

DZIKIR SEBAGAI TEKNIK RELAKSASI: PERSPEKTIF PSIKOLOGI KOGNITIF DAN SPIRITUALITAS SUFI

Sanniyah Itsnain Fathyka

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi
Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

info@uhamka.ac.id

Alamat: Jl. Limau II No. 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kebayoran Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210

Korespondensi Penulis: sanitsykha@gmail.com

Abstrak

Krisis kesehatan mental di Indonesia yang semakin nyata, khususnya pascapandemi COVID-19, menuntut adanya solusi intervensi psikologis yang tidak hanya efektif dan terjangkau, tetapi juga sesuai dengan nilai-nilai budaya dan spiritual masyarakat. Salah satu praktik yang memiliki potensi besar namun belum banyak diteliti secara ilmiah adalah dzikir—sebuah bentuk ibadah dalam Islam yang dipercaya memberikan efek ketenangan jiwa. Kajian ini bertujuan untuk menelaah dzikir sebagai metode relaksasi melalui pendekatan psikologi kognitif dan spiritualitas sufi. Penelitian dilakukan dengan metode studi pustaka dan analisis naratif terhadap literatur ilmiah dan referensi tasawuf. Hasil analisis menunjukkan bahwa dzikir dapat meredakan kecemasan, menstabilkan emosi, dan memperkuat dimensi spiritual. Dalam kerangka teori pemrosesan kognitif, dzikir berperan dalam mengalihkan fokus dari pikiran negatif dan memperkuat kontrol atensi. Sementara itu, dalam Teori Kesejahteraan Spiritual Fisher, dzikir memperkuat relasi transendental, personal, sosial, dan ekologis, yang secara kolektif berkontribusi terhadap ketenangan batin dan pencarian makna hidup. Berdasarkan temuan tersebut, dzikir dapat diposisikan sebagai pendekatan relaksasi holistik yang mengintegrasikan dimensi spiritual tradisional dengan wawasan ilmiah kontemporer.

Kata kunci: dzikir, relaksasi, kognisi, tasawuf, kesejahteraan spiritual

Abstract

Indonesia's growing mental health crisis, especially in the aftermath of the COVID-19 pandemic, calls for psychological intervention solutions that are not only effective and affordable, but also in line with the cultural and spiritual values of the community. One practice that has great potential but has not been widely studied scientifically is dhikr—a form of worship in Islam that is believed to have a calming effect on the soul. This study aims to examine dhikr as a relaxation method through the approach of cognitive psychology and Sufi spirituality. The research is conducted using a literature study method and narrative analysis of scientific literature and Sufi references. The results of the analysis show that dhikr can

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juli 2025

Plagiarism Checker No 77

Prefix DOI :

10.8734/liberosis.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Liberosis



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

relieve anxiety, stabilize emotions, and strengthen the spiritual dimension. Within the framework of cognitive processing theory, dhikr plays a role in shifting focus from negative thoughts and strengthening attentional control. Meanwhile, in Fisher's Spiritual Wellbeing Theory, dhikr strengthens transcendental, personal, social and ecological relationships, which collectively contribute to inner calm and the search for meaning in life. Based on these findings, dhikr can be positioned as a holistic relaxation approach that integrates traditional spiritual dimensions with contemporary scientific insights.

Keywords: dzikir, relaxation, cognition, Sufism, spiritual well-being

LATAR BELAKANG

isu kesehatan mental semakin meningkat dalam wacana kesehatan publik di Indonesia, terutama dalam beberapa tahun terakhir. Fenomena melonjaknya kasus gangguan mental seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi, khususnya setelah pandemi COVID-19, mencerminkan perlunya intervensi psikologis yang tidak hanya efektif dan terjangkau tetapi juga mengakar pada nilai-nilai lokal. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2022), prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk usia 15 tahun ke atas menunjukkan angka yang cukup tinggi. Kendati demikian, stigma sosial terhadap layanan kesehatan jiwa masih menjadi hambatan utama dalam optimalisasi layanan tersebut. Kondisi ini mendorong perlunya pendekatan alternatif yang tidak terbatas pada ranah klinis, melainkan juga terintegrasi dengan aspek sosial, budaya, dan religius masyarakat.

Dalam konteks tersebut, praktik spiritual seperti dzikir kerap digunakan sebagai sarana pencarian ketenangan batin dan makna hidup yang lebih dalam. Pertanyaannya, bisakah dzikir dijelaskan secara ilmiah sebagai bentuk teknik relaksasi? Secara tradisional, dzikir dipandang sebagai ibadah untuk mendekatkan diri kepada Tuhan, namun banyak pula yang meyakini bahwa dzikir memiliki dampak psikologis yang menenangkan. Sayangnya, studi ilmiah yang mengulas hal ini secara sistematis masih tergolong terbatas. Dzikir yang merupakan pengulangan lafaz nama-nama Tuhan (asmaul husna), berpotensi menjadi mekanisme internalisasi spiritual yang mendukung stabilitas emosi dan peredaan stres. Oleh karena itu, penting untuk meninjau dzikir tidak semata sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai teknik relaksasi yang dapat dianalisis melalui pendekatan psikologi kognitif dan spiritualitas sufi.

Di tingkat global, peningkatan prevalensi gangguan psikologis seperti kecemasan, stres, dan depresi telah menjadi perhatian serius. Menurut laporan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari delapan orang di dunia mengalami gangguan mental, yang menunjukkan urgensi pendekatan multidisipliner dan holistik dalam penanganannya. Faktor-faktor seperti tekanan ekonomi, beban sosial, dan lemahnya landasan spiritual sering kali menjadi penyebab ketidakseimbangan kondisi psikologis seseorang. Sejalan dengan kondisi tersebut, muncul ketertarikan pada pendekatan integratif yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual sebagai bagian dari intervensi alternatif.

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dzikir berkontribusi positif terhadap kondisi psikologis individu. Studi Maimunah dan Retnowati (2011) menunjukkan bahwa kombinasi antara latihan relaksasi dan dzikir mampu menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Hal ini diperkuat oleh temuan Safitri et al. (2017) pada pasien diabetes tipe II, yang menunjukkan bahwa dzikir berfungsi sebagai metode relaksasi fisiologis dengan muatan spiritual. Sementara itu, Mawardi (2024) mengungkapkan bahwa terapi dzikir mampu mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang bekerja serupa dengan teknik relaksasi dalam terapi modern, terutama

pada kelompok lansia. Kajian kualitatif oleh Fajriany dan Denada (2023) juga menunjukkan bahwa dzikir memperkuat rasa syukur, memperdalam makna hidup, serta menjadi alat untuk mengatasi tekanan emosional melalui pendekatan spiritual.

Dalam perspektif spiritualitas Islam, khususnya dalam tradisi sufistik, dzikir tidak hanya dipahami sebagai pengulangan lafaz keagamaan, tetapi juga sebagai medium penyucian jiwa dan transformasi batin yang bertujuan mencapai ketenangan sejati. Studi yang dilakukan oleh Ihsan et al. (2024) terhadap pemikiran tokoh sufi abad ke-17, Abdurrauf al-Singkili, menempatkan dzikir sebagai instrumen dalam psikoterapi sufistik yang menyatukan dimensi ontologis dan psikologis. Konsep-konsep sufistik seperti muraqabah (kesadaran akan Tuhan), muhasabah (refleksi diri), dan tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa) menunjukkan keterkaitan erat dengan prinsip-prinsip dalam psikologi kognitif modern seperti perhatian terfokus (focused attention), mindfulness, dan restrukturisasi kognitif.

Untuk memperjelas peran dzikir dalam konteks kesehatan mental, artikel ini mengadopsi dua kerangka teoritis. Pertama, Teori Pemrosesan Kognitif (Cognitive Processing Theory) yang menjelaskan bagaimana individu memproses stimulus dan informasi untuk mengatur emosi dan stres. Dalam konteks ini, dzikir dapat berfungsi sebagai stimulus kognitif yang mengarahkan perhatian dan membantu individu melepaskan diri dari pola pikir negatif seperti ruminasi. Kedua, Teori Kesejahteraan Spiritual (Spiritual Well-being Theory) yang dikembangkan oleh John W. Fisher, menekankan pentingnya hubungan transendental dengan dimensi spiritual yang lebih tinggi sebagai sumber ketenangan, harapan, dan makna hidup.

Namun, hingga saat ini, kajian yang menghubungkan aspek sufistik dan pendekatan psikologi kognitif masih berjalan secara terpisah. Belum banyak penelitian yang membahas dzikir secara terpadu sebagai praktik yang memiliki dasar spiritual mendalam sekaligus dapat dijelaskan melalui teori-teori psikologis modern. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak akan kajian interdisipliner yang menjembatani kesenjangan tersebut.

Secara khusus, data dari International Diabetes Federation (IDF) menunjukkan bahwa lebih dari 371 juta orang di dunia berusia 20-79 tahun menderita diabetes, dengan Indonesia menempati peringkat ketujuh tertinggi secara global (Safitri et al., 2017). Kondisi kronis seperti diabetes rentan menimbulkan stres dan depresi akibat tuntutan gaya hidup serta risiko komplikasi (Hamdan et al., 2015; Widodo, 2012). Tingkat stres yang tinggi bahkan dapat menghambat perawatan diri dan memperburuk kontrol metabolik, sehingga meningkatkan kadar glukosa darah (Yap et al., 2015; Pratiwi et al., 2014).

Kecemasan juga merupakan gangguan umum yang berdampak pada berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan fisik dan emosional, hubungan sosial, dan produktivitas (Kumbara et al., 2018; Fauzan & Jamilah, 2024). WHO (2019) mencatat lebih dari 200 juta kasus kecemasan di seluruh dunia. Dalam konteks ini, dzikir sebagai praktik spiritual dinilai dapat membantu menurunkan kecemasan, sebagaimana dibuktikan oleh beberapa penelitian yang melaporkan penurunan laju pernapasan dan tingkat kecemasan setelah terapi dzikir (Apriliyani, 2017; Alfaini et al., 2021; Widyastuti et al., 2019).

Dengan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk menelaah dzikir sebagai teknik relaksasi dari perspektif psikologi kognitif dan spiritualitas sufi. Penelitian ini mencoba merumuskan kerangka konseptual yang integratif untuk menjelaskan keterkaitan antara praktik dzikir, kestabilan fungsi kognitif, dan keseimbangan spiritual dalam menghadapi tekanan hidup modern. Diharapkan hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi teoritis dan praktis dalam pengembangan intervensi psikologis berbasis spiritual Islam yang relevan dengan konteks sosial Indonesia.

METODE

Artikel ini menggunakan pendekatan kajian literatur dengan metode analisis naratif untuk meneliti dzikir sebagai sebuah teknik relaksasi yang efektif. Pendekatan ini dipilih secara cermat karena dianggap paling sesuai untuk menjelaskan keterkaitan yang kompleks antara berbagai konsep teoritis dan temuan empiris yang bersifat lintas disiplin. Dengan

demikian, metode ini memungkinkan kita untuk membangun pemahaman yang lebih mendalam dan komprehensif mengenai hubungan antara prinsip-prinsip psikologi modern dan praktik spiritual dalam Islam, khususnya yang berkaitan dengan tradisi sufistik. Melalui analisis naratif, kami dapat mengidentifikasi benang merah dan pola-pola yang menghubungkan kedua domain keilmuan ini, sehingga menghasilkan suatu pandangan yang terintegrasi.

Proses kajian literatur ini dimulai dengan langkah sistematis, yaitu menelusuri dan mengumpulkan beragam artikel ilmiah, buku, serta karya-karya konseptual lainnya yang memiliki relevansi langsung dengan topik penelitian ini. Fokus utama pencarian adalah pada tema-tema kunci seperti dzikir, relaksasi, kesejahteraan psikologis, dan berbagai bentuk praktik spiritual dalam Islam, dengan penekanan khusus pada kerangka sufistik. Upaya pencarian yang komprehensif ini bertujuan untuk memastikan bahwa semua aspek penting dan relevan dari topik dzikir sebagai teknik relaksasi, baik dari sisi psikologis maupun spiritual, dapat terliput secara maksimal dalam analisis yang akan dilakukan.

Literatur yang dimanfaatkan dalam penelitian ini sangat beragam dan mencakup berbagai jenis sumber untuk memperkaya analisis. Secara spesifik, kami menyertakan penelitian-penelitian empiris yang secara langsung membahas dampak dzikir terhadap pengurangan tingkat stres, kecemasan, dan peningkatan keseimbangan emosi pada individu. Selain itu, kami juga merujuk pada referensi klasik dan kontemporer dari ilmu tasawuf yang secara mendalam mengulas peran dzikir dalam proses penyucian jiwa (*tazkiyah al-nafs*) dan penguatan kesadaran spiritual. Keragaman jenis sumber ini menjadi sangat krusial untuk membangun sebuah argumen yang komprehensif dan memiliki dasar yang kuat, menggabungkan perspektif ilmiah modern dengan kearifan spiritual yang telah berusia ribuan tahun.

Untuk memastikan validitas dan kelengkapan data, sumber-sumber literatur yang digunakan diperoleh melalui penelusuran yang cermat di berbagai basis data akademik yang terkemuka. Platform-platform seperti Google Scholar dan Garuda dimanfaatkan secara ekstensif untuk mencari dan mengidentifikasi jurnal-jurnal ilmiah yang terindeks baik secara nasional maupun internasional. Proses seleksi ini menjamin bahwa akses terhadap publikasi ilmiah yang kredibel, terpercaya, dan memiliki relevansi tinggi dengan topik kajian ini dapat terpenuhi. Setiap sumber dievaluasi secara kritis untuk memastikan kualitas dan kontribusinya terhadap tujuan penelitian.

Agar pencarian literatur menjadi lebih terarah dan efisien, digunakan sejumlah kata kunci spesifik yang relevan dengan pokok bahasan. Kata kunci yang dimanfaatkan antara lain : *“terapi dzikir”, “relaksasi dzikir”, “dzikir dan kecemasan”, “psikoterapi Islam”, dan “dzikir dalam tasawuf”*. Penggunaan kombinasi kata kunci yang tepat ini sangat membantu dalam menyaring hasil pencarian, sehingga literatur yang terkumpul menjadi lebih fokus dan relevan dengan materi yang dibutuhkan untuk analisis mendalam dalam artikel ini.

Dalam rangka menjaga aktualitas informasi dan relevansi dengan perkembangan keilmuan terkini, sebagian besar artikel ilmiah yang digunakan dalam kajian ini dibatasi pada publikasi dalam rentang sepuluh tahun terakhir. Namun, kebijakan ini tidak berlaku secara mutlak; ada pengecualian yang diterapkan khusus untuk referensi sufistik klasik. Referensi-referensi ini tetap disertakan karena memiliki nilai historis dan filosofis yang sangat penting dan memang sangat diperlukan untuk mendukung analisis spiritual yang mendalam. Pendekatan ini memungkinkan kami untuk mengintegrasikan temuan-temuan penelitian terbaru dengan landasan filosofis dan kearifan spiritual yang kokoh dan telah teruji waktu.

Guna memperkuat kerangka analisis dan memberikan landasan teoritis yang kokoh bagi kajian ini, penelitian ini dibangun di atas pijakan dua kerangka teori utama sebagai fondasi konseptual yang saling melengkapi. Pemilihan dua teori ini dilakukan secara strategis karena keduanya menawarkan lensa pandang yang berbeda namun esensial untuk memahami fenomena dzikir secara holistik. Kombinasi teori ini memungkinkan suatu pemahaman yang lebih kaya dan multifaset tentang bagaimana dzikir bekerja dan memberikan manfaat.

Kerangka teori pertama yang menjadi landasan adalah Teori Pemrosesan Kognitif (Cognitive Processing Theory). Teori ini secara fundamental menjelaskan bagaimana individu memproses informasi dan berbagai stimulus dari lingkungan mereka secara sadar, dalam upaya untuk mengelola emosi dan stres yang dialami (George Miller, 2003). Pemahaman mendalam tentang teori ini sangat krusial karena dzikir, sebagai sebuah praktik, melibatkan serangkaian proses mental yang aktif dan terarah, bukan sekadar pengulangan verbal tanpa kesadaran. Teori ini membantu mengungkap mekanisme psikologis di balik efek dzikir.

Dalam konteks aplikasi Teori Pemrosesan Kognitif, dzikir dipahami sebagai sebuah stimulus kognitif yang memiliki kemampuan unik untuk secara efektif mengarahkan perhatian individu secara terfokus. Fungsi ini sangat penting karena dzikir membantu individu untuk memusatkan pikiran dan secara signifikan meminimalkan gangguan internal, seperti pikiran-pikiran yang kacau atau perasaan negatif yang berulang-ulang. Dengan demikian, dzikir dapat membantu mengurangi pola pikir negatif yang dikenal sebagai ruminasi, atau pikiran yang terus-menerus berputar pada masalah dan kekhawatiran, yang seringkali menjadi pemicu atau memperparah kondisi kecemasan dan stres.

Kerangka teori kedua yang digunakan adalah Teori Kesejahteraan Spiritual (Spiritual Well-being Theory) yang dikembangkan oleh John W. Fisher. Teori ini mengakui bahwa selain kebutuhan fisik dan psikologis, manusia juga memiliki kebutuhan spiritual yang jika terpenuhi dapat meningkatkan kualitas hidup secara signifikan. Fisher mengidentifikasi empat dimensi utama dalam kesejahteraan spiritual, yaitu hubungan dengan Tuhan (transendental), hubungan dengan diri sendiri (personal), hubungan dengan orang lain (komunal), dan hubungan dengan alam (lingkungan). Hubungan transendental menjadi inti dari dimensi ini, karena diyakini sebagai sumber utama dari harapan, makna hidup, dan ketenangan jiwa (Fisher 1998).

Dalam praktik dzikir, terdapat sebuah mekanisme spiritual yang sangat penting: ia secara aktif memperkuat koneksi vertikal individu dengan Tuhan (habl min Allah). Hubungan yang kokoh ini pada gilirannya secara langsung berkontribusi pada penciptaan rasa damai yang mendalam, keutuhan psikospiritual, dan peningkatan kapasitas resiliensi seseorang dalam menghadapi berbagai tekanan dan tantangan yang datang dalam kehidupan modern. Dzikir menjadi jembatan yang menghubungkan dimensi batin manusia dengan sumber spiritual tertinggi, memberikan ketenangan yang bersumber dari keyakinan dan koneksi transendental.

Melalui kombinasi dan integrasi kedua pendekatan teoritis ini, kajian ini berupaya menjembatani kesenjangan pemahaman yang ada. Tujuan utamanya adalah untuk melihat dzikir tidak hanya sebagai sebuah ritual spiritual semata, melainkan juga sebagai teknik relaksasi yang memiliki dasar psikologis yang kuat dan dapat dijelaskan secara ilmiah. Ini merupakan salah satu target fundamental dari penelitian ini, yaitu menyatukan dua domain yang secara tradisional seringkali dianggap terpisah, yaitu spiritualitas dan sains psikologi, untuk menunjukkan sinergi di antara keduanya.

Metode analisis naratif yang digunakan dalam penelitian ini memungkinkan peneliti untuk secara cermat mengidentifikasi pola-pola dan tema-tema penting yang muncul dari berbagai literatur yang telah dikumpulkan. Dengan kemampuan ini, analisis naratif sangat membantu dalam menyusun sebuah argumen yang koheren, logis, dan meyakinkan mengenai bagaimana dzikir dapat memberikan manfaat relaksasi yang dapat dijelaskan secara ilmiah dan sistematis. Proses ini melibatkan sintesis informasi untuk membentuk narasi yang kuat dan didukung bukti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kajian literatur menunjukkan bahwa praktik dzikir secara konsisten memberikan kontribusi nyata dalam menurunkan tingkat kecemasan, mengurangi gejala stres psikologis, serta memperkuat stabilitas spiritual. Temuan-temuan ini secara langsung mendukung hipotesis bahwa dzikir dapat difungsikan sebagai teknik relaksasi yang efektif, khususnya ketika dianalisis melalui pendekatan psikologi kognitif dan spiritualitas sufi.

Dzikir Sebagai Intervensi Kognitif yang Menenangkan

Dalam kerangka Teori Pemrosesan Kognitif, dzikir memegang peranan krusial sebagai bentuk intervensi atensi yang efektif. Ia secara aktif mengarahkan kesadaran individu dari pikiran-pikiran negatif dan destruktif menuju objek spiritual yang penuh makna, yaitu nama-nama atau sifat-sifat Tuhan. Proses pengulangan lafaz keagamaan dalam dzikir ini menciptakan apa yang bisa disebut sebagai efek “gangguan kognitif adaptif” terhadap arus pikiran yang mengganggu. Dengan kata lain, dzikir bertindak sebagai pengalih perhatian yang sehat, secara efektif menghambat ruminasi (pikiran berulang yang negatif), memperkuat kontrol diri, dan pada akhirnya menciptakan fokus kognitif yang stabil. Ini mirip dengan cara kerja meditasi mindfulness yang melatih pikiran untuk berfokus pada saat ini.

Dampak kognitif dari dzikir ini telah didukung oleh berbagai penelitian empiris. Contohnya, studi oleh Munif et al. (2019) secara jelas menunjukkan bahwa praktik Islamic spiritual mindfulness yang berbasis dzikir terbukti mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa secara signifikan. Mekanisme penurunan stres ini terjadi melalui penguatan dimensi spiritual dan peningkatan kemampuan pengendalian atensi atau perhatian. Temuan ini menggarisbawahi bahwa dzikir bukan hanya sekadar ritual, tetapi juga melibatkan proses kognitif yang aktif yang dapat dilatih untuk mencapai ketenangan dan kesejahteraan mental.

Dari sisi neurosains, praktik dzikir diketahui memiliki dampak biologis yang nyata pada otak manusia. Berbagai studi telah menunjukkan bahwa dzikir dapat mengaktifkan area prefrontal cortex, yaitu bagian otak yang memiliki peran sentral dalam regulasi emosi, pengambilan keputusan rasional, dan perencanaan. Bersamaan dengan itu, dzikir juga terbukti menurunkan aktivitas amigdala, sebuah struktur otak yang sangat terlibat dalam respons ketakutan dan kecemasan. Ini menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya bersifat simbolik atau spiritual semata, melainkan memiliki dampak neurobiologis yang konkret terhadap sistem kognitif dan emosional manusia, yang secara langsung berkontribusi pada efek relaksasinya.

Lebih dari sekadar intervensi kognitif, dzikir juga berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang sangat efektif, sesuai dengan teori koping religius yang dikemukakan oleh Pargament (1997). Penelitian kualitatif oleh Fajriany dan Denada (2024) secara eksplisit menunjukkan bahwa dzikir memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental dan emosional subjek penelitian. Temuan utama mereka mengungkapkan bahwa praktik dzikir secara rutin membantu mengurangi stres, meningkatkan ketenangan batin, dan yang terpenting, memperkuat hubungan spiritual dengan Allah. Misalnya, salah satu subjek penelitian, Alexa, melaporkan bahwa dzikir sangat membantunya mengatasi kecemasan dan masalah tidur yang disebabkan oleh tekanan pekerjaan. Setiap kali merasa cemas, Alexa mengambil waktu sejenak untuk berdzikir, yang kemudian menenangkan pikirannya dan memberinya kekuatan untuk menghadapi tantangan sehari-hari.

Pengulangan nama-nama Allah dan doa-doa dalam dzikir menciptakan sebuah fokus mental yang kuat. Fokus ini membantu individu mengalihkan perhatiannya dari pikiran-pikiran negatif yang mengganggu dan pada saat yang sama, meningkatkan ketenangan batin. Selain itu, praktik dzikir secara konsisten memperkuat hubungan spiritual individu dengan Allah, yang pada gilirannya memberikan rasa perlindungan dan dukungan yang mendalam dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Fajriany & Denada, 2024; Pargament, 1997). Rasa koneksi spiritual ini menjadi sumber daya internal yang vital dalam menjaga kesehatan mental.

Hasil penelitian ini sangat konsisten dengan studi-studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa praktik-praktik religius secara umum dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Sebagai contoh, penelitian oleh Ano dan Vasconcelles (2005) menemukan bahwa koping religius yang positif, seperti doa dan meditasi, berkorelasi signifikan dengan peningkatan kesejahteraan mental dan penurunan gejala stres. Temuan ini semakin memperkuat argumen bahwa praktik religius, termasuk dzikir, dapat menjadi strategi yang sangat efektif dalam

mengatasi stres dan meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan (Fajriany & Denada, 2024; Koenig et al., 2001).

Selain manfaat utama yang telah dibahas, dzikir juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan emosional dari berbagai perspektif tambahan. Pertama, dzikir membantu dalam membangun ketahanan emosional. Individu yang rutin berdzikir cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi mereka saat menghadapi situasi stres, karena dzikir menyediakan ruang untuk refleksi mendalam dan menenangkan diri. Proses introspeksi yang terjadi saat mengulang nama-nama Allah atau doa membantu mengidentifikasi dan mengelola sumber-sumber kecemasan secara lebih efektif (Fajriany & Denada, 2024).

Kedua, dzikir juga dapat secara signifikan memperbaiki kualitas tidur. Banyak orang mengalami gangguan tidur karena pikiran yang gelisah dan stres yang tidak teratasi. Melalui praktik dzikir, pikiran menjadi lebih tenang, dan ketenangan ini secara langsung berdampak positif pada kualitas tidur. Subjek penelitian seperti Alexa melaporkan perbaikan dalam pola tidurnya setelah rutin melakukan dzikir sebelum tidur (Fajriany & Denada, 2024). Proses ini serupa dengan teknik meditasi yang bertujuan menenangkan pikiran sebelum tidur, sehingga tubuh lebih mudah beristirahat dan memulihkan diri.

Dzikir juga memperkuat rasa makna dan tujuan hidup. Dalam menghadapi kesulitan atau penderitaan, banyak orang mencari makna di balik pengalaman mereka. Dzikir menawarkan konteks religius yang memberikan makna tersebut, sehingga individu merasa tidak sendiri dan ada kekuatan yang lebih besar yang mendukung mereka. Ini menciptakan rasa aman dan perlindungan yang sangat penting untuk kesehatan mental. Hubungan yang diperkuat dengan Allah melalui dzikir juga mengarah pada peningkatan rasa syukur, yang telah terbukti secara ilmiah berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan (Fajriany & Denada, 2024). Dengan demikian, dzikir tidak hanya meredakan gejala, tetapi juga membangun fondasi spiritual yang kokoh untuk kesejahteraan jangka panjang.

Efek Fisiologis Dzikir melalui Aktivasi Sistem Saraf Parasimpatik

Praktik dzikir memiliki dampak fisiologis yang mendalam pada tubuh manusia, terutama dalam kemampuannya mengaktifkan sistem saraf parasimpatik. Sistem ini dikenal sebagai penanggung jawab respons "istirahat dan cerna" (rest and digest), yang bekerja berlawanan dengan sistem saraf simpatik yang dominan saat individu berada dalam kondisi cemas atau stres. Ketika sistem parasimpatik aktif, tubuh memasuki kondisi relaksasi yang ditandai dengan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan. Ini secara langsung berkontribusi pada penurunan tingkat kecemasan dan stres, menciptakan kondisi internal yang lebih tenang dan seimbang.

Penelitian terbaru telah memberikan bukti kuat mengenai efek fisiologis ini. Sebagai contoh, sebuah studi yang dilakukan oleh Mawardi (2024) menemukan bahwa terapi dzikir secara efektif mampu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki keseimbangan emosi pada penderita hipertensi. Mekanisme di balik efek positif ini dijelaskan melalui pelepasan hormon endorfin, yang dikenal sebagai pereda nyeri alami tubuh dan pemicu perasaan senang, serta pengurangan stimulasi simpatis yang berlebihan. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir bukan hanya sekadar praktik spiritual, tetapi juga memiliki dasar biologis yang dapat memengaruhi fungsi-fungsi vital tubuh.

Respons fisiologis tubuh terhadap dzikir ini menunjukkan kemiripan yang signifikan dengan hasil intervensi psikofisiologis yang umum digunakan dalam terapi modern, seperti relaksasi progresif atau meditasi sadar. Kedua teknik ini juga bertujuan untuk mengaktifkan sistem saraf parasimpatik guna mencapai keadaan relaksasi dan mengurangi stres. Kesenadaan ini mengindikasikan adanya prinsip dasar yang sama dalam cara kerja dzikir dan teknik relaksasi ilmiah, meskipun dzikir menambahkan dimensi spiritual yang unik.

Efektivitas dzikir dalam konteks kesehatan mental juga diperkuat oleh temuan penelitian lainnya. Hardiyanto (2020) menunjukkan bahwa dzikir terbukti lebih efektif

dibandingkan dengan teknik relaksasi napas dalam dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien yang menderita sindrom koroner akut (STEMI). Ini adalah penemuan penting karena mengindikasikan bahwa dzikir dapat memberikan manfaat yang lebih besar dalam situasi klinis yang membutuhkan penanganan kecemasan yang cepat dan efisien. Lebih dari sekadar mengurangi kecemasan, dzikir juga berperan dalam mempercepat pemulihan fungsi tubuh. Studi menunjukkan bahwa dzikir dapat menstabilkan ritme jantung dan meningkatkan variabilitas detak jantung (HRV). HRV adalah indikator penting dari kesehatan sistem saraf otonomik, yang mencerminkan kemampuan jantung untuk beradaptasi dengan perubahan internal dan eksternal. Peningkatan HRV menunjukkan peningkatan fleksibilitas sistem otonom dan sering dikaitkan dengan kondisi tubuh yang lebih sehat dan kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap stres.

Dalam konteks kecemasan pada lansia, Mawardi (2024) juga menyoroti bahwa dzikir dapat memberikan dampak yang signifikan. Kecemasan pada lansia adalah masalah umum yang sering kali disebabkan oleh berbagai faktor seperti kehilangan kebebasan, kehilangan orang yang dicintai, efek samping obat-obatan, masalah mobilitas, kondisi kesehatan kronis, dan masalah keuangan (Setyowati et al., 2022). Oleh karena itu, dzikir yang secara efektif menurunkan kecemasan dapat menjadi intervensi yang sangat relevan dan bermanfaat bagi kelompok usia ini.

Penelitian oleh Perwitaningrum et al. (2016) tentang pengaruh terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada penderita dispepsia juga mendukung temuan ini. Studi tersebut menemukan adanya penurunan tingkat kecemasan yang signifikan pada kelompok eksperimen yang menerima terapi relaksasi dzikir. Hal ini disebabkan oleh kesungguhan subjek dalam mengikuti terapi dan materi yang diberikan berdasarkan tahapan yang saling berkaitan, yang memungkinkan subjek merasakan manfaat langsung dari setiap tahapan program terapi.

Secara biopsikologi, dzikir dapat menyebabkan seseorang merasa tenang karena menekan kerja sistem saraf simpatis dan secara bersamaan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis (Kamila, 2020). Fenomena ini sejalan dengan penelitian Fauzan & Jamilah (2024), yang menyatakan bahwa respons relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Dengan kata lain, kombinasi antara respons relaksasi fisiologis dengan keyakinan spiritual dapat melipatgandakan manfaat yang diperoleh dari proses relaksasi itu sendiri.

Dzikir sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam merupakan sebuah relaksasi religius. Dengan mengucapkan lafaz Allah secara terus-menerus, pelan, dan ritmis, dzikir mampu menimbulkan respons relaksasi yang mendalam. Pengulangan lafaz ini, yang disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang, perlindungan, dan sifat-sifat baik Tuhan lainnya, akan menimbulkan rasa tenang dan aman yang kuat (Fitri Amalia et al., 2021). Hal ini sangat relevan diterapkan pada pasien dengan kecemasan, di mana individu yang cemas seringkali mengalami kerangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan takut akan sesuatu yang buruk akan terjadi, sehingga mereka dapat merasa lebih tenang melalui praktik ini.

Efek fisiologis dzikir yang terbukti melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik menunjukkan bahwa praktik ini memiliki dasar ilmiah yang kuat sebagai teknik relaksasi. Kemampuannya untuk menurunkan tekanan darah, menstabilkan ritme jantung, meningkatkan HRV, dan mengurangi kecemasan menjadikan dzikir sebagai intervensi yang menjanjikan dalam manajemen stres dan promosi kesehatan mental. Integrasi dimensi spiritual dengan respons fisiologis ini menawarkan pendekatan holistik yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan individu secara menyeluruh.

Dimensi Spiritual: Makna Transendensi dalam Praktik Dzikir

Selain efek psikologis dan fisiologis yang terukur, praktik dzikir juga memberikan dampak yang signifikan pada dimensi transendental kehidupan seseorang. Dalam kerangka spiritualitas sufi, dzikir tidak hanya dipahami sebagai sekadar pengulangan lafaz untuk

mengingat Tuhan. Lebih dari itu, dzikir merupakan sebuah proses yang mendalam untuk penyucian jiwa (tazkiyah al-nafs), perenungan diri (muhasabah), dan pencapaian kesadaran penuh akan kehadiran Tuhan (muraqabah). Proses-proses ini secara kolektif mengarahkan individu pada peningkatan kesadaran spiritual dan pemahaman yang lebih dalam tentang diri serta hubungannya dengan Yang Mahakuasa, menciptakan landasan kokoh bagi ketenangan batin.

Ihsan et al. (2024) dalam studi mereka tentang pemikiran Abdurrauf al-Singkili, seorang sufi terkemuka abad ke-17, secara jelas menunjukkan bahwa ia memosisikan dzikir sebagai bentuk psikoterapi sufistik. Model ini unik karena berhasil menyatukan dimensi spiritual, kognitif, dan eksistensial. Artinya, dzikir tidak hanya memengaruhi pikiran dan emosi seseorang, tetapi juga memberikan makna pada keberadaan dan tujuan hidup. Pandangan ini relevan dengan kebutuhan masyarakat modern yang seringkali merasa hampa meskipun memiliki kesejahteraan materi.

Dzikir menanamkan perasaan bahwa individu senantiasa dilihat dan diawasi oleh Tuhan. Perasaan ini, pada gilirannya, melahirkan efek psikologis yang sangat menenangkan, berupa ketenangan batin, rasa terlindungi, dan penyerahan diri (tawakkal) terhadap kehendak Ilahi. Ketika seseorang merasakan bahwa ia tidak sendirian dan ada kekuatan yang lebih besar yang selalu menjaganya, beban kecemasan dan ketakutan dapat berkurang secara drastis. Hal ini memberikan rasa aman dan dukungan spiritual yang kuat dalam menghadapi berbagai tantangan hidup (Fajriany & Denada, 2024)

Aspek transendental dzikir ini telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Misalnya, studi oleh Lutfiana et al. (2022) memperlihatkan bahwa pasien pre-operasi kanker ovarium yang menjalani terapi dzikir mengalami penurunan kecemasan yang signifikan, dari kategori sedang menjadi ringan, hanya dalam dua sesi intervensi. Hasil ini sangat luar biasa dan menunjukkan bahwa aspek spiritual dari dzikir memberikan efek penenangan yang tidak selalu dapat dicapai melalui teknik relaksasi umum yang berfokus pada fisiologis semata. Dimensi spiritual ini menambah kekuatan terapeutik dzikir.

Dzikir sebagai praktik spiritual tidak hanya sekadar mengingat Allah secara lisan, tetapi juga melibatkan hati dan penghayatan yang mendalam. Ensiklopedi Nasional Indonesia menjelaskan bahwa dzikir adalah ingat kepada Allah SWT dengan menghayati kehadiran-Nya, keMaha Suci-Nya, keTerpujian-Nya, dan keMaha Besar-Nya. Ini melibatkan penyebutan nama-nama Allah (Asmaul Husna), seperti Tahli, Tasbi, Tahmid, dan Takbir, yang diulang-ulang secara ritmis. Pengulangan ini, ketika dilakukan dengan keyakinan, akan menenangkan pikiran dan hati.

Dalam tradisi pesantren, dzikir merupakan tradisi rutin yang diamalkan baik secara individual maupun berjamaah di bawah bimbingan kyai. Bentuk dzikir dan rumusan nama-nama Allah SWT yang diucapkan tidak jauh berbeda dengan praktik tarekat pada umumnya. Individu atau jamaah yang mengikuti kegiatan dzikir ini pada dasarnya ingin lebih mendekatkan diri dan mencari ridha Allah SWT, menunjukkan motivasi spiritual yang kuat di balik praktik ini.

Menurut para ahli tasawuf, dzikir dibagi menjadi tiga bagian: dzikir lisan (nafi isbat), dzikir kalbu (hati), dan dzikir sir (rahasia atau isyarat dan napas) (Haryanto, 2014). Dzikir lisan melibatkan pengucapan "Laa Ilaaha Illallah", sementara dzikir kalbu melibatkan penghayatan kebesaran dan keagungan Allah dalam diri. Dzikir sir adalah yang paling rahasia dan tidak dapat diungkapkan dengan kata-kata. Pembagian ini menunjukkan kedalaman praktik dzikir yang melampaui sekadar verbalisasi, mencapai tingkat kesadaran batin yang lebih tinggi.

Manfaat dzikir bagi kesehatan mental juga mencakup menghilangkan kerisauan dan kegelisahan, serta mendatangkan kegembiraan dan kesenangan. Dzikir memberikan rasa aman kepada mereka yang takut dan menjauhkan bencana. Ini karena dzikir menciptakan persepsi bahwa semua konflik dapat dihadapi dengan bantuan Allah SWT. Saat seseorang membiasakan berdzikir, ia akan merasa dekat dengan Allah SWT, berada dalam lindungan-Nya, yang

kemudian akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia (Rahman, 2020).

Hubungan yang diperkuat dengan Allah melalui dzikir juga mengarahkan pada peningkatan rasa syukur, yang telah terbukti secara ilmiah berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis (Fajriany & Denada, 2024). Rasa syukur ini bukan hanya sekadar emosi, tetapi juga merupakan sikap hidup yang dapat mengubah cara individu memandang kesulitan dan tantangan. Dengan berfokus pada berkah dan karunia Tuhan, individu dapat mengurangi pikiran negatif dan meningkatkan pandangan hidup yang positif.

Integrasi Dzikir sebagai Relaksasi Kognitif-Spiritual

Kontribusi orisinal dari penelitian ini terletak pada penyusunan kerangka integratif yang menggabungkan teori psikologi kognitif modern dengan spiritualitas sufi dalam memahami dzikir sebagai teknik relaksasi holistik. Jika sebelumnya dzikir hanya dilihat dari satu sisi—baik psikologis maupun spiritual—kajian ini menunjukkan bahwa:

- Dzikir bekerja secara simultan pada tiga dimensi manusia: kognitif (pengalihan atensi dan restrukturisasi pikiran), fisiologis (aktivasi sistem parasimpatik), dan spiritual (kedekatan dengan Tuhan dan makna hidup).
- Praktik dzikir dapat dikembangkan sebagai intervensi berbasis budaya-religius yang kontekstual di masyarakat Indonesia, yang mayoritas beragama Islam dan memiliki nilai-nilai sufistik yang tertanam secara sosial.
- Pendekatan ini membuka peluang pengembangan model psikoterapi Islam terintegrasi, di mana dzikir tidak hanya menjadi amalan ibadah, tetapi juga instrumen terapi yang memenuhi standar psikologi kontemporer.

Dengan demikian, dzikir tidak lagi hanya dipandang sebagai praktik ibadah personal, melainkan sebagai metode relaksasi kognitif-spiritual yang bersifat transdisipliner, menjembatani antara ilmu psikologi modern, tradisi sufistik, dan kebutuhan masyarakat terhadap pendekatan kesehatan mental yang bermakna secara religius dan empiris.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil studi literatur dan analisis konseptual yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa dzikir merupakan salah satu bentuk praktik yang tidak hanya berdimensi ibadah, tetapi juga efektif sebagai teknik relaksasi dari perspektif psikologi kognitif dan spiritualitas sufi. Dzikir terbukti mampu mengarahkan pikiran seseorang dari gangguan mental seperti kecemasan dan stres menuju fokus yang lebih positif dan tenang. Selain itu, dzikir memperkuat koneksi spiritual dengan Tuhan yang menghasilkan kedamaian batin dan memperdalam pemaknaan hidup. Sinergi antara mekanisme kognitif dan spiritual ini menempatkan dzikir sebagai pendekatan psikospiritual yang utuh dan berdampak pada sistem saraf otonom, pengaturan emosi, serta stabilitas psikologis secara menyeluruh. Temuan ini mendukung pentingnya pengembangan psikoterapi Islam yang tidak hanya sesuai dengan nilai-nilai budaya masyarakat Indonesia, tetapi juga memiliki pijakan ilmiah.

Penelitian ini mencoba memahami dzikir dari sudut pandang integratif, dengan menggabungkan pendekatan psikologi kognitif dan tasawuf. Dengan menyusun model konseptual yang menjelaskan hubungan antara praktik dzikir, kestabilan fungsi kognitif, dan dimensi spiritual, kajian ini berkontribusi pada pengembangan intervensi psikologis yang berbasis nilai-nilai keagamaan. Model tersebut memadukan teori pemrosesan kognitif dan teori kesejahteraan spiritual, yang dapat menjadi dasar pengembangan terapi yang sistematis dan terukur secara ilmiah melalui metode kuantitatif maupun kualitatif.

Temuan ini semakin memperkuat posisi dzikir sebagai praktik yang aplikatif dalam menjaga kesehatan jiwa. Maka dari itu, penting untuk menjadikan dzikir sebagai bagian dari program layanan kesehatan mental, terutama di masyarakat dengan latar belakang religius yang kuat. Para praktisi psikologi dan akademisi diharapkan dapat menyusun metode terapi

berbasis dzikir yang disesuaikan dengan kebutuhan masyarakat dan diuji secara ilmiah agar penggunaannya dapat dipertanggungjawabkan baik secara klinis maupun spiritual.

Untuk mengoptimalkan penerapan dzikir sebagai terapi, dibutuhkan kolaborasi antar disiplin ilmu seperti psikologi, kedokteran, tasawuf, dan pendidikan agama. Kerja sama ini akan memperluas cakupan dan memperdalam pemahaman mengenai potensi dzikir sebagai alat bantu dalam penyembuhan psikologis. Di samping itu, pengembangan instrumen yang mampu mengukur secara valid pengaruh dzikir terhadap kondisi psikologis dan spiritual menjadi aspek penting untuk mendukung keabsahan ilmiah pendekatan ini.

Penting juga untuk memberikan pemahaman yang luas kepada masyarakat bahwa menjaga kesehatan mental tidak selalu harus dengan metode yang kompleks atau mahal. Dzikir, sebagai praktik yang mudah, murah, dan akrab dalam kehidupan sehari-hari, bisa menjadi solusi alternatif yang bermanfaat di tengah beban hidup yang semakin berat. Oleh karena itu, edukasi dan sosialisasi tentang manfaat dzikir perlu ditingkatkan melalui berbagai jalur, seperti lembaga pendidikan, komunitas keagamaan, serta media sosial yang dapat menjangkau masyarakat secara luas.

Dengan menjadikan dzikir sebagai bagian dari kebiasaan sehari-hari dalam menjaga kesehatan mental dan spiritual, diharapkan masyarakat Indonesia akan memiliki ketahanan psikologis yang lebih kuat dalam menghadapi tantangan hidup modern. Pendekatan ini juga menjadi salah satu strategi penting dalam menurunkan angka gangguan mental di era saat ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Amjadian, M., Bahrami Ehsan, H., Saboni, K., Vahedi, S., Rostami, R., & Roshani, D. (2020). A pilot randomized controlled trial to assess the effect of Islamic spiritual intervention and of breathing technique with heart rate variability feedback on anxiety, depression and psycho-physiologic coherence in patients after coronary artery bypass sur. *Annals of General Psychiatry*, 19(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/s12991-020-00296-1>
- Çakmak İgalçı, E. E. (2024). Sûfî Eğitimde Zikir ve Bilişsel Farkındalığa Etkisi. *Amasya İlahiyat Dergisi*, 22, 375-408. <https://doi.org/10.18498/amailad.1442812>
- Dwi Kumala, O., Rusdi, A., & Rumiani, R. (2019). Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna Napza. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 43-54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>
- Fisher, J., & Ng, D. (2017). Presenting a 4-Item spiritual well-being index (4-ISWBI). *Religions*, 8(9). <https://doi.org/10.3390/rel8090179>
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the Spiritual Well-Being Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 35(8), 1975-1991. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00045-X](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00045-X)
- Hafil, A. S., & Ningrum, U. P. (2023). The Effectiveness of Therapy Zikir in Reducing Anxiety Levels in Patients at RSUD Lirboyo Kediri. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(1), 1-16. <https://doi.org/10.28918/jousip.v3i1.859>
- Hardiyanto, W., Tri, H., Kp, K. S., & Kes, M. (2020). Pengaruh Zikir dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tingkat Kecemasan Terhadap Pasien STEMI di IGD RSCM Tahun 2020.
- Ihsan, N. H., Sa'ari, C. Z. B., & Kholid, H. H. (2024). Abdurrauf Al-Singkili's Concept of Dhikr: Exploring the Sufi Psychotherapy Model. *Al-Tahrir: Jurnal Pemikiran Islam*, 24(1), 131-146. <https://doi.org/10.21154/tahrir.v24i1.7261>
- Lutfiana, A., Mujiyani, S. A., Mualifah, L., Kesehatan, P., Husada, K., & Ovarium, K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Pada Kecemasan Pasien Pre Operasi Kanker Ovarium. *Jurnal Politeknik Kesehatan Karya Husada Yogyakarta, Gcs* 15, 335-343.
- Miller, G. A. (2003). The cognitive revolution: A historical perspective. *Trends in Cognitive*

- Sciences*, 7(3), 141-144. [https://doi.org/10.1016/S1364-6613\(03\)00029-9](https://doi.org/10.1016/S1364-6613(03)00029-9)
- Mudiuddin, M., Nur Hidayah, & Fitri Wahyuni. (2025). Teknik Hypnocounseling Dan Dzikir Dalam Mereduksi Stres Pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis Dan Spiritual. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 132-145. <https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-08>
- Nugrawati Abdullah, F., Kirom, A., Ali, M., YPIQ Baubau, S., DDI Maros Sulawesi Selatan, S., & Al Khoziny Sidoarjo, I. (2025). *Islamic Neurofeedback: Measurement of Brain Activity in Dhikr Meditation for the Development of the Concept of Self-Regulated Learning*. 01(02). <https://journal.stitmuba.ac.id/index.php/dirasah>
- Nurul, I., & Denada, F. (1997). *Manfaat Zikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Emosional*. 12114057.
- Prima, J. P., Mawaddah, A. W., Lestari, Y. I., Islam, U., Sultan, N., Kasim, S., Baru, S., Author, C., Kecemasan, P., & Stres, M. (2024). *MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA HIPERTENSI : KAJIAN LITERATUR*. 7(2), 154-164.
- Putri, A. I. (2025). *Corresponding email*: 3(1), 21-30.
- Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 1-22. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1543>
- Safitri, S., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2017). Efektivitas Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Tingkat Stres Pada Remaja Diabetes Melitus Tipe Ii. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 9(1), 1-15. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol9.iss1.art1>
- Siti Khadijah, Ridhona, & Ariu Lahesi. (2024). Applying Hauqolah Zikr Therapy to Relieve Anxiety. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 546-553. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.182>
- Sucipto, A. (2020). Dzikir as a therapy in sufistic counseling. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1), 58. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>
- Syifa, A., Khairiyah, M., & Asyanti, S. (2019). Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 11(1), 1-8. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1>
- Tony, Partono Nyanasuryanadi, B. U. (2019). Jurnal Psikologi. *Jurnal Psikologi*, 8(1), 9-13. <https://pdfs.semanticscholar.org/2103/876678b3c0a58b7ffe3800da766229d25ba4.pdf>
- Yudianti, N. N. (2020). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *British Medical Journal*, 2(5474), 1333-1336.