

PERANAN AGAMA DAN TERAPI DZIKIR DALAM MEMBENTUK MENTAL SEHAT

Purnama Rozak, S.Sos.I., M.S.I (STIT Pemalang)
S. Purnama sari, SH, S.Sos.I., M.S.I (UNIKAL Banjarmasin)
purnamarozak@stipemalang.ac.id

Abstrak

Sejak awal-awal abad kesembilan belas oleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya gangguann mental dapat menyebabkan penyakit fisik. Terkait dengan kesehatan mental tentunya tidak lepas dengan peran serta agama. Bagaimana peranan agaa dalam membentuk mental manusia dan bagaimana pula dampak ajaran agama terhadap kesehatan mental manusia. Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai bagaimana peranan agama tersebut kaitannya dengan kesehatan mental, serta terapi dzikir dalam kesehatan mental.

Tujuan penenelitian ini Untuk mengetahui peranan agama dalam kesehatan mental., Untuk mengetahui terapi dzikir dalam kesehatan mental. Metode penenelitiannya adalah penelitian kualitatif library research atau penelitian kepustakaan.

Hasil penelitiannya beberapa peranan agama terhadap kesehatan mental yaitu ajaran agama dapat memberikan bimbingan dalam hidup, sebagai penolong dalam kesukaran, menentramkan batin, pengendali moral, pembinaan mental, dan menjadi terapi jiwa. Terapi dzikir yaitu terapi dzikir yaitu upaya yang dilakukan untuk mengobati, menyembuhkan, menanggulangi, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan cara mendekatkatkan diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir untuk mengingat Allah. Metodenya dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir dengan penghayatan agar efek dari dzikir tersebut bisa didapatkan. Diantara manfaat dzikir yaitu hati menjadi tenang dan tentram karena senantiasa merasakan keberadaan Allah

Kata kunci: Agama, dzikir, Mental

A. Pendahuluan

Kecenderungan hubungan agama dan kesehatan mental telah banyak ditelusuri dari zaman kuno yang masih menganggap suatu penyakit sebagai intervensi makhluk gaib, hingga zaman modern yang menggunakan alat medis dalam mendiagnosa adanya suatu penyakit. Masyarakat modern pada saat ini memandang bahwa penyakit hanya akan terdiagnosis apabila muncul gejala-gejala biologis. Teknologi yang telah mengalami kemajuan pada saat ini membawa manusia kepada keyakinan bahwasannnya suatu penyakit muncul hanya karena faktor fisik saja. Asumsi pada zaman kuno yang menyatakan bahwa makhluk halus ada hubungannya dengan suatu penyakit dapat dipatahkan dengan penggunaan alat medis yang canggih yang membuktikan bahwa itu adalah kuman atau virus.

Sejak awal-awal abad kesembilan belas oleh dikatakan para ahli kedokteran mulai menyadari akan adanya hubungan antara penyakit dengan kondisi psikis manusia. Hubungan timbal balik ini menyebabkan manusia dapat menderita gangguan fisik yang disebabkan oleh gangguan mental dan sebaliknya gangguann mental dapat menyebabkan penyakit fisik. Terkait dengan kesehatan mental tentunya tidak lepas dengan peran serta agama. Bagaimana peranan agaa dalam membentuk mental manusia dan bagaimana pula dampak ajaran agama terhadap kesehatan mental manusia. Dalam penelitian ini akan dibahas mengenai bagaimana peranan agama tersebut kaitannya dengan kesehatan mental, serta terapi dzikir dalam kesehatan mental.

Metode penelitaian ini adalah penelitian kualitatif library research atau penelitian kepustakaan, Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, lebih menekankan makna daripada generalisasi, didasarkan pada kontekstualisme dan organisisme, kenyataan hanya bisa dipahami dalam kaitannya dengan konteks dan keutuhan kenyataan yang lebih luas, kebenaran bersifat relatif dan mengikuti perkiraan kebenaran

yang mutlak, dan dalam bentuk deskriptif naratif melalui proses berpikir induktif¹

B. Kajian teori

Ada beberapa peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental, antara lain sebagai berikut:

a. Memberikan bimbingan dalam hidup

Ajaran agama yang ditanamkan sejak kecil pada anak-anak dapat membentuk kepribadian yang islami. Anak akan mampu mengendalikan keinginan-keinginan dan dorongan-dorongan yang timbul dalam dirinya. Apabila dalam dirinya telah terbentuk kepribadian yang harmonis, maka ia mampu menghadapi dorongan yang bersifat fisik dan rohani atau sosial, sehingga ia dapat bersikap wajar, tenang dan tidak melanggar hukum dan peraturan masyarakat.

b. Ajaran agama sebagai penolong dalam kesukaran hidup

Bagi orang yang berpegang teguh pada agama, apabila mengalami kekecewaan, ia tidak akan merasa putus asa tetapi ia menghadapinya dengan tenang dan tabah. Ia segera mengingat Tuhan sehingga ia dapat menemukan faktor-faktor yang menyebabkan kekecewaan, sehingga terhindar dari gangguan jiwa.

c. Aturan agama dapat menentramkan batin

Agama dapat memberi jalan penenang hati bagi jiwa yang sedang gelisah. Banyak orang yang tidak menjalankan perintah agama, selalu merasa gelisah dalam hidupnya, tetapi setelah menjalankan perintah agama, ia mendapatkan ketenangan hati.

d. Ajaran agama sebagai pengendali moral

Moral adalah kelakuan yang sesuai dengan ukuran-ukuran (nilai-nilai) masyarakat, yang timbul dari hati dan disertai pula oleh rasa tanggung

¹ John W. Creswell, *Qualitatif Inquiry and Research Design: (Chosing Among Five Traditions*, (London: Sage Publications, 1998), hlm. 37. Robert Bogdan and Steven J. Taylor, *Introduction to Qualitative Research Methods*, (New York, 1975), hlm. 4

jawab atas kelakuan (tindakan tersebut). Dasar-dasar moral masyarakat modern telah rusak dan mulai meosot. Mereka lebih mementingkan kepentingan pribadi daripada kepentingan umum. Salah satu faktor yang menyebabkan kemerosotan moral masyarakat modern adalah kurang tertanamnya jiwa agama dalam hati dan kurangnya pelaksanaan dalam kehidupan sehari-hari. Anak-anak dibesarkan tanpa diterapkan nilai-nilai agama karena sebagian besar keluarga banyak yang menumpahkan perhatiannya pada pengetahuan umum. Mereka tidak menyadari bahwa keyakinan agama merupakan bagian integral dari kepribadian mereka.

Istilah moral dalam islam biasa disebut dengan akhlaq. Akhlaq terbagi menjadi akhlaq baik dan akhlaq buruk. Akhlaq baik (akhlaq mahmudah), seperti sabar, syukur, ikhlas, qana'ah, rendah hati (tawadhu'), jujur (sidq), dermawan (jud), amanah, pemaaf, dan lapang dada. Akhlaq buruk (akhlaq madzmumah) seperti gampang marah (ghadhab), kufur nikmat, riya', rakus (thama'),sombong (takabur), dusta (kidb), pelit (syukh), khianat, dendam, dan dengki.²

e. Ajaran agama dapat menjadi terapi jiwa

Perkembangan zaman telah mempengaruhi perubahan hidup. Manusia semakin jauh dari agama dan kehidupan yang aman dan damai mulai pudar dan menghilang, menjadikan kehidupan yang penuh persaingan dan sikap individualis. Keadaan tersebut akan membawa akibat kurang baik terhadap perkembangan jiwa manusia dan mengganggu ketentraman jiwa dan batinnya. Upaya yang dilakukan yang berkenaan dengan perawatan dan penanganan gangguan mental menunjukkan hasil yang kurang memuaskan karena problem jiwa yang rusak semakin luas dan belum hilang.

Menurut Zakiah Daradjat, upaya penanganan penderita gangguan kejiwaan adalah dengan menerapkan ajaran agama untuk mempercepat penyembuhan. Agama mempunyai peranan penting dalam perawatan

²² Purnama rozak, *Indikator tawadhu dalam keseharian*,jurnal Madaniah volume 1 Edisi XII Januari 2017,
<https://www.journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/view/45/27>

jiwa. Hal ini terbukti pada masyarakat Barat yang telah meninggalkan hidpu beragama banyak mengalami kesukaran-kesukaran batin atau yang memerlukan perawatan oleh para ahli jiwa.

f. Peranan agama bagi pembinaan mental

Unsur-unsur yang terpenting dalam menentukan corak kepribadian seseorang adalah nilai-nilai agama, moral dan sosial (lingkungan) yang diperolehnya. Jika di amsa kecil mereka memperoleh pemahaman mengenai nilai-nilai agama, maka kepribadian mereka akan mempunyai unsur-unsur yang baik. Nilai agama tetap dan tidak berubah-ubah, sedangkan nilai-nilai sosial dan moral sering mengalami perubahan sesuai dengan perubahan perkembangan masyarakat.

Pada usia perkembangan dan pertmbuhan anak, agaa mempunyai fungsi penting sebagai penenang jiwa. Hal ini karena pada usia tersebut, anak-anak mengalami kegoncangan jiwa. Mereka gelisah, kehilangan kepercayaan diri dan mulai timbul dorongan seks. Hal ini menyebabkan mereka merasakan kebimbangan yang besar. Dalam kondisi ini, agama dan keyakinan terhadap Tuhan merupakan penolong yang sangat ampuh untuk mengembalikan ketenangan dan keseimbangan jiwa mereka.³

C. Metode Penelitian

Metode penelitaian ini adalah penelitian kualitatif library research atau penelitian kepustakaan, Teknik pengumpulan data dilakukan secara triangulasi, analisis data bersifat induktif, lebih menekankan makna daripada generalisasi, didasarkan pada kontekstualisme dan organisisme, kenyataan hanya bisa dipahami dalam kaitannya dengan konteks dan keutuhan kenyataan yang lebih luas, kebenaran bersifat relatif dan mengikuti perkiraan kebenaran yang mutlak, dan dalam

³ Yusak Burhanuddin, *Kesehatan Mental*, (Bandung: Pustaka Setia, 1999), hlm. 105-111

bentuk deskriptif naratif melalui proses berpikir induktif⁴

D. Hasil dan Pembahasan

a. Peranan Agama dalam Kesehatan Mental

1. Dalil kesehatan mental

Islam sebagai suatu agama yang bertujuan untuk membahagiakan dan meningkatkan kualitas sumber daya manusia, sudah barang tentu dalam ajaran-ajarannya memiliki konsep kesehatan mental. Begitu juga dengan kerasulan Nabi Muhammad SAW adalah bertujuan untuk mendidik dan memperbaiki dan membersihkan serta mensucikan jiwa dan akhlak. Di dalam Al-Qur'an sebagai dasar dan sumber ajaran Islam banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan ketenangan dan kebahagiaan jiwa sebagai hal yang prinsipil dalam kesehatan mental. Ayat-ayat tersebut adalah:

*“Sungguh Allah telah memberi karunia kepada orang-orang yang beriman ketika Allah mengutus diantara mereka seorang Rasul dari golongan mereka sendiri, yang membacakan kepada mereka ayat-ayat Allah, membersihkan (jiwa) mereka, dan mengajarkan kepada mereka Al kitab dan Al hikmah. dan Sesungguhnya sebelum (kedatangan Nabi) itu, mereka adalah benar-benar dalam kesesatan yang nyata.”*⁵

Dari ayat Al-Qur'an di atas dapat ditegaskan bahwa kesehatan mental (*shihiyat al nafs*) dalam arti yang luas adalah tujuan dari risalah Nabi Muhammad SAW diangkat jadi rasul Allah SWT, karena asas, ciri, karakteristik dan sifat dari orang yang bermental itu terkandung dalam misi dan tujuan risalahnya. Allah mensifati diriNya bahwa Dia-lah Tuhan Yang Maha Mengetahui dan Bijaksana yang dapat memberikan ketenangan jiwa ke dalam hati orang yang beriman, sebagaimana firmanNya:

⁴ John W. Creswell, *Qualitatif Inquiry and Research Design: (Chosing Among Five Traditions*, (London: Sage Publications, 1998), hlm. 37. Robert Bogdan and Steven J. Taylor, *Introduction to Qualitative Research Methods*, (New York, 1975), hlm. 4

⁵ Q.S. Ali Imran (3): 164

“Dia-lah yang telah menurunkan ketenangan ke dalam hati orang-orang mukmin supaya keimanan mereka bertambah di samping keimanan mereka (yang telah ada). dan kepunyaan Allah-lah tentara langit dan bumi[1394] dan adalah Allah Maha mengetahui lagi Maha Bijaksana,”⁶

2. Peranan pendidikan agama dalam kesehatan mental

Koenig menyebutkan bahwa agama mempunyai peranan penting dalam beberapa hal berikut ini:

- a). Kesejahteraan (well-being.)
- b). Memberikan harapan (hpoe).
- c). Optimisme (optimism).
- d). Mendapatkan makna hidup (purpose and meaning in life).
- e). Mendapatkan dukungan sosial (social support).
- f). Kestabilan dan kepuasan pernikahan (marital satisfaction and stability).
- g). Gangguan depresi dan penyembuhannya (depression and its recovery).
- h). Mencegah bunuh diri (suicide).
- I). Mengatasi kecemasan dan ketakutan (anxiety and fear).
- j). Mengatasi gangguan penyalahgunaan narkoba (substance abuse).
- k). Mengatasi kenakalan remaja (*delinquency*).⁷

b. Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental

1. Pengertian terapi dzikir

Therapy (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab, terapi sependan dengan *al-isytisyfa'*

⁶ Q.S. Al-Fath (48): 4

⁷ M. A Subandi, *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013), hlm. 120

yang berasal dari kata “*syafa-yasfi-syifa*” yang artinya menyembuhkan. Terapi juga diartikan sebagai upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proporsional. Manusia-manusia yang akal dan qolbunya proporsional inilah yang merupakan sosok manusia yang sehat serta bahagia dunia dan akhirat.

Kata dzikir berasal dari Bahasa Arab yaitu “*dzakara-yadzku-dzikran*” yang berarti menyebut, mengingat, dan mengucapkan. Hasbi Ash Shiddiqie merumuskan zikir adalah menyebut nama Allah dengan membaca *tasbih, tahlil, tahmid, taqdis, takbir, hauqalah, hasbalah, basmalah, al Quranul Majid* dan membaca do'a-do'a yang *ma'tsur*, yaitu do'a-do'a yang diterima dari Nabi SAW.⁸

Zikir berarti mengingat Allah dengan cara menyebut nama-Nya secara berulang-ulang. Subandi menyatakan bahwa zikir merupakan amaliah yang selalu terkait dengan seluruh ritual ibadah yang terdapat dalam Islam. Maka dalam pengertian ini, Michon memberi pengertian bahwa zikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang Pencipta. Maka dari pengertian zikir di atas menjelaskan bahwa makna zikir merupakan suatu keseluruhan kegiatan yang terdapat dalam setiap bentuk peribadatan yang dilakukan manusia dalam menyembah Allah dalam ibadah salat, puasa, zakat, maupun haji.⁹

Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir yaitu upaya yang dilakukan untuk mengobati, menyembuhkan, menanggulangi, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir untuk mengingat Allah.

2. Manfaat dzikir

⁸ Muhammad Ulin Arham, “Terapi Spiritual Melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta” *Skripsi Sarjana Ilmu Sosial Islam*, (Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015), hlm. 15-18

⁹ Zikir, Relaksasi Dan Pembentukan Kesehatan Mental, pdf hlm. 96

Apabila dilihat secara psikologis, "*dzakirin*" (orang yang berdzikir) adalah orang yang terjauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa) akibat derita ataupun kecukupan. Apabila faedah dzikir dikaitkan dengan teori kepribadian Freud, maka terbuktilah bahwa orang yang tidak dzikir atau tidak selalu ingat kepada Allah, semua gerak dan irama hidupnya selalu dalam pengaruh ID (DasEs). Ego (Das Ich) manusia akan senantiasa mengikuti pengaruh alam bawah sadar (ID) tadi. Dalam hal yang demikian, pengaruh Superego/alam moral tidak berperan sama sekali. Salah satu contoh, karena lapar, perut menuntut untuk diberi makan. Otak memerintahkan tangan untuk mengambil makanan, mulut pun siap mengunyah apa saja yang masuk. Di sini tidak perlu kesadaran apakah makanan itu halal atau haram, melanggar hak orang lain atau tidak. Semua itu sama saja bagi Ego manusia. Di sinilah pentingnya dzikir dalam membentuk kepribadian manusia. Dengan senantiasa berdzikir kepada Allah, Superego akan selalu mendapat "makanan". Superego akan berfungsi sebagai alat kontrol bagi perilaku manusia secara baik.¹⁰

Dari beberapa psikoterapi Islam yang pernah dilakukan, zikir diyakini sebagai salah satu terapi yang mampu menumbuhkan rasa aman, tentram dan ketenangan yang mendalam sebagai anugerah dari Allah (*tumakninah*).

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.”¹¹

Dalam riwayat Imam Muslim juga telah disebutkan bahwa Rasulullah dalam haditsnya telah mengatakan bahwa *“Apabila duduk suatu kaum mengucapkan zikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para malikat dan meliputi atas mereka rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tentram dan tenang yang mendalam), dan Allah mengingat mereka disisi-Nya”*

Secara psikologis efek dari zikir yang terjadi dalam dimensi alam

¹⁰ Zikir, Relaksasi Dan Pembentukan Kesehatan Mental, pdf hlm. 91

¹¹ Q.S. Ar-Ra'd (13): 28

sadar akan menumbuhkan penghayatan akan kehadiran Allah yang senantiasa hadir dalam diri manusia dalam kondisi apapun. Ketika kesadaran itu muncul maka manusia tidak lagi merasa dalam kesendirian dalam kehidupannya di dunia dan senantiasa merasakan ringan dalam setiap langkahnya karena adanya tempat untuk berkeluh kesah yakni Allah. Selain itu, zikir yang dilakukan dalam sikap rendah hati dan dengan suara yang lembut akan membawa dampak relaksasi dan ketenangan bagi pelakunya.

Ketika seseorang membiasakan diri untuk berzikir akan dirasakan diri dekat dengan Allah sehingga menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, rasa tenang dan bahagia sehingga aktifitas ini merupakan suatu bentuk terapi bagi segala macam bentuk kegelisahan yang biasa dirasakan seseorang saat mendapati dirinya lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan atau bahaya.¹²

3. Proses terapi dzikir

Zikir adalah mengingat atau upaya menghubungkan diri secara langsung dengan Allah, baik dengan lisan atau qalbu atau memadukan keduanya secara simponi. Zikir merupakan salah satu tarekat (thariqah), yaitu jalan, metode, atau cara yang dilakukan para sufi untuk menyucikan jiwa, mendekatkan diri kepada Allah, serta merasakan kehadiran-Nya. Penyebutan dan ingatan kepada Allah (zikrullah) secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan akan membiasakan hati seseorang untuk senantiasa dekat dan akrab dengan Allah. Akibatnya, secara tidak disadari, berkembanglah kecintaan yang mendalam kepada Allah. Rasulullah SAW. memberikan perintah berzikir dan memberi contoh zikir dengan kata dan perbuatan atau isyarat. Berzikir dengan wirid yang 97ditentukan Rasulullah SAW. dilakukan setiap salât wajib, yaitu membaca "Subhanallah" sebanyak 33 kali, "Alhamdulillah" sebanyak 33 kali, dan "Allahu akbar" sebanyak 33 kali.

¹² Fatma Laili Khoirun Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia", (Kudus: STAIN Kudus, Juni, V, 2014), hlm. 144-145

Sekarang ini, banyak pesantren yang melakukan zikir sebagai metode penyembuhan penyakit mental karena ketagihan narkotik, kenakalan remaja, dan sebagainya. Pengobatan melalui zikir juga dibarengi pengobatan fisik, melalui penyucian diri dan olahraga tertentu, bahkan gerakan olahraga dan relaksasi tersebut diikuti pula dengan zikir. Metode zikir dalam Islam memiliki kemiripan dalam prosesnya dengan aktivitas meditasi dalam agama Budha dan Hindu. Proses psikoterapinya dilakukan dengan meditasi untuk membantu proses penyembuhan. Proses meditasi ini merupakan jembatan yang menghubungkan konsep pemahaman kemampuan spiritual dengan ilmu kedokteran. Ilmu psikiatri modern mengajarkan bahwa kemampuan manusia tertinggi terletak pada otak yang mengatur fisik dan mental, sedangkan pengetahuan spiritual mengajarkan kekuatan spiritual manusia yang mengatur pikiran dan fisik dalam otak. Bukan sebuah kebetulan bahwa respons meditasi dan pengalaman keagamaan, seperti zikir memiliki sumber yang sama dalam otak.

Usaha untuk mencapai rasa aman dan damai dapat diawali dengan berzikir, kemudian melakukan relaksasi untuk mengosongkan pikiran dan hati dan berbagai masalah yang dihadapi. Di dalam tasawuf, tahapan-tahapan untuk membersihkan diri dari bekas-bekas masa lalu yang melekat atau mengendap hingga mempengaruhi mental seseorang yaitu dengan melakukan hal berikut:

- a). Proses *takhalli* (*deconditioning*), formula zikir yang lazim dibaca adalah istighfar. Setiap hari Rasulullah SAW membaca istighfar minimal 70 kali. Namun, yang terpenting, zikir itu dilakukan dengan kesadaran untuk menghapus memori di masa lalu yang mengotori batin seseorang.
- b). Proses *tahalli* (*reconditioning*), zikir yang lazim dilantunkan adalah shalawat. Pertama-tama yang harus dilakukan adalah mengenal Allah (ma'rifatullah), kemudian dzikrullah, zikir mengingat Allah.
- c). Proses *tajalli* (*unconditioning*), biasanya zikir yang diucapkan

"La Ilaha Illa Allahu" (tiada Tuhan selain Allah). Sering kali zikir ini dipadukan dengan dua formula zikir di atas (istighfar dan shalawat), kemudian ada zikir khusus sesuai dengan tujuan-tujuan tertentu, untuk pembersih hati.¹³

E. Kesimpulan

Agama memiliki peranan yang penting dalam kesehatan mental. Al Qur'an dan hadis pun sudah menyebutkan bebrapa dalilnya. Beberapa peranan agama terhadap kesehatan mental yaitu ajaran agama dapat memberikan bimbingan dalam hidup, sebagai penolong dalam kesukaran, menentramkan batin, pengendali moral, pembinaan mental, dan menjadi terapi jiwa.

Berkaitan dengan terapi jiwa, dzikir adalah salah satu contoh terapi yang bedsarkan ajaran agama. Terapi dzikir yaitu terapi dzikir yaitu upaya yang dilakukan untuk mengobati, menyembuhkan, menanggulangi, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan cara mendekatkatkan diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir untuk mengingat Allah. Metodenya dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat dzikir dengan penghayatan agar efek dari dzikir tersebut bisa didapatkan. Diantara manfaat dzikir yaitu hati menjadi tenang dan tentram karena senantiasa merasakan keberadaan Allah.

DAFTAR PUSTAKA

¹³ Zikir, Relaksasi Dan Pembentukan Kesehatan Mental, pdf hlm. 97-100

- Burhanuddin, Yusak. 1999. *Kesehatan Mental*. Bandung: Pustaka Setia.
- Fatma Laili Khoirun Nida, “Zikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia”, Kudus: STAIN Kudus, Juni, V, 2014.
- Muhammad Ulin Arham, “Terapi Spiritual Melalui Dzikir pada Santri Gangguan Jiwa di PP Al-Qodir Cangkringan Yogyakarta” *Skripsi Sarjana Ilmu Sosial Islam*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga, 2015.
- Subandi, M. A. 2013. *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Rozak, Purnama, *Indikator tawadhu dalam keseharian*,jurnal Madaniah volume 1 Edisi XII Januari 2017, <https://www.journal.stitpemalang.ac.id/index.php/madaniyah/article/view/45/27>
- Zikir, Relaksasi Dan Pembentukan Kesehatan Mental, pdf hlm. 96