of Islamic values from a psychological perspective. The findings of this study indicate that dhikr brings many benefits, including gaining forgiveness from Allah, calming the heart and soul, avoiding heedlessness, and receiving abundant rewards from Allah. In terms of psychology, dhikr can promote relaxation, enhance mental focus, help overcome life challenges, boost motivation, influence physical health, support harmonious social relationships, and improve the effectiveness of healing for patients undergoing therapy or treatment.*

Keyword: *Dhikr, Psychology, Spiritual Counseling*

Abstrak. Zikir adalah amalan mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya, baik secara lisan maupun dalam hati, maupun amalan badan atau perbuatan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi pustaka atau library research. Sumber data penelitian ini dari buku-buku, jurnal, laporan penelitian yang terkait tentang zikir dan manfaatnya, baik menurut Islam maupun tinjauan ilmu psikologi. Tujuan dari penelitian ini yaitu mendeskripsikan peran zikir sebagai media konseling spiritual Islam untuk menghadirkan ketenangan jiwa melalui integrasi nilai-nilai Islam menurut perspektif psikologi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir membawa banyak sekali keutamaan, diantaranya mendapatkan ampunan dari Allah, menentramkan hati dan jiwa, terhindar dari kelalaian, serta mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah. Sedangkan pada aspek psikologis, zikir dapat mendorong relaksasi dan meningkatkan fokus mental, mengatasi tantangan hidup, membangkitkan motivasi memengaruhi kesehatan fisik yang prima, mendukung harmonisasi hubungan sosial antar manusia, dan meningkatkan efektivitas penyembuhan pasien saat menjalani terapi atau pengobatan.

Kata Kunci: Zikir, Psikologi, Konseling Spiritual

PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan yang kompleks sering kali menyebabkan gangguan psikologis seperti kecemasan dan depresi. Masalah seperti ini umumnya dirasakan ketika memasuki masa remaja hingga dewasa. Berdasarkan laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, ditemukan bahwa populasi yang berusia 15 tahun ke atas mengalami sensitivitas mental yang tidak stabil. Lebih dari 19 juta orang mengalami gangguan emosional seperti kecemasan dan lebih dari 12 juta orang mengalami gangguan depresi (Muslimahayati & Rahmy, 2021).

Laporan penting lainnya disampaikan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang menyatakan bahwa sejak munculnya pandemi Covid-19 hingga 2022, prevalensi gangguan kecemasan dan depresi meningkat sebesar 25%. Dampak psikologis yang ditimbulkan oleh Covid-19 tidak hanya dirasakan selama masa pandemi, tetapi juga pada periode pasca-pandemi

(Widafina & Annatagia, 2023). Hal ini disebabkan oleh kebiasaan menjaga jarak fisik yang memaksa seseorang untuk meminimalkan interaksi sosial. Berbagai masalah ini menjadi perhatian tersendiri dalam wacana konseling sebagai hubungan yang saling membantu. Dalam ruang lingkupnya, konseling tidak hanya berpusat antara konselor dan klien, tetapi juga antara hamba dan Tuhannya atau yang dikenal dengan konseling spiritual (Ridho, 2018).

Konsep konseling spiritual pada dasarnya menggabungkan proses terapeutik psikologis dengan pendekatan teologis. Konseling spiritual adalah proses mengurangi masalah psikologis dengan mengintegrasikan nilai-nilai agama dalam proses konselin. Kegiatan ini fokus pada aspek spiritual individu, yang sering melibatkan penyucian jiwa, aktivasi kekuatan spiritual, dan bimbingan berdasarkan ajaran agama. Tujuannya adalah untuk meningkatkan kesadaran akan masalah, menekankan pentingnya penyembuhan, dan mendorong transformasi pribadi (Tajiri, 2019).

Bagi mereka yang menghadapi krisis eksistensial atau jalan buntu dalam hidup, konseling spiritual juga dapat berperan dalam meningkatkan rangsangan dan memperkuat eksistensi diri dalam menghadapi dinamika kehidupan (Setiawan, 2023). Dengan kata lain, pengobatan yang dilakukan dalam konseling spiritual tidak hanya terfokus pada penguatan kondisi spiritual diri yang terwujud dalam proses ritual keagamaan, tetapi juga secara holistik mengatasi masalah psikologis yang dialami oleh klien.

Pendekatan dalam konseling spiritual umumnya melibatkan ritual keagamaan dalam proses konseling. Ritual-ritual keagamaan ini menjadi aspek utama dalam penyucian jiwa sebagai cara untuk mendekatkan diri kepada Tuhan. Dalam Islam, ritual keagamaan yang sering digunakan dalam proses konseling adalah zikir. Zikir adalah bentuk mengingat Tuhan melalui doa atau pengulangan kata-kata suci. Dalam konseling Islam, zikir memainkan peran penting dalam membantu individu mengalihkan perhatian mereka dari masalah duniawi ke pemikiran spiritual, sehingga membantu mengendalikan emosi dan mengurangi kecemasan yang berlebihan (Nurodin & Latifah, 2022).

Dalam berbagai perspektif, zikir memiliki makna yang berbeda. Berdasarkan perspektif antropologi, zikir diartikan sebagai tradisi turun-temurun yang selalu dibaca oleh suatu kelompok masyarakat dari waktu ke waktu. Tradisi zikir ini dilakukan secara berkelompok melibatkan banyak orang dengan tujuan untuk berdoa kepada Sang Pencipta. Menurut perspektif sosiologi, zikir diartikan sebagai forum interaktif yang dapat menumbuhkan dan memupuk rasa kebersamaan. Zikir dalam perspektif sosiologi ini juga melibatkan banyak orang, tetapi tidak berdasarkan tradisi turun-temurun melainkan hanya dalam kondisi tertentu (Dedi, 2022).

Dalam Islam, zikir diakui sebagai komponen penting dalam konseling spiritual yang dapat membantu mencapai ketenangan batin dan membantu menyelesaikan masalah melalui pembentukan sikap positif dan perubahan perilaku (Nurfatsyah Zein et al., 2023). Terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi zikir dapat meningkatkan spiritualitas pasien gagal jantung dan menurunkan kadar kortisol. Hal ini juga menunjukkan potensi untuk meningkatkan kesehatan mental dan manajemen stres (Muhammad & Omar, 2019). Secara keseluruhan, zikir merupakan alat yang efektif karena menawarkan ketenangan, perubahan positif, dan membantu orang dalam menghadapi berbagai stresor kehidupan.

Penelitian serupa juga telah dilakukan oleh Mohammad Afshar yang berjudul '*Pengaruh Konseling Spiritual terhadap Harapan pada Pasien Multiple Sclerosis: Uji Klinis Acak*'. Penelitian ini menunjukkan bahwa konseling spiritual dapat secara signifikan meningkatkan tingkat harapan pasien dengan Multiple Sclerosis dan menghasilkan hasil yang positif (Afshar, 2021). Penelitian yang membahas peran zikir dalam pendidikan konseling dapat ditemukan dalam jurnal Esya Heryana yang berjudul '*Konsep Zikir dalam Al-Quran sebagai Terapi Gangguan Bipolar*' yang menunjukkan bahwa dalam Islam, kedamaian batin dapat diraih melalui konsep zikir yang terkandung dalam Al-Qur'an. Terapi zikir membantu orang mencapai keseimbangan dan ketenangan (Heryana et al., 2022).

Selanjutnya, penelitian oleh Muthiah Ahmad yang berjudul '*Zikir sebagai Media Komunikasi*' menekankan bahwa zikir adalah cara untuk memperoleh kedamaian batin. Zikir memungkinkan komunikasi dengan Tuhan dan mendorong keseimbangan serta penyerahan diri dengan melibatkan konsep-konsep seperti kesabaran, rasa syukur, dan ketenangan (Muthiah, 2024). Secara keseluruhan, ayat-ayat Al-Qur'an dan Hadis menekankan kemampuan zikir untuk menciptakan kedamaian batin dan kesehatan mental bagi setiap individu.

Sejalan dengan informasi tersebut, penelitian yang membahas zikir dan ketenangan jiwa yang ditinjau dari aspek psikologis sangat jarang ditemukan. Penelitian semacam ini perlu dibahas lebih lanjut untuk melihat apakah zikir sebagai ritual keagamaan efektif dalam kesehatan mental. Selain itu, temuan yang diperoleh dapat menjadi dasar pengembangan penelitian yang dilakukan dalam konseling spiritual Islam. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis dan mendeskripsikan peran zikir sebagai media konseling spiritual Islam untuk menghadirkan ketenangan jiwa melalui integrasi nilai-nilai Islam menurut perspektif psikologi.

METODE PENELITIAN

Metode yang diterapkan dalam penulisan ini adalah tinjauan pustaka atau studi literatur. Pendekatan ini berfokus pada proses pencarian dan evaluasi berbagai sumber yang relevan, seperti buku teks, artikel jurnal, dan publikasi lainnya yang berkaitan dengan zikir dan tinjauan psikologi. Langkah-langkah dalam metodologi pencarian literatur ini meliputi: identifikasi topik, pemilihan kata kunci, pencarian sumber, seleksi sumber yang relevan, analisis dan sintesis informasi, serta penulisan artikel (Sugiyono, 2010).

Dalam penulisan artikel ini, pendekatan studi pustaka diterapkan untuk memastikan pemahaman yang komprehensif dan kontekstual, serta berlandaskan pada artikel-artikel yang dibahas. Dengan pendekatan metodologi ini, artikel disusun dengan mengacu pada sumber-sumber yang memiliki kredibilitas tinggi, yang memastikan akurasi informasi dan dasar yang kuat.

PEMBAHASAN

Pengertian Zikir

Zikir adalah memanggil nama Allah, amalan yang rutin atau disebut wirid, adalah salah satu ibadah *mahdah*, yaitu ibadah langsung kepada Allah dengan mengingat-Nya. Zikir adalah kebutuhan jiwa seorang muslim, baik itu seorang sufi maupun orang awam, yang dapat dilakukan secara diam-diam atau dengan bersuara. Praktik zikir secara sederhana disebut “mengingat” (Louis, 1986). Ini berarti mengingat Allah dalam hati disertai dengan menjalankan semua kewajiban dan menjauhi larangan-Nya. Mengingat bisa dilakukan terkadang dengan hati atau lisan; mengingat dari melupakan dan menyimpan dalam pikiran. Secara umum, terminologi zikir dalam Islam disebut “mengingat Allah” atau “memanggil nama-Nya.”

Dalam perspektif psikologi, zikir berarti suatu kekuatan yang dapat menerima, menyimpan, dan menghasilkan definisi yang bisa dipahami seseorang (Suyanto, 1979). Sebagai fungsi intelektual, memori dari apa yang telah dipelajari seseorang memungkinkan mereka untuk menyelesaikan masalah baru yang mereka hadapi. Ini juga membantu orang untuk memperoleh informasi baru dan menerima kenyataan. Kembali pada konsep zikir dalam arti “mengingat Allah” dijelaskan oleh Al-Quran dalam surah an-Nisa’ ayat 103:

فَإِذَا قَضَيْتُمُ الصَّلَاةَ فَادْكُرُوا اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِكُمْ فَإِذَا اطْمَأْنَنْتُمْ فَأَقِيمُوا الصَّلَاةَ إِنَّ الصَّلَاةَ كَانَتْ عَلَىٰ
الْمُؤْمِنِينَ كِتَابًا مَّوْقُوتًا ﴿١٠٣﴾

“Apabila kamu telah menyelesaikan salat, berzikirlah kepada Allah (mengingat dan menyebut-Nya), baik ketika kamu berdiri, duduk, maupun berbaring. Apabila kamu telah merasa aman,

laksanakanlah salat itu (dengan sempurna). Sesungguhnya salat itu merupakan kewajiban yang waktunya telah ditentukan atas orang-orang mukmin.” (QS. An-Nisa’: 103)

Zikir dalam terminologi Islam memiliki makna yang beragam. Zikir dalam pengertian sempit dijelaskan oleh Ash-Shiddiqy sebagai upaya mengingat dan memanggil Allah dengan membaca *subhanallah (tasbih)*, *laa ilaha illallah (tahlil)*, *alhamdulillah (tahmid)*, *Allahu Akbat* (takbir), membaca al-Qur'an, dan berdoa. Model zikir seperti ini diklasifikasikan oleh Ibnu Athaillah, seperti yang dikutip oleh Afriani, menjadi zikir *jali* (ucapan) (Munir, 2007). Dalam model ini, ada zikir yang terikat pada waktu, tempat, atau amalan tertentu, seperti teks doa ritual dan ibadah haji.

Mustofa Bisri mengatakan bahwa zikir dapat diartikan sebagai tindakan lisan (memanggil, menyebut) atau hati (memanggil dan mengingat). Selanjutnya, dia mengatakan bahwa ada pendapat yang menyebutkan *zukur* (zikir dibaca dengan *dhammah*) yang berarti aktivitas hati dan lisan yang bersifat umum dan zikir (dibaca dengan *kasrah*) berarti aktivitas lisan yang bersifat khusus (Bisri, 1999).

Berpijak dari uraian di atas, maka zikir bisa diartikan sebagai upaya yang dilakukan oleh seseorang untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat dan memanggil-Nya. Upaya tersebut dilakukan melalui beberapa cara, yaitu dengan membaca *subhanallah (tasbih)*, *laa ilaha illallah (tahlil)*, *alhamdulillah (tahmid)*, *Allahu Akbat* (takbir), membaca al-Qur'an, berdoa, hingga amalan-amalan (tindakan) yang diniatkan untuk mengingat-Nya.

Macam-Macam Zikir

Zikir pada praktiknya tidak mesti dilakukan di masjid, mushalla, atau mihrab setelah melakukan ibadah salat. Dalam (Febriani et al., 2024), zikir bisa dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

1. Zikir Lisan (*zikru bil lisan*)

Zikir lisan ini melibatkan pengucapan kalimat-kalimat tauhid, yaitu *tahlil*, *tahmid*, *tasbih*, takbir dan doa-doa yang ikhlas ditujukan kepada Allah. Membaca nama Allah juga bisa dikategorikan sebagai zikir lisan. Mengucapkan kata-kata suci dengan lidah, seperti tasbih, adalah apa yang diartikan oleh Imam Fakhrruzi sebagai dhikr verbal. Contohnya seperti *Alhamdulillah*, *Allahu Akbar*, *La Ilaha Illallah*, dan *Subhanallah*.

Setiap kalimat zikir yang terucap dari bibir (lisan) akan semakin menambah kedekatan dengan Allah serta mendapatkan rahmat dan cinta-Nya. Hal ini sebagaimana hadis riwayat Sunan Tirmidzi nomor 3521:

لَأَنْ أَقُولَ سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ أَحَبُّ إِلَيَّ مِمَّا طَلَعَتْ عَلَيْهِ الشَّمْسُ

"*Sungguh perkataanku: Subhaanallahi wal Hamdulillahi walaa Ilaaha Illa Allah wa Allahu Akbar (maha suci Allah, segala pujian hanya milik Allah, tiada Ilah melainkan Allah dan Allah Maha Besar), itu lebih aku sukai dari terbitnya matahari.*"

2. Zikr Hati (*zikru bil qolbi*)

Zikir hati adalah jenis zikir di mana seseorang merenung sambil mempelajari tanda-tanda kebesaran Ilahi yang terkandung dalam ciptaan dan manifestasi keagungan Allah. Dalam *qolbi*, zikir berarti mengingat atau meresapi Allah di dalam hati, secara diam-diam tanpa kata-kata, seperti *tafakkur* ketika mengingat Allah, menjelajahi seluk-beluk ciptaan-Nya, dan merenungkan sifat serta kebesaran Allah yang Maha Kuasa.

Berbeda dengan zikir dengan lisan, zikir dengan hati melibatkan alam pikiran, nalar, dan penghayatan dalam mengingat Allah. Umumnya zikir dengan hati dikaitkan dengan proses seorang hamba menjalin kedekatan dengan Allah melalui penghayatan ayat-ayat *kauniyah* atau fenomena alam yang terjadi di sekitar kita dan merupakan bukti kekuasaan Allah. Sebagaimana firman Allah dalam QS. Ali-Imran: 190-191.

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ لآيَاتٍ لِّأُولِي الْأَلْبَابِ ﴿١٩٠﴾ الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ ﴿١٩١﴾

"*Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi serta pergantian malam dan siang terdapat tanda-tanda (kebesaran Allah) bagi orang yang berakal. (yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri, duduk, atau dalam keadaan berbaring, dan memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata), "Ya Tuhan kami, tidaklah Engkau menciptakan semua ini sia-sia. Mahasuci Engkau. Lindungilah kami dari azab neraka."* (QS. Ali-Imran: 190-191).

Dalam tafsir Ibnu Katsir, dijelaskan bahwa dalam penciptaan langit dan bumi, yakni langit dengan ketinggian dan keluasannya, bumi dengan hamparannya yang luas, termasuk segala benda yang meliputi keduanya, bintang-bintang, lautan, gunung, pohon dan tumbuhan, binatang-binatang, buah-buahan, hingga proses pergantian siang dan malam semuanya merupakan tanda-tanda kebesaran Allah. Akan tetapi, tanda-tanda kebesaran Allah tersebut hanya dapat diraih dengan cara mengingat Allah di segala kondisi (*yadz-kuru*), kemudian memikirkan dan menghayati (*yatafakkaru*) sehingga dapat memahami segala sesuatu dengan hakikatnya secara jelas (Katsir, 2019a).

3. Zikr Perbuatan atau dengan Anggota Tubuh (*zikru bil jawarih*)

Zikir ini dicapai dengan menggunakan seluruh sumber daya tubuh atau perbuatan sebagai ekspresi ketaatan terhadap semua perintah Allah dan berusaha semaksimal mungkin untuk menjauhkan diri dari larangan-Nya. Allah memberikan manusia anggota tubuh dan

indera yang menyertainya tidak hanya untuk beraktivitas sehari-hari (konteks duniawi), tetapi juga sebagai media zikir kepada-Nya. Hal ini sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-A'raf: 179.

وَلَقَدْ ذَرَأْنَا لِجَهَنَّمَ كَثِيرًا مِّنَ الْجِنِّ وَالإِنسِ لَهُمْ قُلُوبٌ لَا يَفْقَهُونَ بِهَا وَلَهُمْ أَعْيُنٌ لَا يُبْصِرُونَ بِهَا وَلَهُمْ أُذُنٌ لَا يَسْمَعُونَ بِهَا
أُولَئِكَ كَالْأَنْعَامِ بَلْ هُمْ أَضَلُّ أُولَئِكَ هُمُ الْغَافِلُونَ ﴿١٧٩﴾

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan banyak dari kalangan jin dan manusia untuk (masuk neraka) Jahanam (karena kesesatan mereka). Mereka memiliki hati yang tidak mereka gunakan untuk memahami (ayat-ayat Allah) dan memiliki mata yang tidak mereka gunakan untuk melihat (ayat-ayat Allah), serta memiliki telinga yang tidak mereka gunakan untuk mendengarkan (ayat-ayat Allah). Mereka seperti hewan ternak, bahkan lebih sesat lagi. Mereka itulah orang-orang yang lengah.” (QS. Ali-A'raf: 179).

Dalam tafsir Ibnu Katsir, dijelaskan bahwa manusia yang tidak bisa mengambil manfaat atau tidak bisa menggunakan inderanya sebagai jalan memperoleh hidayah dari Allah, maka mereka akan menjadi penghuni neraka. Kelalaian dalam memanfaatkan indera juga menjadikan mereka dianalogikan seperti binatang ternak yang terlepas, di mana anugerah fisik yang diberikan Allah hanya untuk memenuhi kebutuhan duniawi belaka (Katsir, 2019b). Maka dalam ranah praktis, *zikru bil jawarih* dapat diwujudkan seperti mata menangis karena melihat tanda-tanda kebesaran Allah, telinga digunakan untuk mendengar ayat-ayat Allah, lidah senantiasa berkata yang baik, tangan digunakan untuk bersedekah dan membantu orang lain, hingga hati yang selalu mengharap ridha dari Allah.

Keutamaan Zikir dalam Islam

Al-Ghazali menjelaskan bahwa zikir yang membawa manfaat adalah zikir yang dilakukan secara terus-menerus (istiqamah) dengan menghadirkan hati dan mengingat Allah. Dengan demikian, mengingat Allah akan membiasakan diri untuk selalu menghadirkan Allah dalam hati dan setiap perbuatan. Dari penjelasan ini, al-Ghazali menjelaskan bahwa cara untuk mendekatkan diri kepada Allah adalah dengan mengingat Allah. Sebagaimana logika orang yang jatuh cinta dengan seseorang akan selalu menyebutkan orang yang mereka cintai. Zikir, menurut al-Ghazali, juga dapat membawa Allah ke dalam hati. Begitu zikir sudah ada dalam hati seseorang, kekerasan hati akan menghilang, karena zikir menguasai wilayah hati dan mentalitas manusia yang rusak akan hilang.

Cahaya dzikir dapat menjadikan hati bebas dari dorongan nafsu setan, dan menjadikan seseorang taat dengan perintah Allah. Manfaat zikir adalah untuk menghapus dan menghilangkan keruhnya hati yang tertutupi oleh setan dan nafsu yang telah mengakar. Selain itu, terdapat keutamaan-keutamaan zikir lainnya, antara lain:

3. Mendapatkan Ketentraman Jiwa

Al-Ghazali berpendapat bahwa esensi kehidupan manusia adalah mencari kedamaian dan kebahagiaan dalam hidup untuk mewujudkan keseimbangan antara dunia dan akhirat. Al-Ghazali memberikan cara untuk mencapainya melalui *muraqabah* (melihat kekurangan diri sendiri), *muhasabah* (memperhitungkan amal perbuatan sendiri), dan *mujahadah* (melatih diri menuju kebenaran) (Ilyas, 2017). Penyucian diri memiliki dua makna: penyucian dan penyembuhan. Secara istilah, penyucian diri berarti membersihkan jiwa dari segala jenis penyakit dengan menjadikan asma dan sifat-sifat Allah sebagai akhlak, yang pada akhirnya *tazkiyah* adalah *tathahir* (pembersihan), *tahaqquq* (penyempurnaan), dan *takhalluq* (pembentukan akhlak yang baik).

Hal ini sebagaimana firman Allah dalam QS. Al-Ankabut: 45 tentang jaminan Allah akan memberikan ketentraman hati dan jiwa bagi mereka yang senantiasa zikir kepada Allah.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)

4. Mendapatkan Pahala dari Allah

Zikir kepada Allah merupakan amalan yang penuh dengan keberkahan dan pahala. Setiap kalimat yang diucapkan dalam zikir membawa kedamaian bagi hati dan ketenangan bagi jiwa. Dengan mengingat Allah, seorang hamba menunjukkan rasa syukur dan tunduk kepada-Nya, yang pada gilirannya membuka pintu-pintu kebaikan dan kemudahan dalam hidup. Pahala dari setiap zikir yang diucapkan tidak hanya datang dalam bentuk kebaikan di dunia, tetapi juga menjanjikan ganjaran yang luar biasa di akhirat.

Hal ini sebagaimana hadis riwayat Muslim nomor 4860 tentang zikir atau kalimat yang ringan diucapkan tetapi berat timbangan pahalanya.

كَلِمَتَانِ خَفِيفَتَانِ عَلَى اللِّسَانِ ثَوِيْلَتَانِ فِي الْمِيزَانِ حَبِيبَتَانِ إِلَى الرَّحْمَنِ سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ

“Dua kalimat yang ringan diucapkan tetapi berat timbangannya dan disenangi oleh Allah Subhanahu wa Ta’ala Yang Maha Pengasih yaitu, Subhanallah wa bihamdihi subhaanallaahil azhim (Maha Suci Allah dengan segala pujian-Nya dan Maha Suci Allah Yang Maha Agung).” (HR. Muslim: 4860).

Zikir dalam Perspektif Psikologi

Dalam perspektif psikologi, zikir dapat didefinisikan sebagai relaksasi. Kegiatan ini disebut sebagai kondisi di mana otot kembali ke keadaan semula setelah berkontraksi atau meregang, atau sebagai kondisi dengan ketegangan rendah tanpa emosi yang kuat. Menurut

Aaron Beck, relaksasi adalah perpanjangan dari serat otot rangka, sementara ketegangan adalah kontraksi yang menyebabkan pergeseran serat otot (Utami, 2000).

Relaksasi juga disebut sebagai terapi, yaitu salah satu jenis terapi relaksasi dengan mengajarkan pasien bagaimana cara beristirahat dan bersantai, dengan asumsi bahwa dengan istirahatnya otot dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan psikologis. Dalam pendekatan medis, relaksasi merupakan aktivasi sistem saraf parasimpatis yang distimulasi oleh penurunan fungsi yang disebabkan oleh sistem saraf simpatik, dan merangsang peningkatan semua fungsi yang diturunkan oleh saraf simpatik. Masing-masing saraf simpatik saling mempengaruhi, sehingga adanya peningkatan aktivitas salah satu sistem akan menekan fungsi lainnya (Wihartati, 2020).

Ada banyak jenis relaksasi yang dikenal dalam dunia psikologi, seperti yang dijelaskan oleh Herbert dalam (Benson, 2000a), yaitu:

1. Relaksasi Otot

Relaksasi ini dilakukan dengan mengencangkan otot dengan ketegangan tertentu dan kemudian melonggarkannya. Namun, sebelum otot dilonggarkan, penting untuk merasakan ketegangan tersebut, sehingga seseorang dapat merasakan perbedaan antara otot yang tegang dan yang rileks. Instruksi relaksasi otot bisa diberikan melalui rekaman kaset.

Dalam ranah praktik, latihan relaksasi otot juga memberikan manfaat bagi kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan kecemasan. Ketika otot-otot tubuh lebih rileks, tubuh secara otomatis akan mengurangi produksi hormon stres, seperti kortisol, yang pada gilirannya dapat membantu menenangkan pikiran dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan. Proses ini jika dilakukan secara rutin dapat membentuk pola tubuh dan pikiran yang lebih santai, sehingga mengurangi dampak negatif dari stres dalam kehidupan sehari-hari.

2. Relaksasi Kesadaran Indra

Dalam relaksasi ini, individu diberikan pertanyaan, tetapi tidak untuk dijawab secara verbal, melainkan untuk dirasakan sesuai dengan apa yang bisa dan tidak bisa dialami individu pada saat instruksi diberikan. Selama latihan ini, instruksi yang diberikan akan mendorong individu untuk mengamati dan merasakan pengalaman tubuh mereka dengan penuh perhatian dan tanpa penilaian. Misalnya, instruktur dapat meminta untuk merasakan perbedaan antara pernapasan yang tenang dan cepat, atau merasakan ketegangan pada bagian tubuh tertentu tanpa berusaha mengubahnya. Pendekatan ini bertujuan untuk membantu individu menjadi lebih sadar akan tubuh dan perasaan mereka pada saat itu, tanpa terjebak dalam reaksi atau pemikiran yang berlebihan.

Pendekatan non-verbal ini memungkinkan individu untuk terhubung lebih dalam dengan pengalaman mereka dan belajar untuk mengamati tanpa menghakimi. Seiring berjalannya waktu, latihan ini dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk tetap tenang dan hadir dalam setiap situasi, serta memperbaiki keterampilan dalam mengelola respons tubuh terhadap stres atau ketegangan. Dalam konteks yang lebih luas, ini juga dapat membantu dalam peningkatan kesadaran diri dan keseimbangan emosi.

3. Relaksasi Meditasi

Metode ini adalah teknik latihan yang digunakan untuk meningkatkan kesadaran mental, yang selanjutnya membawa individu untuk lebih terkontrol secara sadar. Pelaksanaan relaksasi meditasi kini dilakukan dalam banyak hal, ada yang bertujuan untuk mendapatkan kedamaian, pengendalian diri, bahkan ada yang menggunakannya sebagai relaksasi setelah bekerja.

Pelaksanaan relaksasi meditasi kini telah diterapkan dalam berbagai konteks. Banyak orang menggunakannya untuk mencapai kedamaian batin, mengurangi tekanan mental, dan meningkatkan pengendalian diri dalam menghadapi tantangan kehidupan. Meditasi memungkinkan seseorang untuk mengenali dan melepaskan emosi negatif yang bisa mengganggu keseimbangan mental dan fisik. Dengan demikian, meditasi menjadi sarana yang efektif untuk mencapai ketenangan jiwa dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selain itu, meditasi juga sering digunakan sebagai cara untuk merelaksasi tubuh dan pikiran setelah hari yang panjang dan penuh aktivitas. Banyak orang yang menggunakannya untuk "membersihkan" pikiran setelah bekerja, sehingga mereka dapat melepaskan diri dari stres pekerjaan dan kembali merasa segar serta terhubung dengan diri sendiri. Sebagai contoh, setelah seharian beraktivitas, meditasi dapat membantu menurunkan ketegangan fisik dan mental yang muncul akibat stres, dan memberikan kesempatan bagi tubuh dan pikiran untuk pulih.

4. Relaksasi Dzikir

Sudah banyak penelitian yang menunjukkan hubungan antara komitmen atau iman religius dan penyembuhan. Peneliti menemukan faktor-faktor yang terlibat dalam peningkatan kemungkinan usia yang lebih panjang dan harapan hidup, pengurangan penggunaan alkohol, rokok, dan obat-obatan, serta penurunan kecemasan, depresi, dan kemarahan.

Dalam relaksasi, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya, dibutuhkan relaksasi fisik yang dengan sengaja dilakukan, yang dalam relaksasi dzikir akan dipadukan dengan pasrah. Relaksasi adalah aktivitas fisik, sementara pasrah adalah aktivitas psikologis yang akan memperkuat kualitas relaksasi. Pasrah ini lebih dari sekadar sikap menyerah yang dijelaskan

oleh Benson, perbedaannya terletak pada sikap transendensi ketika pasrah dalam aktivitas dzikir. Dalam pasrah ini, respons relaksasi tidak hanya terjadi pada level fisik, tetapi juga psikologis yang lebih mendalam, karena pasrah adalah sikap penyerahan total.

Pasrah dalam konteks ini bukan berarti malas atau tidak berusaha, tetapi lebih mirip dengan gerakan pohon yang mengikuti arah angin. Ketika pohon mencoba melawan angin, pohon itu bisa tumbang. Sebaliknya, gerakan pohon yang bergerak ke kanan dan kiri adalah contoh dari sikap pasrah yang benar. Ada dua cara untuk memunculkan respons relaksasi. Pertama, dengan mengulang kata, frasa, atau aktivitas otot tertentu. Kedua, dengan tidak merespons kegagalan, seperti rasa lelah, stres, atau kelelahan. Jika teknik respons relaksasi dari Benson digabungkan dengan dzikir dan disertai sikap pasrah kepada Allah, dan dilakukan secara rutin, maka respons relaksasi tersebut akan muncul (Benson, 2000b).

Respons relaksasi yang melibatkan iman akan mempercepat kondisi relaksasi. Artinya, kombinasi antara respons relaksasi dan keyakinan pada iman akan meningkatkan manfaat yang didapatkan dari proses relaksasi tersebut. Penggunaan frasa seperti "*la ilaha illallah*" bisa digunakan sebagai fokus iman, karena frasa tersebut memiliki makna yang mendalam. Menggunakan kata atau frasa yang memiliki makna khusus dapat memunculkan efek positif yang kuat, atau efek plasebo. Semakin kuat iman seseorang dan semakin baik respons relaksasinya, maka efek relaksasi yang diperoleh akan semakin maksimal.

Pemilihan frasa sebaiknya sederhana, mudah diucapkan dengan hati, dan bisa diucapkan berulang kali saat menarik dan menghembuskan napas secara alami. Kedua kata tersebut harus mudah diingat dan diucapkan. Fokus dari relaksasi ini bukan pada otot, tetapi pada frasa yang diulang dengan irama yang teratur, sambil disertai pasrah kepada Tuhan sebagai objek transendennya. Frasa yang digunakan bisa berupa nama-nama Allah atau kata-kata lain yang memiliki makna mendalam.

Peran Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Zikir, sebuah praktik keagamaan dalam Islam dengan cara mengingat Allah secara berulang, terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental. Zikir sangat penting dalam konseling spiritual Islami karena merupakan *amaliyah* ibadah sekaligus alat psikoterapi yang efektif (Sepriyanto, 2022). Hal ini menunjukkan betapa pentingnya mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis dalam pendekatan komprehensif terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi Islami, yang menggabungkan ajaran Al-Qur'an dan zikir, membantu individu dalam mengatasi masalah mental, spiritual, moral, dan fisik (Samsualam & Masriadi, 2022).

Selain itu, zikir sebagai intervensi keagamaan telah dikaitkan dengan anggota kelompok Sufi yang memiliki kesehatan psikologis lebih baik, mengindikasikan sifat terapeutiknya untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan secara keseluruhan (Hamsyah & Subandi, 2017). Oleh karena itu, zikir dapat meningkatkan efektivitas terapi dengan menangani aspek spiritual dan psikologis sekaligus, mendukung pendekatan holistik terhadap kesehatan psikologis.

Mengintegrasikan zikir ke dalam sesi terapi dalam konseling spiritual Islami memberikan pendekatan yang sensitif secara budaya dan bermanfaat secara psikologis bagi klien Muslim. Zikir memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan psikologis. Seseorang yang melakukan praktik zikir secara rutin selama sesi bimbingan konseling Islami menunjukkan peningkatan dalam beberapa aspek kesehatan psikologis, termasuk penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta peningkatan rasa tenang, fokus, dan optimisme (Ramadani & Qurratul A'yun, 2023). Temuan ini menunjukkan bahwa zikir membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan menenangkan sistem saraf, yang sejalan dengan teori mindfulness dan meditasi dalam psikologi Barat. Namun, zikir memiliki aspek spiritual yang lebih dalam, yang dapat memberikan rasa kedekatan dengan Allah dan makna dalam hidup, sehingga meningkatkan kesehatan psikologis secara holistik.

Dampak temuan penelitian ini memiliki implikasi penting terhadap kesehatan psikologis dengan menunjukkan bahwa integrasi praktik spiritual seperti zikir dapat memperkuat dimensi spiritual dalam konsep kesehatan psikologis. Temuan ini menegaskan bahwa kesehatan psikologis tidak hanya terdiri dari aspek mental dan emosional, tetapi juga melibatkan dimensi spiritual yang signifikan. Dalam praktik konseling, hasil ini menyiratkan bahwa konselor dapat menggunakan zikir sebagai bagian dari upaya intervensi yang ditujukan untuk klien dengan gangguan mental. Sebagai bagian dari ini, konselor dapat mengajarkan berbagai teknik zikir kepada klien mereka dan mendorong mereka untuk mempraktikkannya secara rutin guna mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Secara sosial, temuan ini membuktikan bahwa zikir dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung kesehatan mental di komunitas Muslim, mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, dan meningkatkan kesehatan psikologis. Dengan kembali kepada agama, konselor dapat membantu klien merasa diterima di tengah masyarakat dan sesuai dengan konteks budaya serta agama mereka. Namun, terdapat beberapa pertimbangan etis penting di mana klien harus memberikan persetujuan eksplisit dan memahami sepenuhnya penggunaan zikir selama sesi konseling. Konselor harus memastikan bahwa penggunaan zikir didasarkan pada keyakinan dan minat klien, serta tidak digunakan secara paksa atau tanpa

pemahaman yang memadai. Dalam menerapkan implikasi sosial dan etis ini, konselor dapat menggunakan zikir sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan psikologis klien, sambil tetap menghormati semua kebutuhan spiritual dan psikologis mereka.

KESIMPULAN

Zikir adalah amalan mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya, baik secara lisan maupun dalam hati, maupun amalan badan atau perbuatan dengan tujuan untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dalam khazanah Islam, zikir membawa banyak sekali keutamaan, diantaranya mendapatkan ampunan dari Allah, menentramkan hati dan jiwa, terhindar dari kelalaian, serta mendapatkan pahala yang berlimpah dari Allah.

Sebagai bentuk praktik spiritual yang melibatkan pengucapan atau pengingatan nama Allah secara berulang, zikir dalam tinjauan psikologis telah terbukti memiliki efek positif terhadap kesehatan mental melalui berbagai mekanisme. Pertama, zikir berfungsi sebagai bentuk meditasi yang mendorong relaksasi dan meningkatkan fokus mental. Kedua, zikir menyediakan kerangka spiritual untuk menafsirkan dan mengatasi tantangan hidup, meningkatkan kesadaran, dan mengurangi beban mental. Ketiga, zikir membawa dampak membangkitkan motivasi atau energi positif dalam diri seseorang sehingga dalam menjalani kehidupan sehari-hari semakin bersemangat dan berpikiran positif. Keempat, zikir yang mendukung kesehatan mental secara tidak langsung turut memengaruhi kesehatan fisik yang prima. Kelima, zikir dalam mendukung harmonisasi hubungan sosial antar manusia dan meredam konflik yang timbul di antara mereka. Keenam, zikir dapat meningkatkan efektivitas penyembuhan pasien saat menjalani terapi atau pengobatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afshar, M. (2021). The Effect of Spiritual Counseling on Hope in Patients with Multiple Sclerosis: A Randomized Clinical Trial. *Jurnal Internasional IJCBNM*, 9(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.30476/ijcbnm.2021.88605.1523>
- Al-Ghazali, A. H. (1990). *Aljanib al-'aatifi Min al-Islam* (Cecep Bihar Anwar, Trans.). Jakarta: Lentera Basrithama.
- Anshori, A. (2003). *Dzikir Demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Benson, H. (2000a). *Dasar-Dasar Respons Relaksasi: Bagaimana Menggabungkan Respons Relaksasi dengan Keyakinan Pribadi Anda*. Bandung: Penerbit Kaifa.
- Benson, H. (2000b). *Respons Relaksi: Teknik Meditasi Sederhana Untuk Mengatasi Tekanan Hidup*. Bandung: Penerbit Kaifa.

- Bisri, M. (1999). *Pesan Islam Sehari-hari: Ritus Zikir dan Gempita Umat*. Surabaya: Risalah Gusti.
- Dedi, S. (2022). Fenomena Majelis Zikir (Kajian Pranata Sosial Peribadatan dalam Kehidupan Komunitas Muslim). *Alhadharah: Jurnal Ilmu Dakwah*, 21(1), 75. <https://doi.org/10.18592/alhadharah.v21i1.5574>
- Febriani, A., Teuku Arsyad Abdillah, & Ardika Syahputra. (2024). Impact Dhikr on Mental Health. *International Journal of Islamic Studies and Social Sciences*, 1(1). <https://doi.org/https://jurnal.asrypersadaquality.com/index.php/ijiss/article/view/371>
- Hamsyah, F., & Subandi. (2017). Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(1), 80–94. <https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>
- Heryana, E., Mahfudz, M., Luthfiah, W., Fitriani, F., & Raihan, R. (2022). Konsep Dzikir Sebagai Terapi Gangguan Bipolar. *Jurnal Riset Agama*, 2(1), 53–67. <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15683>
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa. *MAWA'IZH: JURNAL DAKWAH DAN PENGEMBANGAN SOSIAL KEMANUSIAAN*, 8(1), 90–106. <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>
- Katsir, I. (2019a). *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir (Tahqiq: Syaikh Ahmad Abdul Rabbi An-Nabi, Trans.; Vol. 3)*. Sukoharjo: Penerbit Insan Kamil.
- Katsir, I. (2019b). *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir (Tahqiq: Syaikh Ahmad Abdul Rabbi An-Nabi, Trans.; Vol. 4)*. Sukoharjo: Penerbit Insan Kamil.
- Louis, M. (1986). *al-Munjid Fi al-Lughah*. Bairut: al-Matba.
- Muhammad, N. H. N., & Omar, S. H. S. (2019). Remembrance (Zikr) Approach to Treat Drug Addiction Problems. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 9(7). <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v9-i7/6215>
- Munir, S. (2007). *Kisah Sejuta Hikmah Kaum Sufi*. Jakarta: Azmah.
- Muslimahayati, M., & Rahmy, H. A. (2021). Depresi dan Kecemasan Remaja Ditinjau dari Perspektif Kesehatan dan Islam. *DEMOS: Journal of Demography, Ethnography and Social Transformation*, 1(1), 35–44. <https://doi.org/10.30631/demos.v1i1.1017>
- Muthiah, A. (2024). Zikir Sebagai Media Komunikasi. *Jurnal Dakwah Tabligh*, 16(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jdt.v16i1.6110>
- Nurfatsyah Zein, K., Muthi'ah, A., & Hartati, H. (2023). Amaliah Recitation of Ratib Al-Kubra in the Routine of Wednesday Night Remembrance Assemblies Jatiseeng Kidul Village, Ciledug District, Cirebon Regency (Study of Living Hadith). *Educity Kajian Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 416–430. <https://doi.org/10.57096/edunity.v2i3.75>
- Nurodin, & Latifah, M. (2022). Spiritual Sufistik; Dzikir (Rateb Siribee) sebagai Coping dalam Permasalahan Konseling Islam. *Jurnal Al-Shifa Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 96–100. <https://doi.org/10.32678/alshifa.v3i2.6837>

- Ramadani, S.-, & Qurratul A'yun, A. (2023). Dhikr As A Therapy to Deal With Anxiety in Pregnant Women. *Spiritual Healing : Jurnal Tasawuf Dan Psikoterapi*, 4(1), 29–35. <https://doi.org/10.19109/sh.v4i1.15341>
- Ridho, M. H. (2018). Bimbingan Konseling Spiritual Terhadap Pasien Rehabilitasi Napza. *Jurnal Studia Insania*, 6(1), 036. <https://doi.org/10.18592/jsi.v6i1.1914>
- Samsualam, & Masriadi. (2022). Dhikr and Prayer Guidance on Peace of Mind and Blood Pressure Control. *Indian Journal of Forensic Medicine & Toxicology*, 16(2), 351–357. <https://doi.org/10.37506/ijfmt.v16i2.17988>
- Sepriyanto. (2022). Psikoterapi Islam dan Implikasinya dalam Bimbingan dan Konseling. *Muhafadzah: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling Islam*, 2(2).
- Setiawan, Y. I. (2023). Kierkegaard's concept of self-identity dynamics to awaken spiritual powers: Spiritual counseling perspective. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 4(2), 52–61. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v4i2.62297>
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suyanto, A. (1979). *Psikologi Umum*. Jakarta: Aksara Baru.
- Tajiri, H. (2019). Pendekatan Konseling Spiritual dalam Penyembuhan Pasien Narkoba di Inabah VII Tasikmalaya. *Anida (Aktualisasi Nuansa Ilmu Dakwah)*, 18(1), 21–40. <https://doi.org/10.15575/anida.v18i1.5043>
- Utami, M. (2000). *Prosedur-Prosedur Relaksasi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Widafina, F. Z., & Annatagia, L. (2023). Literature Review: Penerimaan Diri Untuk Menurunkan Stress pada Pasien Covid-19. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, 3(1s), 261–268. <https://doi.org/10.25299/jicop.v3i1s.12367>
- Wihartati, W. (2020). Pengaruh Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan sebagai Terapi untuk Meningkatkan Mental dalam Konseling Islam. Semarang: IAIN Walisongo.