



Feelings: Journal of Counseling and Psychology

Journal website: <https://feelings.my.id>

ISSN: 3031-6634

DOI: <https://doi.org/10.61166/feelings.v1i1.24>

Vol. 2 No. 1 (2025)

pp. 24-32

Research Article

Pengaruh Dzikir dan Ketenangan Jiwa Berdasarkan Prespektif Psikologi

Anati Rahila¹

1. Universitas Muhammadiyah Malang; anatihila@gmail.com

Copyright © 2024 by Authors, Published by **Feelings: Journal of Counseling and Psychology**. This is an open access article under the CC BY License <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Received : April 21, 2024

Accepted : June 20, 2024

Revised : May 08, 2024

Available online : January 28, 2025

How to Cite: Anati Rahila. (2025). The Effect of Dhikr and Mental Tranquility Based On a Psychological Perspective. *Feelings: Journal of Counseling and Psychology*, 2(1), 24-32. <https://doi.org/10.61166/feelings.v2i1.24>

The Effect of Dhikr and Mental Tranquility Based On a Psychological Perspective

Abstract. Restlessness of the heart, anxiety and distress are human feelings that can be felt by all human beings. These feelings, of course, can disturb someone. Bad feelings that arise can be caused by traumatic experiences or others. A person will continue to seek peace of mind to relieve these disturbing feelings. One of the efforts that can be done by every human being in improving peace of mind is by dhikr. Dhikr itself can be broadly interpreted as a form of a servant in remembering his God. Based on several previous studies that researchers have summarized, it was found that dhikr has a good influence on increasing the peace of mind of a person based on Islam. Dhikr has a strong connection with one's soul. By dhikr one will continue to remember God and feel better. This research uses qualitative research methods with literature study data sources in the form of scientific journals, previous research, documents, magazines, newspapers and books with related problems. This study aims to determine how the influence of dhikr and mental tranquility based on a psychological perspective. This study found that dhikr has a positive influence on increasing one's mental tranquility.

Dhikr can be used as a method of psychological treatment for individuals who are experiencing traumatic, facing certain problems or pressures.

Keywords: Diabetes Mellitus, Self Awareness, Quality of Life.

Abstrak. Kegelisahan hati, rasa cemas dan gundah merupakan perasaan manusiawi yang dapat dirasakan oleh semua manusia. Perasaan tersebut tentu saja dapat mengganggu seseorang. Perasaan buruk yang timbul dapat disebabkan oleh pengalaman *traumatic* atau yang lainnya. Seseorang akan terus mencari ketenangan jiwa untuk meredakan perasaan yang mengganggu tersebut. Salah satu upaya yang dapat dilakukan oleh setiap manusia dalam meningkatkan ketenangan jiwa adalah dengan berdzikir. Dzikir sendiri secara garis besar dapat diartikan sebagai bentuk seorang hamba dalam mengingat Tuhannya. Berdasarkan beberapa penelitian terdahulu yang telah peneliti rangkum ditemukan bahwa dzikir memiliki pengaruh yang baik bagi peningkatan ketenangan jiwa seseorang berbasis islam. Dzikir memiliki kaitan yang kuat dengan jiwa seseorang. Dengan berdzikir seseorang akan terus mengingat Tuhan dan merasa lebih baik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan sumber data study pustaka berupa jurnal ilmiah, penelitian terdahulu, dokumen, majalah, Koran dan buku dengan permasalahan terkait. Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh dzikir dan ketenangan jiwa berdasarkan prespektif psikologi. Penelitian ini mendapati hasil bahwa dzikir memiliki pengaruh yang positif terhadap peningkatan ketenangan jiwa seseorang. Dzikir dapat dijadikan sebagai metode penanganan psikis bagi individu yang tengah mengalami *traumatic*, menghadapi *problem* atau tekanan tertentu.

Kata kunci: Pengaruh Dzikir, Ketenangan Jiwa, Psikologi.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan adalah studi pustaka dengan teknik deskriptif analisis. Data yang digunakan merupakan data kualitatif. Kajian ini menelaah pustaka dan referensi yang relevan dengan penelitian yang dilakukan. Yakni berupa seluruh dokumen yang didapat dari surat atau bahan bacaan, rekaman, serta kasus sejarah. Penelitian ini akan berfokus pada kriteria keabsahan data yakni kepastian data. Kepastian (*confirmability*), teknik ini diadakan untuk menilai hasil dari penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan cara *crosscheck* data dan informasi serta interpretasi hasil penelitian..

KAJIAN LITERATURE

Peneliti melakukan riset dengan menggali informasi berdasarkan study pustaka. Sumber data didapatkan berdasarkan penelitian terdahulu, majalah, jurnal ilmiah, Koran dan buku mengenai penelitian serupa yang diangkat oleh peneliti. Penelitian terdahulu selain digunakan sebagai sumber data juga dijadikan peneliti untuk menemukan novelty (pembaharuan). Beberapa penelitian terdahulu yang telah peneliti rangkum adalah penelitian yang dilakukan oleh Nasution Sepriani mengenai Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Panti Jompo Yayasan Baitul Yusufiyah Al-Ridwaniyah Titian Ridho Ilahi Kecamatan Angkola Muaratais (NASUTION n.d.). Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa pengaruh pengalaman dzikir terhadap lansia di Panti Jompo Yayasan Baitul Yusufiyah Al-Ridwaniyah Titian Ridho Ilahi Kecamatan Angkola pada presentase 83% atau memasuki kategori “baik”. Dengan demikian penelitian ini membuktikan bahwa

dzikir memiliki pengaruh yang baik terhadap ketenangan jiwa lansia.

Penelitian yang lain dilakukan juga oleh Chubatu Darojatin mengenai Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman (Chubatu Darojatin 2023). Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa terdapat perkembangan signifikan kepada lansia di desa Manuk Kecamatan Simam setelah melakukan dzikir. Diperoleh melalui perhitungan sebesar 11,468. Sedangkan ftabel pada taraf signifikan 5% adalah 0,144. Dengan ini membuktikan bahwa dzikir memiliki pengaruh yang positif terhadap lansia.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Hamid Anwar dkk mengenai Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita (Hamid, Anwar, and Fasikhah 2012). Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa dzikir dapat dijadikan sebagai metode alternatif dalam mengurangi tingkat stress pada wanita. Sedangkan penelitian lainnya yang dilakukan oleh M. Anwar Sadat dkk, Mengenai Implementasi Praktek Dzikir : Persepsi Anak Terhadap Dampaknya Pada Ketenangan Jiwa Dan Konsentrasi Belajar (Journal et al. 2024). Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa ketenangan jiwa dan dzikir memiliki kaitan yang kuat sehingga pengaruh dari penerapan dzikir dapat meningkatkan konsentrasi belajar pada anak.

Peneliti juga menyoroti penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Ridha Sucinindyasputeri, mengenai "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi". (Sucinindyasputeri 2017) Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa dzikir dapat digunakan sebagai salah satu metode pengurangan stress bagi mahasiswa magister profesi psikologi. Dzikir merupakan sebuah metode untuk meningkatkan ketenangan diri berbasis islam dan efektif sebagai metode penanganan stress.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Ahmad Asmuni, mengenai "Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik)". (Asmuni 2018) Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa kebahagiaan pada diri seseorang dapat diraih dengan mengingat Allah swt. Sehingga seseorang yang mengamalkan dzikir dalam kehidupan sehari-hari dapat menurunkan resiko stress. Penelitian tersebut mendapati hasil yang serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Intan Nur and Azizah Noorsyifa, mengenai "Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa" (Nur and Noorsyifa 2023). Zikir kepada Allah swt dapat memungkinkan seseorang untuk memiliki ketenangan jiwa, mengendalikan emosi dan meminimalisir stress. Kegelisahan jiwa yang merupakan perasaan tidak menyenangkan bagi manusia dapat diminimalisir dengan melakukan zikir pada kehidupan sehari-hari.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kekaluan Jiwa)" (Burhanuddin 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Burhanudi menjelaskan bahwa banyak pakar yang menyarankan untuk melakukan zikir sebagai sarana untuk mengingat, mendekatkan diri kepada Tuhan dan mengatasi kegelisahan jiwa. Zikir merupakan salah satu solusi peningkatan ketenangan hati melalui pembiasaan positif yaitu dengan mengingat Tuhan. Zikir dianggap sebagai salah satu yang efektif dalam meningkatkan ketenangan bagi manusia.

Berbeda dengan penelitian sebelumnya, Aab Abdilah Mursyid, Cucu Setiawan,

and Muhtar Solihin, melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Zikir Lazimah Terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri Yang Terkena Stress,” (Mursyid, Setiawan, and Solihin 2022). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa santri yang mengamalkan zikir lazimah akan lebih relaks dan stress yang dirasakan akan berkurang. Zikir lazimah sendiri pada penelitian tersebut diterapkan pada pagi dan sore hari. Zikir lazimah dapat mengurangi tekanan batin santri akibat tuntutan belajar di pesantren.

Peneliti juga menemukan penelitian terdahulu mengenai “Efektivitas Terapi Zikir Istighfar Untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga” yang dilakukan oleh Mada Kartikasari and Fuad Nashori (Kartikasari and Nashori 2022). Penelitian tersebut mendapati hasil bahwa zikir istighfar sangat efektif dilakukan untuk mengurangi stress pasca trauma pada korban KDRT. Zikir dapat membantu dalam proses menenangkan jiwa dan meningkatkan keimanan korban. Zikir menurunkan rasa traumatik dan ketakutan secara psikis.

Penelitian terakhir mengenai pengaruh zikir dan ketenangan hati dalam prespektif psikologi ditunjukkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sofiah Binti Ismail Mursyidah, yang berjudul “Terapi Zikir Dan Do’a Dalam Membantu Menenangkan Jiwa Pada Korban Pengguna Narkoba (Mursyidah 2023). Penelitian tersebut menjelaskan bahwa penerapan zikir Sayyidul Istigfar, Istigfar, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar, Ya, Allah, Hasbi Rabbi Jallallah, Laisalaha Mindunillail Kasyifah, Lailahailallah Al Malikul Haqqul Mubin, Astagfirullah Innallaha Kanatawwaba, Lailahailallah Muhammad Rasulullah, Hasbunallah Wanikmal Wakil Nikmal Maula Wanikma Nasir dapat meningkatkan ketenangan jiwa bagi pengguna narkoba dan mendapati hasil yang mengesankan.

LATAR BELAKANG

Manusia selalu memiliki keadaan yang membuatnya merasa kecewa, gundah, sedih hingga stress. Perasaan tersebut dapat ditimbulkan dari beberapa faktor seperti pengalaman traumatic, tekanan pada lingkungan sekitar atau masalah kesehatan. Manusia akan terus berusaha untuk mencari ketenangan di dalam jiwanya (Baqiah, Gojali, and Naan 2020). Manusia sendiri memiliki upaya yang berbeda-beda dalam mengatasi permasalahan dan menemukan ketenangan. Ketenangan jiwa dalam bahasa alqur’an disebutkan sebagai *mutmainnah*. Allah swt menyebutkan kata “*mutmainnah*” hingga 11 kali di dalam Alqur’an (Asmuni 2018).

Upaya untuk mencapai *mutmainnah* atau ketenangan jiwa adalah dengan melalui berdzikir, bersyukur, beriman dan tawakkal. Berdzikir sendiri secara bahasa berarti menyebut datau mengingat sesuatu (Nur and Noorsyifa 2023). Sedangkan menurut istilah berdzikir diartikan sebagai salah satu proses seorang hamba dalam mengingat Tuhannya baik dalam hati maupun lisan. Berdzikir dapat dilakukan secara terus menerus sebagai bentuk pemeliharaan diri dari keburukan dan kehinaan. Pernyataan tersebut dilatarbelakangi karena dzikir merupakan aktivitas spiritual dan sarana bagi seorang hamba dalam berkomunikasi dengan Allah swt.

Berdzikir dapat meningkatkan ketenangan hati pada seorang hamba. Berdzikir dapat menanamkan pada diri seseorang untuk terus mengingat Allah swt sehingga

dapat mensyukuri segala bentuk nikmatnya. Berdzikir dapat mengurangi beban dan tekanan pada psikis seseorang (Baqiah, Gojali, and Naan 2020). Hal ini dikarenakan berdzikir mampu mengembalikan rasa ikhlas dan damai dalam hati. Dengan demikian, berdzikir dapat dijadikan sebagai solusi alternative dalam mengurangi stress dan meningkatkan ketenangan jiwa.

Menurut para shufi, dzikir merupakan media bagi seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Seseorang yang dekat dengan Allah swt tentu akan dijauhkan dari rasa gundah, kecewa dan gelisah (NASUTION n.d.). Seseorang akan merasa lebih baik dengan mengamalkan dzikir setiap waktu. Mengingat Allah swt juga dapat membantu seseorang untuk meningkatkan konsentrasi sehingga efektif untuk melakukan pekerjaan dan belajar.

Menurut beberapa penelitian dijelaskan bahwa dzikir dapat membersihkan hati, hal ini bermanfaat juga bagi seseorang yang tengah *tholabul ilmi* (mencari ilmu) (Rizqi 2022). Menurut Imam Ghazali, sebagai salah satu upaya untuk meningkatkan konsentrasi saat belajar. Dengan kata lain, berdzikir sangat efektif diterapkan bagi peserta didik yang sedang menuntut ilmu agar terhidhar dari sifat malas dan lebih berkonsentrasi.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini mendapati hasil bahwa dalam prespektif psikologi dzikir memiliki pengaruh terhadap ketenangan jiwa seseorang. Pernyataan tersebut dilatarbelakangi oleh beberapa penelitian yang membuktikan bahwa dzikir memiliki ikatan yang kuat terhadap ketenangan jiwa seseorang. Dzikir dapat membantu seseorang dalam mengatasi permasalahan psikis akibat pengalaman traumatic atau tekanan yang dialami oleh seseorang. Dzikir dalam sudut pandang psikologi dapat dijadikan sebagai salah satu metode alternative untuk meminimalisir kegelisahan dalam diri seseorang.

Pembahasan

Dzikir secara garis besar diartikan sebagai mengingat. Maksud dari makna mengingat berarti memelihara sesuatu, atau terpeliharanya sesuatu di dalam benak seseorang. Makna dzikir juga dapat mengungkapkan bahwa salah satu bentuk seorang hamba dalam mengingat dzat Tuhannya baik secara lisan maupun secara hati (keyakinan) (Burhanuddin 2020). Beberapa pendapat juga menjelaskan bahwa dzikir merupakan suatu bentuk aktivitas yang berhubungan dengan Tuhan (Mursyidah 2023).

Dalam pengertian secara bahasa kata “Dzikir” lebih sering diartikan sebagai “pengingat” atau “menyebut”. Seorang hamba yang mengingat dan menyebut nama Tuhannya dapat dikatakan sebagai seseorang yang sedang berdzikir (Baqiah, Gojali, and Naan 2020). Sedangkan dalam pengertian yang lebih luas, dzikir dapat diartikan sebagai upaya seorang hamba dalam mengingat Tuhannya yang kemudian diimplementasikan dalam bentuk tindakan, ucapan dan pikiran yang positif atau menuju pada kebaikan sesuai dengan perintah agama (Nur and Noorsyifa 2023).

Dzikir merupakan tindakan spiritual yang dilakukan tanpa terikat syarat dan aturan tertentu (NITA KARTIKA and Abstract: 2018). Dzikir dalam sudut pandang muslim merupakan aktivitas spiritual yang penting karena dapat mengingat, menjunjung serta memuji Allah swt dengan kalimat yang indah (Widyastuti, Hakim, and Lilik 2019). Menurut pendapat para sufi, dzikir merupakan media bagi seorang hamba untuk mendekatkan diri kepada Allah swt. Dzikir selain mengingatkan seorang hamba pada Tuhannya, dzikir juga dapat menenangkan jiwa seseorang (Mursyid, Setiawan, and Solihin 2022).

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut dapat ditarik garis besar bahwa dzikir memiliki arti secara bahasa sebagai “mengingat” atau “menyebut”. Sedangkan secara istilah, dzikir diartikan sebagai suatu sarana atau media bagi seseorang untuk dapat mengingat Allah swt melalui kalimat yang indah. Hal ini merupakan salah satu bentuk aktivitas spiritual antara seorang hamba dan Tuhannya. Dengan mengingat Allah swt, seorang hamba dapat memiliki ketenangan jiwa. Berdzikir juga dapat diartikan sebagai upaya seseorang dalam mengingat Tuhan di benaknya. Aktivitas spiritual ini dapat dilakukan secara verbal maupun non verbal dengan tanpa adanya ketentuan syarat tertentu.

Seorang hamba dapat menyebutkan asma Allah swt atau berdzikir dimanapun dalam keadaan apapun. Seperti sedang bersuka ria, berkeluh kesah, bimbang dan lain sebagainya. Saat menghadapi sebuah permasalahan, manusia dapat menjadi emosional. Emosi secara KBBI diartikan sebagai sesuatu yang menyentuh perasaan. Emosi secara umum dapat berarti suatu keadaan atau kondisi seseorang yang melibatkan emosi atau perasaan tertentu. Emosi dapat berupa marah, kecewa, senang, terharu dan lain sebagainya.

Seseorang memiliki cara melampiaskan emosi yang berbeda-beda tergantung karakter dan keadaan yang terjadi. Seseorang dengan pengalaman traumatic akan cenderung sedih, kecewa hingga stress. Keadaan yang demikian tentu mengganggu kehidupan sehari-hari bagi korban. Salah satu upaya dalam meminimalisir keadaan tersebut adalah dengan berdzikir. Berdzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa dan hati seseorang (Mursyidah 2023).

Beberapa pendapat menjelaskan bahwa dengan berdzikir jiwa seseorang akan lebih tenang dari keadaan gelisah dan cemas (Nur and Noorsyifa 2023). Pernyataan tersebut dilatarbelakangi karena dengan berdzikir seorang hamba akan mengingat penciptanya yakni Allah swt. Berdzikir dapat membantu seseorang untuk mengingat kebaikan dan mukjizat Tuhannya sehingga dapat lebih bersyukur atas segala hal yang terjadi (Baqiah, Gojali, and Naan 2020).

Ketenangan jiwa dapat muncul ketika hati seseorang bersih. Dzikir selain sebagai sarana untuk mengingat Allah swt, menenangkan jiwa dan mendekatkan diri kepada sang pencipta juga dapat membersihkan hati (Baqiah, Gojali, and Naan 2020). Hati yang bersih akan lebih mudah dalam berkonsentrasi atau fokus. Dengan ini dzikir dapat memperkuat keimanan seseorang. Menurut Imam Ghazali etika dalam belajar adalah harus menemukan “pembersihan diri”. Dengan demikian, dzikir juga merupakan strategi yang tepat bagi seseorang saat mencari ilmu.

Pernyataan tersebut serupa dengan pernyataan yang disampaikan oleh Chubatu Darojatin pada risetnya. Chubatu Darojatin menjelaskan bahwa berdzikir merupakan salah satu cara seseorang dalam membersihkan hati dan meningkatkan ketenangan jiwa (Chubatu Darojatin 2023). Dzikir harus dilakukan secara terus menerus sehingga terciptalah keadaan yang damai dan tentram. Pada riset yang sama juga disampaikan bahwa seseorang yang terbiasa melakukan dzikir akan mebiasakan diri sebagai seseorang dengan perilaku dan perkataan yang baik.

Dzikir dapat meningkatkan ketenangan jiwa seseorang yang bahkan sedang berada pada tahap frustrasi dan mengurangi tindakan kejahatan. Sebuah riset yang dilakukan oleh Mursyidah menjelaskan bahwa dzikir dapat menenangkan jiwa seseorang. Hal ini dibuktikan pada risetnya yang mendapati hasil bahwa dengan berdzikir seorang pecandu narkoba jauh lebih tenang, dan dzikir dapat dijadikan sebagai solusi dalam menangani masalah kejahatan (Mursyidah 2023). Pada penelitiannya, mursyidah berpendapat bahwa, dzikir merupakan aktivitas ketuhanan yang dapat mengantarkan jiwa pada ketenangan dengan merasakan kehadiran Allah pada hati seseorang.

Pernyataan tersebut juga diperkuat dengan pendapat dari Suci Indyas Puteri. Pada risetnya Suci menjelaskan bahwa dzikir merupakan metode terapi yang tepat digunakan untuk mengatasi stress bagi seseorang dengan pendekatan psikologis berbasis agama (Sucinindyasputeri 2017). Dzikir dapat dijadikan sebagai solusi alternative dalam mengatasi permasalahan psikis seseorang. Pada penelitian yang sama juga dikutip pernyataan dari (Subandi, 2009) yang menjelaskan bahwa dalam upaya mengurangi stress dan efek negative pada diri seseorang diperlukan adanya *dzikrullah* atau mengingat Allah swt.

Pada Alqur'an Allah swt telah menyebutkan *mutmainnah* (ketenangan jiwa) sebanyak 11 kali. Sedangkan upaya yang dapat ditempuh seseorang dalam meraih ketenangan jiwa di dunia dan akhirat adalah dengan beriman, berdzikir, sabar, taubat dan tawakkal (Rizqi 2022).

Salah satu ayat mengenai ketenangan jiwa adalah surah al-Fajr ayat 27-30 :

يَا أَيَّتُهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ

(Wahai jiwa yang tenang)

ارْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً

(Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya.)

فَادْخُلِي فِي عِبَادِي

(Maka masuklah ke dalam jama'ah hamba-hamba-Ku,)

وَادْخُلِي جَنَّتِي

(masuklah ke dalam surga-Ku.)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa pada dasarnya manusia diciptakan dalam keadaan suci (fitri) dan dosa seorang hambalah yang membawanya pada keadaan yang berbeda. menurut beberapa pendapat dikatakan bahwa dengan berdzikir dapat membantu seseorang dalam membersihkan hati dan jiwanya (Mursyidah 2023). Menurut pendapat Imam Al Ghazali, *dzikrullah* berarti ingatan seorang hamba bahwa

Allah senantiasa melihat segala bentuk tindakan yang dilakukan oleh manusia. Sehingga dengan kata lain dzikir dapat juga dijelaskan sebagai salah satu sarana komunikasi antara hamba dan Allah swt (Burhanuddin 2020). Penafsiran dari Imam Ghazali tersebut merupakan penafsiran pada surah al-Baqarah : 152.

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya :

“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku”.

Menurut sebuah penelitian yang dilakukan oleh Intan dijelaskan bahwa Alquran menjadi sumber ayat yang menggambarkan kejiwaan seseorang sebagai refensi psikoterapi untuk mengatasi kecemasan (Nur and Noorsyifa 2023). Sedangkan ayat alquran salah satunya surah al fajr ayat 27 hingga 30 menjelaskan bahwa Allah meminta seorang hamba untuk mensucikan dirinya. Mensucikan diri dapat dilakukan dengan memperbanyak mengingat Allah swt atau *dzikrullah* (Mursyid, Setiawan, and Solihin 2022)

Berdzikir dapat menjadi solusi dalam mengurangi stress bagi seseorang dan meningkatkan ketenangan pada jiwa. Dzikir memiliki makna untuk mengingat Allah swt. Dengan melakukan dzikir secara terus menerus maka timbulah kebiasaan positif dalam diri seseorang (Hamid, Anwar, and Fasikhah 2012). Pernyataan tersebut tentu saja diperkuat dengan beberapa penelitian terdahulu yang mendapati hasil bahwa dzikir dapat mejadi solusi alternative berdasarkan sudut pandang psikologi.

KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan yang telah peneliti sampaikan maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir memiliki peran dalam meningkatkan ketenangan jiwa seseorang dan meminimalisir stress. Dzikir sendiri secara luas diartikan sebagai salah satu media atau sarana bagi seorang hamba dalam mendekatkan diri kepada Allah swt. Dzikir tidak memiliki ketentuan syarat dan waktu tertentu. Sebaliknya, dzikir dapat dilaksanakan dalam keadaan dan kondisi apapun. Seseorang memiliki keadaan psikis yang berbeda-beda, sehingga membutuhkan suatu upaya untuk mengembalikan ketenangan pada jiwa. *Dzikrullah* atau mengingat Allah swt dapat dilakukan sebagai salah satu solusi alternative dalam mengobati keadaan psikis seseorang. Dzikir dapat meningkatkan ketaqwaan, rasa syukur, keimanan, keteduhan hati, ketabahan, sekaligus meningkatkan optimisme untuk bangkit.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmuni, Ahmad. 2018. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa Manusia (Kajian Tentang Sufistik-Psikologik).” *Prophetic : Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 1(01): 33-48.
- Baqiah, Zuhrotul, Muhtar Gojali, and Naan. 2020. “Ketenangan Hati Jamaah Ibu-Ibu Pengajian.” *Syifa al-Qulub* 4(2): 28-29.
- Burhanuddin, Burhanuddin. 2020. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa).” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6(1): 1-25.

- Chubatu Darojatin. 2023. "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Desa Manuk Kecamatan Siman." : 1–23.
- Hamid, Anwar, and Dan Fasikhah. 2012. "Metode Dzikir Untuk Mengurangi Stres Pada Wanita." *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami 2012*: 11–20.
- Journal, Development, Of Education, M Anwar Sadat, and Rahmah Fithriani. 2024. "IMPLEMENTASI PRAKTEK DZIKIR: PERSEPSI ANAK TERHADAP DAMPAKNYA PADA KETENANGAN JIWA DAN KONSENTRASI BELAJAR." 10(1): 61–69.
- Kartikasari, Mada, and Fuad Nashori. 2022. "Efektivitas Terapi Zikir Istighfar Untuk Mengurangi Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Istri Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 5(2): 83–98.
- Mursyid, Aab Abdilah, Cucu Setiawan, and Muhtar Solihin. 2022. "Pengaruh Zikir Lazimah Terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri Yang Terkena Stress." *Jurnal Riset Agama* 2(2): 264–75.
- Mursyidah, Sofiah Binti Ismail. 2023. "Terapi Zikir Dan Do'a Dalam Membantu Menenangkan Jiwa Pada Korban Pengguna Narkoba."
- NASUTION, SEPRIANI. *PENGARUH PENGAMALAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA PADA LANSIA DI PANTI JOMPO YAYASAN BAITUL YUSUFYAH AL-RIDWANIYAH TITIAN RIDHO ILAHI KECAMATAN ANGKOLA MUARATAIS.*
- NITA KARTIKA, and Abstract: 2018. "Konsep Kesetaraan Gender Dalam Islam." *AL ITQAN: Jurnal Studi Al-Qur'an* 4(1): 29–52.
- Nur, Intan, and Azizah Noorsyifa. 2023. "Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya* 1(6): 934–42.
- Rizqi, Ari Kurniawan. 2022. "KONSEP KETENANGAN JIWA MENURUT M. QURAIISH SHIHAB (Studi Tafsir Al-Mishbah)." : 6–81.
- Sucinindyasputeri, Ridha. 2017. "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi." *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(1): 30–41.
- Widyastuti, Tria, Mohammad Abdul Hakim, and Salmah Lilik. 2019. "Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia." *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 5(2): 147.