



## THE CONCEPT OF DHIKR AND ITS ROLE IN MENTAL HEALTH MAINTENANCE: A THEMATIC STUDY OF QS. 2:152, QS. 43:36–37, QS. 10:57, AND QS. 13:28 IN TAFSIR AL-MARAGHI

Aida Hasna<sup>1\*</sup>, Syaifudin<sup>2</sup>, Mohammad Nabel<sup>3\*</sup>

Institut Agama Islam Badrus Sholeh, Kediri, Indonesia

([aida.hasna97@gmail.com](mailto:aida.hasna97@gmail.com)<sup>1</sup>; [syaif28udin@gmail.com](mailto:syaif28udin@gmail.com)<sup>2</sup>; [nabel49@gmail.com](mailto:nabel49@gmail.com)<sup>3\*</sup>)

\*Corresponding author email

### ABSTRAK

Penelitian ini mengkaji konsep *dhikir* dan perannya dalam pemeliharaan kesehatan mental melalui studi tematik QS. 2:152, QS. 43:36–37, QS. 10:57, dan QS. 13:28 berdasarkan Tafsir al-Maraghi. *Dhikir* dipahami sebagai aktivitas spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati, yang dalam konteks modern menjadi sangat relevan mengingat meningkatnya problem psikologis seperti kecemasan, kegelisahan, dan ketidakstabilan emosi. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif berbasis kepustakaan dengan mengkaji ayat-ayat al-Qur'an beserta penafsiran al-Maraghi serta literatur pendukung tentang kesehatan mental dan spiritualitas Islam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa al-Maraghi menekankan *dhikir* sebagai sarana penyucian jiwa, stabilisasi emosi, penguatan pengendalian diri, serta peningkatan rasa syukur. Praktik *dhikir* memberikan kontribusi positif dalam menurunkan tekanan psikologis, menciptakan ketenangan hati, dan mendukung tercapainya kesehatan mental secara holistik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *dhikir* dapat menjadi terapi spiritual komplementer dalam pendekatan kesehatan mental modern.

**Kata Kunci:** al-Maraghi; Dhikir; Kesehatan Mental; Spiritualitas; Tarsir Tematik.

### ABSTRACT

*This study explores the concept of dhikr and its role in maintaining mental health based on the thematic interpretation of QS. 2:152, QS. 43:36–37, QS. 10:57, and QS. 13:28 within Tafsir al-Maraghi. Dhikr is understood as a spiritual activity aimed at internalizing the presence of Allah in the heart. Amid increasing psychological challenges such as anxiety, restlessness, and decreased emotional stability, dhikr functions as a spiritual remedy that offers inner peace and strengthens mental resilience. This research employs a qualitative library-based method with primary sources including selected Qur'anic verses and their interpretation by al-Maraghi, supported by secondary literature on mental health and Islamic spirituality. The findings show that al-Maraghi emphasizes dhikr as a means to purify the soul, stabilize emotions, enhance self-control, and reinforce gratitude. Furthermore, dhikr contributes positively to reducing psychological distress, fostering tranquility, and supporting holistic mental well-being. This study concludes that dhikr can serve as complementary spiritual therapy within modern mental health practices and offers significant implications for the integration of religious devotion in psychological healing.*

**Keywords:** al-Maraghi; Dhikr; Mental Health; Spirituality; Qur'anic Interpretation.

**How to cite:** Hasna, A., Syaifudin, & Nabel, M. (2025). The Concept of Dhikr and Its Role In Mental Health Maintenance: A Thematic Study Of Qs. 2:152, Qs. 43:36–37, Qs. 10:57, And Qs. 13:28 In Tafsir Al-Maraghi. *Al-Hikmah: Jurnal Tarbiyah dan Ilmu Keguruan*, 13(2), 95-110.

## LATAR BELAKANG

Fenomena modern ditandai dengan kemajuan teknologi, kemudahan akses informasi, dan percepatan perubahan sosial. Pada satu sisi, kemajuan tersebut memberikan manfaat besar berupa produktivitas, konektivitas, dan perbaikan kualitas hidup manusia. Namun, pada sisi lain, berbagai penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kasus gangguan kesehatan mental seperti kecemasan (*anxiety disorder*), depresi, stres kronis, dan rasa kehilangan makna hidup. Manusia modern hidup lebih cepat, tetapi kurang tenang; lebih terhubung secara digital, tetapi lebih terasing secara emosional.<sup>1</sup>

Dalam psikologi modern, kondisi tersebut sering disebut sebagai *mental distress* atau tekanan psikologis, Dimana kondisi manusia modern mengalami krisis nilai dan spiritualitas yang membuat jiwanya tidak stabil dan mudah terguncang oleh dinamika kehidupan. Gejala-gejala seperti kegelisahan, ketakutan berlebihan, hilangnya ketenteraman batin, hingga kelelahan emosional telah menjadi ciri khas masyarakat kontemporer.<sup>2</sup>

Islam memberikan perhatian besar terhadap kesehatan mental, jauh sebelum ilmu kesehatan modern diformulasikan. Salah satu konsep penting yang menjadi penopang ketenangan jiwa adalah *dhikir* aktivitas mengingat Allah dalam bentuk verbal, mental, maupun spiritual. Al-Qur'an memberikan penekanan kuat tentang hubungan antara *dhikir* dan ketenangan batin sebagaimana dalam QS. Ar-Ra'd:28 yang menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati mencapai ketenteraman.<sup>3</sup>

Penafsiran ayat-ayat tersebut oleh Ahmad Musthafa al-Maraghi menjadi menarik karena al-Maraghi dikenal sebagai mufasir modern yang memadukan pendekatan rasional dan sosial. Tafsir al-Maraghi menggunakan gaya bahasa yang mudah dipahami, sistematika penjelasan yang runtut, dan pendekatan kontekstual yang relevan dengan perkembangan sosial masyarakat.

Penelitian ini mengkaji konsep *dhikir* dan implikasinya terhadap kesehatan mental berdasarkan empat ayat utama: QS. 2:152, QS. 43:36–37, QS. 10:57, dan QS. 13:28 melalui perspektif Tafsir al-Maraghi. Ayat-ayat tersebut dipilih karena secara langsung menguraikan manfaat *dhikir*, konsekuensi meninggalkannya, fungsi al-Qur'an sebagai penyembuh, serta hubungan spiritual antara manusia dan Allah.

Penelitian mengenai hubungan antara *dhikir* dan kesehatan mental telah banyak dilakukan, namun masing-masing studi memiliki fokus, lingkup, dan pendekatan metodologis yang berbeda. Secara umum, penelitian-penelitian tersebut menegaskan bahwa *dhikir* berfungsi sebagai mekanisme spiritual yang dapat menenangkan jiwa, meningkatkan stabilitas emosi, dan berkontribusi pada kesehatan mental secara holistik. Namun, kajian yang secara spesifik menelaah ayat-ayat *dhikir* melalui perspektif Tafsir al-Maraghi masih sangat terbatas. Oleh karena itu, bagian ini bertujuan untuk meninjau penelitian relevan sebelumnya,

---

<sup>1</sup> Iindarda S. Panggalo, et al., *Kesehatan Mental*, 1st ed. (Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2024).

<sup>2</sup> Muh Mawangir, "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental," *ah ...* 21, no. 1 (2015).

<sup>3</sup> Nurul Azimah and Moh Khoirul Fatihin, *Penyembuhan Mental melalui Dzikir*, 2025.

memperlihatkan fokus dan tujuan tiap penelitian, serta mengidentifikasi celah penelitian (*research gap*) yang melandasi pentingnya studi ini

Sarihat dalam artikelnya *Rahasia Ketenangan Jiwa dalam Al-Qur'an: Kajian Tafsir Tematik*, berfokus pada identifikasi ayat-ayat al-Qur'an yang berkaitan dengan ketenangan jiwa, terutama QS. Ar-Ra'd:28 dan QS. Al-Fajr:27–30. Penelitian ini bertujuan untuk menunjukkan bahwa ketenangan jiwa memiliki hubungan positif dengan aktivitas keimanan seperti salat, zakat, puasa, membaca al-Qur'an, dan *dhikir*. Ia menyimpulkan bahwa ketenangan hati merupakan efek psikologis dari kedekatan spiritual kepada Allah. Namun, penelitian ini tidak mengkaji ayat secara mendalam menggunakan tafsir tertentu sehingga penjelasannya cenderung umum dan belum menyoroti aspek kesehatan mental secara terstruktur.<sup>4</sup>

Sementara itu, MS. Udin dalam bukunya *Konsep Dhikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya terhadap Kesehatan* memiliki fokus pada penyajian pengertian *dhikir* menurut berbagai tokoh, termasuk penjelasan tentang manfaat *dhikir* bagi kesehatan rohani maupun jasmani. Tujuan utama buku tersebut adalah memberikan pemahaman dasar bagi pembaca mengenai ragam *dhikir*, manfaatnya, serta relevansinya dengan kehidupan modern. Meski memberi gambaran luas tentang manfaat *dhikir*, pembahasannya belum menggunakan pendekatan tematik berbasis tafsir tertentu dan belum mengaitkan secara mendalam antara konsep *dhikir* dan aspek-aspek psikologis kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi.<sup>5</sup>

Penelitian yang lebih fokus pada kesehatan mental dilakukan oleh Yuanita Marfu'ah melalui skripsinya "Manfaat Shalat terhadap Kesehatan Mental dalam Al-Qur'an." Tujuan penelitian tersebut adalah menganalisis bagaimana ibadah salat yang merupakan bentuk *dhikir* paling sempurna memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental individu. Ia menyimpulkan bahwa rutinitas salat dapat menciptakan ketenangan jiwa dan membantu seseorang meredakan tekanan psikologis. Namun, penelitian tersebut hanya membahas salat sebagai bentuk *dhikir*, sehingga tidak menghadirkan analisis komprehensif terhadap berbagai bentuk *dhikir* lainnya maupun penafsirannya menurut mufasir tertentu.<sup>6</sup>

Kajian yang lebih dekat dengan topik penelitian ini dilakukan oleh Warni dalam skripsinya *Dhikir dan Kesehatan Mental (Studi QS. Ar-Ra'd Ayat 28 dalam Tafsir al-Azhar)*. Fokus penelitian ini adalah memaparkan makna *dhikir* dan hubungan spiritualnya dengan ketenangan jiwa berdasarkan Tafsir al-Azhar karya Hamka. Tujuannya adalah memahami mekanisme psikologis *dhikir* dalam menciptakan ketenteraman. Penelitian ini memberikan kontribusi penting, namun cakupannya terbatas hanya pada satu ayat (QS. Ar-Ra'd:28) dan

---

<sup>4</sup> Sarihat, "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an," *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis IAIN Purwokerto* Vol 6, no. No 1 (June 2021): 23.

<sup>5</sup> Ms. Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan* (Mataram: Sanabil, 2021).

<sup>6</sup> Yuanita Marfu'ah, "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an," Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.

satu tafsir, sehingga belum memberikan gambaran tematik yang luas terhadap seluruh ayat yang berkaitan dengan *dhikir*.<sup>7</sup>

Selain itu, literatur psikologi Islam modern juga memberikan landasan teoretis penting. Dadang Hawari, seorang psikiater terkemuka, menekankan bahwa ibadah seperti *dhikir* dan doa dapat memberikan efek relaksasi spiritual yang signifikan. Tujuan penulisannya adalah mengintegrasikan konsep-konsep al-Qur'an dengan ilmu kedokteran jiwa. Ia menyimpulkan bahwa *dhikir* memiliki fungsi terapeutik yang dapat membantu menurunkan kecemasan, mengurangi stres, dan meningkatkan keseimbangan mental. Temuan ini mendukung pendekatan integratif antara praktik keagamaan dan kesehatan mental modern.

Dari keseluruhan kajian tersebut, terdapat pola umum bahwa penelitian sebelumnya cenderung membahas *dhikir* dari perspektif psikologis atau teologis secara umum, tanpa secara sistematis mengkaji ayat-ayat *dhikir* melalui kaca mata tafsir tertentu. Selain itu, belum ada penelitian yang secara spesifik menggabungkan analisis tematik terhadap QS. 2:152, QS. 43:36–37, QS. 10:57, dan QS. 13:28 sekaligus menggunakan Tafsir al-Maraghi sebagai dasar analisis utama. Padahal al-Maraghi dikenal sebagai mufasir modern dengan pendekatan rasional dan sosial (*adabi ijtima'i*) yang relevan untuk menjelaskan aspek psikologis dan spiritual ayat-ayat *dhikir*.

Dengan demikian, penelitian ini hadir untuk mengisi kekosongan tersebut dengan memberikan analisis tematik yang komprehensif terhadap ayat-ayat *dhikir* dalam Tafsir al-Maraghi serta menguraikan implikasinya terhadap kesehatan mental. Pendekatan ini diharapkan menghasilkan kontribusi ilmiah baru yang belum banyak disentuh oleh penelitian-penelitian sebelumnya.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### 1. Definisi *Dhikir*

Kata *Dhikir* dalam al-Quran ditemukan penyebutannya kurang lebih 280 kali dalam berbagai surat dan ayat, tersusun dari huruf ذ, ك, ر dalam berbagai bentuknya, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal atau mengerti sekaligus mengingat.<sup>41</sup> Pada mulanya kata *Dhikir* dalam bahasa Arab digunakan sebagai arti sinonim lupa.<sup>8</sup> Sebagian pakar bahasa berpendapat bahwa kata *dhikir* pada awalnya bermakna “mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu”, makna ini kemudian berkembang menjadi “mengingat”, dengan mengingatsesuatu menjadikan lidah seringkali menyebutnya, demikian juga, menyebut dengan lidah dapat menghantar hati untuk mengingat lebih banyak mengenai apa yang disebut.<sup>9</sup>

<sup>7</sup> Warni, “*Dhikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur’a Surah Ar-Ra’du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar)*,” Institut Agama Islam Raden Intan Lampung, 2015.

<sup>8</sup> Afif Anshori, *Dhikir Demi Kedamaian Jiwa* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003).

<sup>9</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur’an Tentang Dhikir Dan Do’a* (Tangerang: Lentera Hati, 2018).

Dalam kamus Al-Munawwir disebutkan Dhikir juga memiliki arti mengucap, menuturkan, menyebut, memuji, menceritakan, dan mengingat.<sup>10</sup> Sedangkan dalam kitab *Mausu'ah ar-Raddi ala Shufiyah* secara lughawi dhikir diartikan sebagai menghadirkan sesuatu yang sudah dikenal sebelumnya di dalam benak atau melafazkannya dengan lisan meskipun dengan suara rendah.<sup>11</sup>

Dalam kitab *Mu'jam alfadz al-Qur'an al-Karim* dikemukakan empat pengertian dasar dari kata Dhikir dengan rincian berikut :<sup>12</sup>

- a. Mengucapkan dan menyebut nama Allah, serta menghadirkannya dalam ingatan.
- b. Mengingat nikmat Allah dengan menghadirkan Allah dalam kehidupan yang direalisasikan melalui menjalankan kewajiban sebagai hamba Allah.
- c. Mengingat Allah dengan menghadirkan Allah dalam hati disertai dengan tadabbur, baik disertai ucapan lisan atau tidak
- d. Allah mengingat hamba-Nya melalui pembalasan kebaikan kepada mereka dan mengangkat derajatnya.

Berdasarkan pengertian sebelumnya maka dapat disimpulkan kata dhikir secara etimologi berarti mengingat sesuatu baik melalui hati maupun lisan, dhikir juga dapat diartikan sebagai wahyu Allah, peringatan, pelajaran, wahyu, pujian dan lain sebagainya.

Secara istilah dhikir merupakan suatu upaya untuk *Taqarub* atau mendekatkan diri kepada Allah swt baik dengan merenungi keagungan-Nya, memuji-Nya, atau membaca kitab-Nya, dalam kalangan ahli tasawuf dan ahli tariqat perilaku dhikir diperlihatkan dalam bentuk renungan dengan cara duduk disertai membaca lafaz Allah.<sup>13</sup>

Pengertian ini selaras dengan definisi yang Afif Anshori bahwa dhikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama tuhan secara ritmis dan berulang.<sup>14</sup>

Berbeda dengan Hasan Al-Banna, seorang tokoh ikhwanul Muslimin menyatakan secara global bahwa segala sesuatu dan ingatan yang menjadikan diri semakin dekat kepada Allah swt maka itu disebut dhikir. Pendapat serupa dikemukakan oleh An-Nawawi dalam *Al-Adzkar* bahwa dhikir tidak sebatas dengan membaca tasbih, tahlil, tahmid, takbir, asmaul

<sup>10</sup> Ahmad Warson Al-Munawwir, *Kamus Al-Munawwir Arab-Indonesia Terlengkap*, vol. 1 (Yogyakarta: UPBBIK PP Al-Munawwir, 1984).

<sup>11</sup> Majmu'ah Minal Ulama, *Mausu'ah Ar-Raddi Ala Sufiyah*, 1 (Makkah: Maktabah Syamela, 1999).

<sup>12</sup> Majma' Al-Lughah Al-Arabiyah, *Mu'jam Alfadhi Al-Qur'an Al-Karim*, vol. 1 (Kairo: Al-Hay'ah Al-Mishriyah Li Al-Ta'lif Wa Al-Nasr, 1999).

<sup>13</sup> Ainur Rofiq and Sutopo, "TAFAKUR DAN DZIKIR DALAM MENCAPAI KETENANGAN HIDUP," *Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (April 2023): 1–12, <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.170>.

<sup>14</sup> Afif Anshori, *Dhikir Demi Kedamaian Jiwa*.

husna dan semacamnya, akan tetapi semua aktivitas amal perbuatan dan bentuk ketaatan merupakan dhikir kepada Allah SWT.<sup>15</sup>

## 2. Kata-kata yang Berkonotasi Sama dengan Dhikir

Dalam al-Qur'an, terdapat beberapa istilah yang memiliki hubungan semantik dengan *dhikir*, antara lain:

- a. *tadabbur* (perenungan)
- b. *tafakkur* (berpikir)
- c. *tasbih* (mensucikan)
- d. *tahmid* (memuji)
- e. *taqarrub* (mendekatkan diri kepada Allah)

Menurut al-Maraghi, istilah-istilah tersebut membentuk kerangka spiritual yang memperkuat hubungan manusia dengan Allah.

## 3. Macam-macam Dhikir

Ulama mengklasifikasikan *dhikir* menjadi tiga:

- a. Dhikir Qalbi: menghadirkan Allah dalam hati.
- b. Dhikir Lisani: mengucapkan lafadz-lafadz tertentu.
- c. Dhikir 'Amali: perbuatan yang menunjukkan ketaatan.

Ketiganya saling melengkapi; dhikir lisan tanpa hati tidak sempurna, sedangkan dhikir hati tanpa amal tidak lengkap.

## 4. Etika dan Waktu Berdhikir

Ulama menyarankan adab-adab berikut:

- a. dilakukan dengan hati yang hadir
- b. dilakukan setelah shalat
- c. dilakukan pada pagi dan petang
- d. dilakukan dalam keadaan tenang dan bersih

## 5. Istilah dan Pengertian Kesehatan Mental (*Mental Health*)

Di kalangan ahli kesehatan mental istilah yang digunakan untuk menyebut kesehatan mental cukup beragam, demikian juga kriteria yang dibuat tidak sama secara tekstual meskipun memiliki maksud yang sama.

Secara etimologis, kesehatan mental merupakan terjemah dari *Mental Hygiene* yang terdiri dari dua kata bahasa Yunani yaitu *mental* dan *hygie*. *Hygie* merupakan nama dewi kesehatan Yunani, kemudian kata itu berubah menjadi *hygiene* yang diartikan sebagai ilmu kesehatan, sedangkan kata *mental* berasal dari latin *means* atau *menties* yang memiliki arti ruh, sukma, jiwa, nyawa dan semangat.<sup>16</sup>

Mental adalah semua unsur jiwa termasuk pikiran, emosi, sikap dan perasaan yang dalam keseluruhannya akan menentukan corak laku, cara menghadapi suatu hal yang menekan perasaan, mengecewakan, menggembirakan atau berbagai bentuk perasaan lainnya, dalam

<sup>15</sup> Abu Zakaria Yahya Bin Sharaf Al-Nawawi, *Al-Adhkar* (Bandung: Al-Ma'rifat, 2005).

<sup>16</sup> Kartono Kartini, *Hygiene Mental* (Bandung: Mandar Maju, 2000).

bahasa Yunani Kesehatan terkandung di dalam Hygiene, yang berarti ilmu kesehatan, maka kesehatan mental merupakan bagian dari Hygiene Mental.<sup>17</sup>

Secara terminologis, kesehatan mental merupakan ilmu kesehatan jiwa yang memasalahkan kerohanian yang sehat, dengan memandang pribadi manusia sebagai satu psiko-fisik yang kompleks.<sup>18</sup> Menurut Abdul Aziz el-Quussy kesehatan mental adalah keserasian yang sempurna dan integrasi antara fungsi-fungsi jiwa yang bermacam-macam, disertai kemampuan untuk menghadapi goncangan jiwa yang ringan, yang biasanya terjadi disamping secara positif merasakan kebahagiaan dan kemampuan. Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) dalam kongres kesehatan mental yang digelar di London pada tahun 1948 merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal, baik dari sisi fisik, intelektual maupun emosional disertai dengan adanya masyarakat yang baik, yaitu masyarakat yang membolehkan perkembangan ini pada anggota masyarakatnya, dan pada saat yang sama menjamin dirinya berkembang dan toleran terhadap masyarakat yang lain.<sup>19</sup>

Dalam kesehatan mental terdapat dua dimensi, yaitu absen dari ketidakberfungsian (kerusakan) aspek psikologis, emosi, perilaku dan sosial, serta hadirnya keberfungsian secara optimal dalam aspek psikologi maupun sosial. Konteks ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak cukup hanya dari pandangan individual melainkan diperlukan adanya dukungan masyarakat untuk dapat berkembang secara optimal.<sup>20</sup>

Harose B. English seorang psikolog mendeskripsikan sehat mental sebagai kondisi yang menetap secara relatif dimana seseorang dapat menyesuaikan diri dengan baik, memiliki semangat hidup tinggi dan terpelihara, serta berusaha untuk mencapai aktualisasi diri yang optimal bukan hanya sekedar tidak adanya gangguan mental.<sup>21</sup>

Hasan Langgulung menegaskan, bahwa kesehatan mental merupakan kondisi dimana seseorang mampu mengaktualisasikan diri dalam mengembangkan potensi yang ada pada dirinya sesuai dengan ciptaan Allah, dalam artian kesehatan mental dilihat dari kemampuan seseorang mengaktualisasikan ciri utama manusia yang membedakannya dengan makhluk lain, seperti sifat kebebasan, kesanggupan mengadakan abstraksi, kesanggupan mencipta, dan kesanggupan berpegang teguh pada nilai-nilai sosial dan agama.<sup>22</sup>

Pendapat serupa dikemukakan oleh Zakiah Darajat, ia memasukkan pertimbangan transendensi (spiritual) dalam definisi kesehatan mental, menurutnya kesehatan mental adalah terwujudnya keserasian sungguh-sungguh antara fungsi-fungsi kejiwaan dan terciptanya penyesuaian diri antara manusia dengan dirinya sendiri dan lingkungannya, berdasarkan

---

<sup>17</sup> Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental* (Pustaka Setia, 1999).

<sup>18</sup> Kartono Kartini, *Hygiene Mental*.

<sup>19</sup> Abdul Aziz El-Quussy, *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa Atau Mental, Terjemah Zakiah Darajat*, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974) (Jakarta: Bulan Bintang, 1974).

<sup>20</sup> Syamsul Yusuf, *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama* (Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2021).

<sup>21</sup> Tohari Musnawar, Dkk, *Dasar-Dasar Konseptualisasi Bimbingan Dan Konseling Islam* (Yogyakarta: UII Pres, 1992).

<sup>22</sup> Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986).

keimanan dan ketaqwaan, serta bertujuan mencapai hidup yang bermakna dan bahagia baik di dunia maupun di akhirat.<sup>23</sup>

Berdasarkan penjelasan teori-teori di atas maka sehat mental secara umum dapat diartikan sebagai orang yang terhindar dari gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, kondisi mental dikatakan normal dengan terwujudnya keharmonisan antara fungsi jiwa, serta memiliki kemampuan untuk menghadapi persoalan yang biasa terjadi terkait bagaimana memikirkan, merasakan dan mengambil tindakan atas situasi kehidupan yang dihadapi dan dapat merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya dengan memanfaatkan secara optimal potensi yang dimiliki, memiliki motivasi untuk hidup berkualitas selaras dengan nilai agama, lingkungan dan budaya, baik dalam kehidupan pribadi, keluarga, lingkungan kerja maupun sisi kehidupan lainnya.

## 6. Gangguan Mental

Seseorang yang kepribadiannya berbanding balik dengan karakteristik kesehatan mental di atas dapat dikategorikan sebagai pribadi yang mengalami gangguan mental. Gangguan mental dalam beberapa hal disebut perilaku abnormal (*abnormal behavior*), sakit mental (*mental illness*), sakit jiwa (*insanity, lunacy, madness*), terdapat istilah lain yang termasuk gangguan mental seperti *distress, discontrol, disadvantage, disability, dan inflexibility*. Beberapa hal dalam istilah dianggap memiliki makna yang sama namun di sisi lain juga digunakan secara berbeda.

Secara sederhana gangguan mental merupakan adanya penyimpangan dari norma-norma perilaku yang mencakup pikiran, perasaan dan tindakan. *Diagnotics and Stastical Manual of Mental Disorder (DSM) -IV* merumuskan gangguan mental sebagai sindroma atau pola perilaku atau psikologis yang terjadi pada individu, dan sindroma itu dihubungkan dengan adanya distress, disability (ketidakmampuan) dan peningkatan resiko secara bermakna untuk mati, sakit, ketidakmampuan, atau kehilangan kebebasan.

Menurut hasil berbagai penyelidikan diketahui gangguan jiwa atau gangguan mental merupakan kumpulan dari keadaan tidak normal baik berhubungan dengan fisik maupun dengan mental atau jiwa, keabnormalan tersebut bukan disebabkan oleh sakit atau rusaknya anggota badan meskipun terkadang gejalanya terlihat pada fisik. Keabnormalan tersebut terbagi menjadi dua yaitu Neorosis (gangguan jiwa), dan Psikosis (sakit jiwa).<sup>24</sup>

## 7. Karakteristik Mental Yang Sehat

Kalangan ahli kesehatan mental telah menentukan kriteria-kriteria atau kondisi optimum seseorang yang di jadikan acuan dan arah yang dituju dalam melakukan pemeliharaan, peningkatan kesehatan mental beserta pencegahannya, sebagai:

- a. Terhindar Dari Gejala-Gejala Gangguan-Gangguan Jiwa (*Neorose*) dan Penyakit Jiwa (*Psicose*)
- b. Melindungi Mental Dari Gangguan Internal, kerusakan anggota tubuh otak, saraf pusat
- c. Dapat Menyesuaikan Diri

---

<sup>23</sup> Hanna Djumhana Bastaman, , *Integrasi Psikologi Dengan Islam, Menuju Psikologi Islami* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001).

<sup>24</sup> Zakiyatul Miskiyah et al., "Kebijakan Fiskal dalam Perspektif Ekonomi Makro Islam," *Istithmar : Jurnal Studi Ekonomi Syariah* 6, no. 1 (June 2022): 69–83, <https://doi.org/10.30762/istithmar.v6i1.33>.

- d. Mengembangkan Potensi Secara Maksimal
- e. Tercapai Kebahagiaan Pribadi dan Orang Lain

## 8. Tafsir Ayat Dhikir

Dalam penelitian ini menggunakan metode tafsir maudhu'i (tematik), yaitu suatu cara menafsirkan ayat Al-Qur'an dengan tema tertentu, menghimpun ayat-ayat al-Qur'an yang mempunyai maksud sama atau topik masalah tertentu untuk dijelaskan satu persatu dari sisi semantik, dan penafsirannya dihubungkan antara satu dengan yang lain sehingga menghasilkan suatu gagasan yang utuh maupun komprehensif mengenai pandangan al-Qur'an terhadap tema yang dikaji.

Adapun langkah-langkah riset yang digunakan penulis diadopsi dari teori *Abdul Hayy al-Farmawi*, seorang guru besar fakultas ushuluddin di universitas Al-Azhar, menggunakan kitabnya *al-Bidayah fi at-Tafsir Maudhu'i* yang diawali dengan menetapkan tema pembahasan, yaitu pembahasan mengenai dhikir, kemudian menghimpun ayat yang setema dan berkaitan, dimana penulis menggunakan kitab *Fathur Rahman li tali bi ayat al-Qur'an* dengan memasukkan indeks kata yang tersusun dari huruf ذ, ك, ر, sehingga ditemukan 257 ayat dhikir dalam berbagai bentuknya, kemudian membatasi pembahasan dengan mengambil empat ayat yang saling berkaitan, yaitu:

- a. QS. Al-Baqarah [2]: 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku

Ayat di atas menjelaskan tentang perintah untuk dhikir (mengingat), hal ini dapat diketahui dengan melihat redaksi ayat yang menggunakan kata perintah فَاذْكُرُونِي Penentuan ayat di atas sebagai ayat dhikir karena kata فَاذْكُرُونِي memiliki arti perintah untuk mengingat Allah. Selaras dengan defnisi dhikir yang sudah dijelaskan di bab tiga bahwa dhikir secara umum adalah menyebut dan mengingat Allah, baik dengan lisan, hati atau gabungan antara keduanya yang bisa dilaksanakan secara mutlak.

Dalam tafsirnya Al-Maraghi menyebutkan bahwa Allah akan mengingat para pendhikir dengan senantiasa memberikan kenikmatan dan keutamaan, selain itu Allah menjamin balasan berupa pahala, kebaikan, kebahagiaan, kekuasaan dan senantiasa mendapat pertolongan bagi para pendhikir. Berlaku sebaliknya, Allah akan memberikan balasan yang setimpal kepada orang yang enggan berdhikir sesuai dengan keadilan-Nya.<sup>25</sup>

Syaikh Wahbah Zuhaili dalam kitab Tafsir al-Munir berpendapat bahwa ayat ini mengandung sanjungan terhadap prinsip keadilan di antara sesama manusia, makna firman ini adalah perintah mengingat Allah dengan melaksanakan ketaatan, niscaya Allah akan mengingat mereka dengan memberi pahala dan ampunan, sebagaimana dikatakan Sa'id bin

<sup>25</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*, Juz 2 (n.d.).

Jubair bahwa dhikir (mengingat Allah) adalah taat kepada-Nya. Barang siapa yang tidak mentaati-Nya, berarti ia tidak berdhikir (mengingatnya) meskipun ia banyak mengucapkan tasbih dan tahlil serta membaca Al-Qur'an, dalam suatu riwayat hadis disebutkan.<sup>26</sup>

“Aku seperti prasangka hamba-Ku, dan Aku bersamanya, Apabila dia ingat kepadaku di dalam dirinya, niscayaaku ingat pula kepadanya di dalam diriku, dan Apabila dia ingat kepadaku dalam suatu kelompok, niscaya aku ingat pula kepadanya di dalam kelompok yang lebih baik dibanding kelompoknya, Apabila dia mendekat kepadaku satu jengkal, niscaya aku akan mendekat kepadanya satu hasta” (HR. Bukhari Muslim)

Adapun yang dimaksud adalah ingatan dalam hati yang harus terus menerus dipertahankan dalam semua kondisi, hadis ini menegaskan bahwasanya dhikir juga berfungsi sebagai media penghubung antara hamba dan Allah, oleh karena itu melanggengkan dhikir sama halnya dengan menjaga hubungan antara hamba dan penciptanya sekaligus memelihara nikmat yang Allah berikan.

Selain mengingat dan taat kepada Allah ayat ini juga memuat perintah syukur atas limpahan nikmat yang Allah berikan dengan berterimah kasih dan mengucapkan syukur, sebagaimana redaksi ayat *وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُون* merupakan peringatan agar tidak tererumus seperti umat terdahulu, dimana banyak dari mereka yang ingkar atas nikmat-nikmat Allah dan tidak menggunakan akal dan panca indera untuk melakukan kebaikan yang mengakibatkan

Allah mencabut nikmat mereka, sebagaimana janji Allah dalam QS Ibrahim (14:7)

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ۗ

Artinya: (Ingatlah) ketika Tuhanmu memaklumkan, “Sesungguhnya jika kamu bersyukur, niscaya Aku akan menambah (nikmat) kepadamu, tetapi jika kamu mengingkari (nikmat-Ku), sesungguhnya azab-Ku benar-benar sangat keras.”

b. QS. Zukhruf [43]: 36-37

وَمَنْ يَعْشُ عَنْ ذِكْرِ الرَّحْمَنِ نُقِضْ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ قَرِينٌ ۖ وَإِنَّهُمْ لَيَصُدُّونَهُمْ عَنِ السَّبِيلِ وَيَحْسَبُونَ أَنَّهُمْ مُّهْتَدُونَ ۗ

Artinya: Siapa yang berpaling dari pengajaran (Allah) Yang Maha Pengasih (Al-Qur'an), Kami biarkan setan (menyesatkannya). Maka, ia (setan) selalu menemaninya. Sesungguhnya mereka (setan-setan itu) benar-benar menghalangi mereka (manusia) dari jalan (yang benar), sedangkan mereka (manusia yang sesat itu) mengira bahwa mereka adalah orang-orang yang mendapat petunjuk.

<sup>26</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*, Juz 6 (Jakarta: gema insani, 2016).

Kandungan ayat tersebut menjelaskan konsekuensi seorang hambayang enggan berdhikir, sebagaimana secara tegas disebut oleh ayat dengan redaksi :

نُقِيضُ لَهُ شَيْطَانًا فَهُوَ لَهُ

Adapun lafaz setelahnya memberikan penjelasan bagaimana akibat seseorang tidak berdhikir, yaitu terjadinya ketidak sesuaian antara pikiran dan realitas, ini termasuk salah satu dari penyakit mental yang harus dihindari.

Al-Maraghi menuturkan barang siapa yang meninggalkan dhikir dan lebih banyak menyibukkan dirinya dengan urusan duniawi maka Allah akan menguasai setan untuk menggoda mereka sehingga mereka menuruti hawa nafsu mereka, sedangkan menuruti hawa nafsu lebih condong mendorong manusia untuk melakukan perbuatan dosa dan haram.<sup>27</sup>

Baik buruknya kondisi hati mempengaruhi aktivitas manusia atas perbuatan yang dilakukan, al-Maraghi mengkategorikan hati orang yang mengikuti bisikan setan adalah hati yang lemah, setan akan terus berusaha mencegah mereka dari jalan kebenaran dan mengelabui mereka seakan berada di jalan yang benar dan termasuk orang yang mendapat petunjuk, pada akhirnya menjadikan mereka terus-menerus melakukan perbuatan dosa dan haram. Kelak mereka akan menerima hukuman dan kehinaan dari Allah, hukuman tersebut bisa berupa penyakit mematikan yang tidak ada obatnya, sebagai pelajaran bagi mereka dan peringatan bagi orang-orang yang beriman.

Dalam tafsir *al-Wasith* penjelasan Imam *At-T}ant}awi* memperkuat bahwa setan mempengaruhi hati dan pikiran orang yang meninggalkan dhikir dan mengelabui mereka dari jalan yang benar, sehingga selanjutnya ia akan terus mentaati dan mengikuti bujukan setan karena menganggap mereka sudah berada di jalan yang benar, kelak mereka tergolong orang-orang yang merugi dan menyesal diakhirat.<sup>28</sup>

Dr. Wahbah Zuhaili menyebutkan bahwa kata العشا

bermakna pengelihatan yang lemah (rabun), yang dimaksud adalah lemahnya pengelihatan mata hati, dalam ayat ini Dr. Wahbah Zuhaili menafsirkan adanya penyesatan dari Allah adalah setelah manusia berpaling dari dari perintah-Nya. Barang siapa yang menutup mata dan mengabaikan ayat-ayat al-Qur'an, syariat dan hukum-hukumnya, condong kepada ucapan orang-orang sesat dan berbagai kebatilan, maka Allah mempersiapkan untuknya setan untuk menyesatkannya sebagai balasan atas kekufurannya.<sup>29</sup>

Setan tersebut kan menjadi rekan yang selalu menyertainya di dunia, menghalanginya dari perkara halal, mendorongnya pada perkara haram dan memerintahkannya pada kemaksiatan, hingga kelak di akhirat setan akan menyertainya dalam siksa. Abu Sa'id al-Khudri r.a berkata "Ketika orang kafir dibangkitkan, ia dipasangkan dengan rekannya dari golongan setan, maka setan itu akan terus menyertainya dingga ke dalam neraka."

<sup>27</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*.

<sup>28</sup> Muhammad Sayyid tanthawi, *Tafsir Al-Wasit* (makkah: Darus Sa'adah, 2007).

<sup>29</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*.

## c. QS. Yunus 10: 57

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِلْمُؤْمِنِينَ ٥٧

Artinya: Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin.

Rasulullah dibekali mukjizat berupa al-Qur'an yang berperan penting dalam kehidupan, sebagaimana telah diketahui al-Qur'an memuat berbagai kebutuhan umat manusia, diantara fungsinya adalah sebagai pedoman untuk memperbaiki akhlak dan meningkatkan kualitas ibadah, dapat menjadi penyembuh berbagai bentuk penyakit hati dan sebagai petunjuk menuju jalan yang benar sehingga dapat tercapai kebahagiaan di dunia dan di akhirat, al-Maraghi menafsirkan bahwa ayat-ayat al-Qur'an memelihara jiwa manusia dengan empat hal:<sup>30</sup>

- 1) Nasihat yang baik (*Mauidloh hasanah*)
- 2) Penyembuh (*syifa'*)
- 3) Petunjuk
- 4) Rahmat

*At-T}ant}awi* menafsirkan bahwa ayat ini merupakan himbuan kepada orang-orang mukmin agar mengambil hikmah yang terkandung dalam al-Qur'an semaksimal mungkin, baik berupa keberkahan maupun kebaikan yang terkandung didalamnya, terkait fungsi rahmat *At-T}ant}awi* dan Quraish Shihab membatasi bahwa rahmat diperuntukkan untuk orang-orang mukmin, merekalah yang paling berhak menerimanya dan memperolehnya. Namun, bukan berarti selain orang mukmin tidak memperoleh rahmat sama sekalanya saja presentase perolehan orang yang sekedar beriman tanpa kemantapan jelas lebih sedikit dari perolehan orang mukmin, dan perolehan orang kafir jauh lebih sedikit lagi dibandingkan perolehan orang yang sekedar beriman.<sup>31</sup>

Syaikh Wahbah az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir menjelaskan bahwasanya keempat sifat ini merupakan sifat-sifat Al-Quran yang didalamnya terdapat pelajaran beserta hikmah. Al-Quran merupakan penyembuh terbaik bagi penyakit hati seperti kemunafikan, keraguan bahkan perbedaan yang mengarah ke perpecahan. Al-Quran merupakan penyelamat bagi orang mukmin yang berpegang dan percaya terhadap Al-Quran. Ada dua Sumber kebahagiaan terbesar bagi umat islam yakni iman atau Islam dan Al-Quran.<sup>32</sup>

Peran al-Qur'an dalam membersihkan hati dari sifat-sifat tercela berkontribusi atas tercapainya ketenangan jiwa yang termasuk dari pemeliharaan kesehatan mental, hal ini

<sup>30</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*.

<sup>31</sup> Muhammad Sayyid tanthawi, *Tafsir Al-Wasit*.

<sup>32</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*.

membuktikan bahwa ajaran agama mengandung tuntunan bagaimana kehidupan manusia bebas dari rasa cemas, tegang, depresi dan bentuk emosi negatif lainnya.

d. QS: Ar-Ra'd [13]: 28

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝ ٢٨

Artinya: (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Dhikir dapat menghidupkan hati, bahkan hakikatnya dhikir adalah kehidupan bagi hati tersebut. Sebagai orang yang beriman hendaknya senantiasa menyandarkan hatinya kepada Allah maka hatinya akan merasa tenang, sebagaimana penjelasan al-Maraghi dalam tafsirnya bahwa dengan mengingat Allah maka hati orang mukmin akan menjadi tenang, Allah akan menghilangkan kecemasan, kegelisahan yang menjadi ketakutan mereka melalui cahaya iman yang memancar dari dalam dirinya sehingga ia jauh dari rasa panik dan kesepian.<sup>33</sup>

Quraish Shihab memberi keterangan serupa bahwa orang yang mendapat petunjuk ilahi dan kembali menerima tuntunan dari Allah sebagaimana disebutkan ayat di atas adalah orang-orang yang beriman dan hatinya menjadi tentram setelah sebelumnya bimbang dan ragu ketentraman yang bersemi dalam dada mereka disebabkan karena berdhikir kepada Allah.<sup>34</sup>

Muhammad Sayyid At-Tantawi menjelaskan bahwa *dhikirullah* yang dimaksud disini adalah membaca al-Qur'an, konsistensi membaca al-Qur'an memotivasi dan meneguhkan hati untuk selalu mendekati diri kepada Allah, sekaligus menanamkan rasa takut kepada Allah sehingga teguh dalam melaksanakan perintah Allah dan menjauhi<sup>35</sup>

Syaikh Wahbah az-Zuhaili dalam tafsir Al-Munir menjelaskan bahwasanya Allah menuturkan siapa saja yang berhak mendapatkan hidayah dan petunjuk. Allah memberi petunjuk terhadap orang-orang yang mempercayai dan membenarkan Allah dan rasul-rasulnya. Mengingat Allah serta merenungi ayat-ayat-Nya dan juga memahami kesempurnaan-Nya dengan sepenuh hati akan membawa kedamaian dan ketentraman hati dan pikiran.<sup>36</sup>

Allah menjelaskan bahwasanya balasan bagi orang-orang yang beriman serta mengerjakan amal shaleh akan memperoleh kehidupan yang tenang dan penuh nikmat disertai pahala baik serta tempat kembali yang baik pula. Ketenangan dalam hidup merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia oleh sebab itu dhikir merupakan hal yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar senantiasa didekatkan kepada Allah.

## 9. Pandangan Ahli Kesehatan Jiwa

<sup>33</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi, *Tafsir Al-Maraghi*.

<sup>34</sup> M. Quraish Shihab, *Wawasan Al-Qur'an Tentang Dhikir Dan Do'a*.

<sup>35</sup> Muhammad Sayyid tanthawi, *Tafsir Al-Wasit*.

<sup>36</sup> Wahbah Zuhaili, *Tafsir Al-Munir*.

Kesehatan mental dipandang sebagai isu yang cukup penting dan perlu ditangani secara serius. Sebab sisi psikologis seseorang adalah faktor yang mempengaruhi atas kesehatan jasmani maupun rohani seseorang. Hubungan antara penyakit dan kondisi psikis seseorang berkaitan satu sama lain, manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan kondisi mental (Somapsikosis), dan sebaliknya gangguan mental dapat menyebabkan penyakit fisik (Psikomatik), selain itu kondisi kesehatan mental berdampak pada kualitas hubungan sosial, kemampuan produktivitas dan kreativitas seseorang.<sup>37</sup>

Beberapa tenaga profesional menganggap dhikir sebagai bentuk koping spiritual yang dapat memberikan manfaat. Praktik dhikir dapat membantu seseorang merasa lebih tenang, mengurangi stress dan bahkan meningkatkan kesejahteraan mental. Dalam beberapa konteks lain dhikir dianggap sebagai bentuk meditasi (mindfulness) yang praktiknya banyak menggunakan teknik yang melibatkan pengulangan kata atau frasa yang mirip dengan dhikir.<sup>38</sup>

Prof. Dr. dr Dadang Hawari menyatakan bahwa dalam ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan mental dhikir merupakan terapi psikiatrik, lebih tinggi dibandingkan psikoterapi biasa, sebab dalam dhikir dan do'a terdapat unsur spiritual kerohanian, keagamaan yang dapat membangkitkan harapan dan rasa percaya diri pada penderita yang kemudian mempengaruhi kekebalan tubuh dan kekuatan psikis sehingga mempercepat proses penyembuhan dengan catatan terapi dilakukan tanpa mengabaikan obat atau tindakan medis yang diperlukan.<sup>39</sup>

dr. Ralp Snyderman dekan fakultas kedokteran Universitas Duke menegaskan bahwa dalam perawatan kesehatan, ilmu pengetahuan tanpa diimbangi aktifitas spiritualitas seperti dhikir dan do'a tidak akan efektif, sebab komitmen seseorang terhadap agamanya amat mempengaruhi dalam meningkatkan kemampuan seseorang dalam mengatasi penderitaan, serta dapat mempercepat penyembuhan selain terapi medis yang diberikan, demikian maka dalam pandangan kesehatan jiwa unsur spiritual dalam dhikir membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme dalam kesembuhan menjadi esensi bagi penyembuhan suatu penderitaan batin baik stres, kecemasan maupun depresi.<sup>40</sup>

## 10. Implikasi Dhikir Terhadap Kesehatan Mental

### a. Manfaat Dhikir bagi Kesehatan Mental

Berdasarkan tafsir al-Maraghi dan teori psikologi modern, manfaat *dhikir* antara lain:

- 1) Menurunkan Tingkat Kecemasan, Aktivitas berulang seperti *tasbeeh* dapat mengatur sistem saraf parasimpatis, sehingga menurunkan hormon stres (kortisol).

<sup>37</sup> Kartika Sari Dewi, *Kesehatan Mental* (Semarang: CV Lestari Medika Kreatif, 2012).

<sup>38</sup> Abdul Rozak Ali Maftuhin and Syamsurizal Yazid, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis," *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (December 2024): 227–42, <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>.

<sup>39</sup> Dadang Hawari, *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri Dan Psikologi* (Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2005).

<sup>40</sup> Ms. Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*.

- 2) Menstabilkan Emosi, Al-Maraghi menegaskan bahwa hati orang yang berdhikir menjadi suci dan tenang.
  - 3) Meningkatkan Konsentrasi dan Fokus, Dhikir melatih batin untuk terhubung dengan satu objek kesadaran, yaitu Allah.
  - 4) Meningkatkan Rasa Syukur, Syukur menguatkan kebahagiaan dan mengurangi depresi.
- b. Konsekuensi Meninggalkan Dhikir

Menurut al-Maraghi, konsekuensi meninggalkan dhikir adalah:

- 1) Mudah dipengaruhi bisikan negative
- 2) Kehilangan stabilitas emosional
- 3) Rentan stres dan depresi

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *dhikir* merupakan mekanisme spiritual yang berfungsi menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Dalam Tafsir al-Maraghi, menyatakan pada tafsirnya bahwa aktifitas yang dapat membangkitkan ingatan akan keagungan dan kekuasaan Allah termasuk kategori *dhikir*, yang dapat dilakukan dengan lisan, hati dan perbuatan dengan kata lain dhikir bukan hanya amalan ibadah, tetapi terapi batin yang mampu menenangkan hati, menghilangkan kecemasan, dan memperkuat mental seseorang. Praktik dhikir dengan berbagai implementasinya memiliki kontribusi positif terhadap pemeliharaan kesehatan mental, diantaranya menurunkan kadar kecemasan dan stress, membantu meningkatkan ketenangan pikiran, daya konsentrasi, serta menumbuhkan rasa syukur, sehingga tercipta peningkatan suasana hati dan kepuasan hidup.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Aziz El-Quussy. *Pokok-Pokok Kesehatan Jiwa Atau Mental, Terjemah Zakiah Darajat, (Jakarta: Bulan Bintang, 1974. Jakarta: Bulan Bintang, 1974.*
- Abdul Rozak Ali Maftuhin and Syamsurizal Yazid. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (December 2024): 227–42. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>.
- Abu Zakaria Yahya Bin Sharaf Al-Nawawi. *Al-Adhkar*. Bandung: Al-Ma'rifat, 2005.
- Afif Anshori. *Dhikir Demi Kedamaian Jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003.
- Ahmad Mustafa al-Maraghi. *Tafsir Al-Maraghi*. Juz 2. n.d.
- Ahmad Warson Al-Munawir. *Kamus Al-Munawir Arab-Indonesia Terlengkap*. Vol. 1. Yogyakarta: UPBBIK PP Al- Munawwir, 1984.
- Ainur Rofiq and Sutopo. "TAFAKUR DAN DZIKIR DALAM MENCAPAI KETENANGAN HIDUP." *Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 3, no. 1 (April 2023): 1–12. <https://doi.org/10.55352/bki.v3i1.170>.
- Azimah, Nurul, and Moh Khoirul Fatihin. *Penyembuhan Mental melalui Dzikir*. 2025.
- Dadang Hawari. , *Dimensi Religi Dalam Praktek Psikiatri Dan Psikologi*. Jakarta: Balai Penerbit Fkui, 2005.

- Hanna Djumhana Bastaman. , *Integrasi Psikologi Dengan Islam, Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2001.
- Hasan Langgung. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al-Husna, 1986.
- Iindarda S. Panggalo, Siti Nurafifah Qarimah, Mohd. Rizal Fahmi Adha, Rudy Dwi Laksono, Khusnul Aini, Sukma Ayu Candra Kirana, Loso Judijanto, and Sang Ketut Arta., *Kesehatan Mental*. 1st ed. Jambi: PT Sonpedia Publishing Indonesia, 2024.
- kartika sari dewi. *Kesehatan Mental*. Semarang: Cv lestari medika kreatif, 2012.
- Kartono Kartini. *Hygiene Mental*. Bandung: Mandar Maju, 2000.
- M. Quraish Shihab. *Wawasan Al-Qur'an Tentang Dhikir Dan Do'a*. Tangerang: Lentera Hati, 2018.
- Majma' Al-Lughah Al-Arabiyah. *Mu'jam Alfadhi Al-Qur'an Al-Karim*. Vol. 1. Kairo: Al-Hay'ah Al-Mishriyah Li Al-Ta'lif Wa Al-Nasr, 1999.
- Majmu'ah Minal Ulama. *Mausu'ah Ar-Raddi Ala Sufiyah*. 1. Makkah: Maktabah Syamela, 1999.
- Mawangir, Muh. "Zakiah Daradjat dan Pemikirannya tentang Peran Pendidikan Islam dalam Kesehatan Mental." *ah ...* 21, no. 1 (2015).
- Ms. Udin. *Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram: Sanabil, 2021.
- Muhammad Sayyid tanthawi. *Tafsir Al-Wasit*. Makkah: Darus Sa'adah, 2007.
- Sarihat. "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an." *Maghza: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis IAIN Purwokerto* Vol 6, no. No 1 (June 2021): 23.
- Syamsul Yusuf. , *Kesehatan Mental Perspektif Psikologis Dan Agama*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya, 2021.
- Tohari Musnawar, Dkk. *Dasar-Dasar Konseptualisasi Bimbingan Dan Konseling Islam*. Yogyakarta: UII Pres, 1992.
- Wahbah Zuhaili. *Tafsir Al-Munir*. Juz 6. Jakarta: Gema insani, 2016.
- Warni. "Dhikir Dan Kesehatan Mental (Studi Al-Qur'a Surah Ar-Ra'du Ayat 28 Dalam Tafsir Al-Azhar)." Institut Agama Islam Raden Intan Lampung, 2015.
- Yuanita Marfu'ah. "Manfaat Shalat Terhadap Kesehatan Mental Dalam Al-Qur'an." Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, 2015.
- Yusak Burhanuddin. *Kesehatan Mental*. Pustaka Setia, 1999.
- Zakiyatul Miskiyah, Arif Zunaidi, Sodik Almustofa, and Mahrus Suhardi. "Kebijakan Fiskal dalam Perspektif Ekonomi Makro Islam." *Istithmar : Jurnal Studi Ekonomi Syariah* 6, no. 1 (June 2022): 69–83. <https://doi.org/10.30762/istithmar.v6i1.33>.