E-ISSN:3047-941X
Halaman 31 - 43
Volume 3 Nomor 2 Tahun 2026

Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental : Studi Literatur

Keno Azizah Rovila[1], Anisa Fadilah[2]

[1234]Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail:azizzahkeno@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh praktik dzikir terhadap kesehatan mental melalui tinjauan literatur sistematis. Dzikir sebagai praktik spiritual dalam Islam diyakini memiliki dampak positif terhadap ketenangan jiwa dan stabilitas emosi, namun kajian ilmiah yang sistematis masih terbatas. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur dengan pencarian artikel melalui Google Scholar dan ScienceDirect menggunakan kata kunci "Dzikir dan kesehatan mental" serta "Dzikir for mental health" dalam rentang tahun 2016-2025. Dari 1.177 artikel awal, terpilih 13 artikel yang memenuhi kriteria. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa dzikir terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, mengurangi stres, meningkatkan ketenangan jiwa, dan memperkuat stabilitas emosi. Dzikir layak dipertimbangkan sebagai intervensi psikospiritual berbasis nilai keagamaan dalam layanan kesehatan mental.
Kata kunci: dzikir, kesehatan mental, kecemasan, stres, tinjauan literatur

Abstract

This study aims to analyze the effect of Dhikr practice on mental health through a systematic literature review. Dhikr, as a spiritual practice in Islam, is believed to have a positive impact on peace of mind and emotional stability, yet systematic scientific studies remain limited. This research employed a literature review method with article searches conducted through Google Scholar and ScienceDirect using the keywords "Dzikir dan kesehatan mental" and "Dzikir for mental health" from 2016 to 2025. From an initial 1,177 articles, 13 articles met the criteria. The findings indicate that Dhikr is effective in reducing anxiety, decreasing stress, enhancing peace of mind, and strengthening emotional stability. Dhikr deserves consideration as a psychospiritual intervention based on religious values in mental health services.
Keywords: *Dhikr, mental health, anxiety, stress, literature review*

LATAR BELAKANG

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang berperan besar dalam menentukan kualitas hidup. Individu dengan kondisi mental yang sehat cenderung mampu berpikir jernih, mengelola emosi secara adaptif, menjalin hubungan sosial yang positif, serta menjalani aktivitas harian secara optimal. Namun, dalam beberapa dekade terakhir, prevalensi gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi mengalami peningkatan yang signifikan. Data dari World Health Organization (2022) menyebutkan bahwa satu dari delapan orang di dunia hidup dengan kondisi gangguan mental, yang berdampak serius pada produktivitas, hubungan interpersonal, dan kesejahteraan psikologis secara umum.

Berbagai pendekatan telah digunakan dalam upaya penanganan masalah kesehatan mental, baik melalui intervensi psikoterapi, farmakoterapi, maupun pendekatan integratif. Salah satu pendekatan yang kian menarik perhatian adalah pendekatan spiritual keagamaan. Dalam konteks Islam, dzikir atau aktivitas mengingat Allah merupakan salah satu bentuk ibadah yang diyakini memiliki dampak positif terhadap ketenangan jiwa dan kestabilan emosi. Dzikir diyakini mampu menghadirkan rasa aman, menumbuhkan harapan, dan memberikan ketenteraman batin yang mendalam. Praktik ini tidak hanya memiliki nilai ibadah, tetapi juga diyakini secara psikologis memberikan efek relaksasi, meningkatkan fokus, serta membantu individu dalam mengelola tekanan hidup (Sulistyawati et al., 2019; Kamila, 2020).

Meskipun praktik dzikir telah dikenal luas dalam masyarakat Muslim dan banyak individu merasakan manfaatnya secara subyektif, kajian ilmiah mengenai pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental masih bersifat terbatas. Sebagian besar penelitian yang ada hanya dilakukan pada kelompok populasi tertentu seperti pasien kanker, ibu hamil, atau remaja, dan sering kali bersifat eksperimental jangka pendek. Belum banyak penelitian yang mengkaji pengaruh dzikir secara mendalam dalam kerangka teoritis dan metodologis yang sistematis. Selain itu, masih minim kajian yang menjelaskan secara eksplisit bagaimana dzikir dapat memengaruhi sistem saraf, respons fisiologis terhadap stres, maupun proses kognitif dalam konteks psikologi modern. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan pengetahuan (knowledge gap) yang penting untuk dijembatani melalui tinjauan literatur yang menyeluruh.

Lebih dari itu, dzikir merupakan praktik spiritual yang sederhana, tidak memerlukan biaya, tidak menimbulkan efek samping, dan telah menjadi bagian dari budaya religius masyarakat Muslim. Potensinya sebagai bentuk intervensi psiko-spiritual menjadikannya layak untuk dikaji lebih dalam. Dengan memahami bagaimana dzikir bekerja dalam konteks psikologis, baik dari sisi teoritis maupun empiris, kita dapat mengembangkan model intervensi berbasis spiritual yang lebih kontekstual, humanistik, dan sesuai dengan nilai-nilai budaya masyarakat Indonesia. Oleh karena itu, penelitian mengenai pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental tidak hanya relevan secara ilmiah, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam pengembangan layanan kesehatan mental yang inklusif dan berbasis kearifan lokal.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode tinjauan literatur, yang bertujuan untuk mengidentifikasi manfaat dzikir dalam membantu individu mengelola, mengatasi, dan memvalidasi emosi. Menurut Tranfield et al. (2003) dalam Snyder (2019), tinjauan literatur merupakan proses sintesis temuan penelitian guna mengungkap hal-hal penting bagi pengembangan pengetahuan ilmiah.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini mengacu pada model tinjauan literatur yang dikembangkan oleh Snyder (2019), yang mencakup empat tahapan utama:

1. Perancangan Tinjauan Literatur

Tahap awal dimulai dengan merumuskan pertanyaan penelitian secara jelas dan spesifik, seperti: *"Mengapa tinjauan literatur ini penting dilakukan?", "Apa kontribusi yang dapat diberikan?", dan "Jenis tinjauan seperti apa yang paling tepat digunakan?"*. Perancangan ini juga mencakup identifikasi pendekatan, tujuan tinjauan, serta perumusan ruang lingkup kajian. Selanjutnya, peneliti menentukan kata kunci pencarian, memilih database akademik yang sesuai, dan menetapkan kriteria inklusi serta eksklusi. Pemilihan istilah pencarian harus sejalan dengan rumusan masalah dan mencerminkan fokus studi. Kriteria inklusi ditetapkan berdasarkan aspek seperti tahun publikasi, bahasa artikel, jenis jurnal, serta kesesuaian isi dengan topik penelitian.

2. Pelaksanaan Tinjauan Literatur

Tahap ini melibatkan proses pencarian literatur sesuai kata kunci dan kriteria yang telah ditentukan. Pencarian dilakukan di Google Scholar dan ScienceDirect, dengan kata kunci "Dzikir dan kesehatan mental" dan "Dzikir for mental health". Dari hasil awal sebanyak 1.177 artikel, terpilih 13 artikel yang memenuhi kriteria. Proses seleksi dilakukan secara bertahap: dimulai dari penilaian judul, pembacaan abstrak, hingga evaluasi isi artikel secara menyeluruh. Penyesuaian terus dilakukan untuk memastikan bahwa hanya literatur yang relevan dan memenuhi standar kualitas yang dipilih.

3. Analisis Literatur

Pada tahap ini, artikel yang telah terpilih dianalisis secara tematik dan disintesis berdasarkan kategori tertentu, seperti: nama penulis, tahun, judul penelitian, dan temuan utama. Proses analisis bertujuan untuk mengidentifikasi kesamaan, perbedaan, dan pola yang muncul dari temuan penelitian sebelumnya. Metode ini dilakukan secara sistematis guna menjamin keandalan dan konsistensi dalam proses interpretasi dan penyimpulan data.

4. Penulisan Hasil Tinjauan

Langkah terakhir adalah menyusun hasil tinjauan dalam bentuk naratif yang sistematis, dengan menyampaikan motivasi, ruang lingkup, dan hasil analisis secara jelas. Peneliti menjelaskan secara transparan bagaimana proses pencarian, seleksi, analisis, dan sintesis literatur dilakukan. Dengan pendekatan ini, tinjauan literatur tidak hanya

menyajikan ringkasan studi sebelumnya, tetapi juga menghasilkan pemahaman teoritis dan praktis yang relevan dengan fokus penelitian.

Maka, dengan demikian pada penelitian ini dilakukan tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tabel 1: Tahapan Analisis

No	Tahapan	Keterangan
1	Membuat perancangan tinjauan literatur	Keyword pencarian: • Google Scholar: “Dzikir dan kesehatan mental ” terdapat 1150 artikel • Science direct : “Dzikir for mental Health” terdapat 27 artikel • Hasil akhir dipilih artikel sebanyak 13 yang memenuhi kriteria Kriteria Inklusi: • Berfokus pada pengaruh dzikir terhadap Kesehatan mental • Tahun terbit 2016 hingga 2025 • Artikel dapat diakses secara **penuh (full-text)** • Artikel dalam bentuk jurnal ilmiah (bukan opini, berita, atau dokumen tidak terpublikasi) Kriteria Ekslusi : • Artikel tanpa akses penuh • Artikel yang hanya menyinggung dzikir dalam konteks umum tanpa kaitan dengan kesehatan mental
2	Melakukan tinjauan literatur	Dalam tahap ini peneliti membaca informasi tujuan dan hasil penelitian pada abstrak yang kemudian memastikan dengan membaca artikel secara lengkap.
3	Menganalisis tinjauan literatur	Peneliti melakukan analisis data secara deskriptif terhadap artikel-artikel yang telah dipilih, dengan cara membaca dan menelaah secara cermat setiap penelitian. Fokus analisis diarahkan pada identitas penulis, tahun terbit, topik bahasan, dampak, serta temuan yang disajikan dalam masing-masing artikel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

Berdasarkan hasil review yang telah dilakukan kepada 13 artikel yang terpilih, maka dilakukanlah penulisan tinjauan literatur yang meliputi penulis, tahun terbit, judul dan hasil dari penelitian yang dipaparkan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2. Hasil Analisis

No	Penulis	Tahun	Judul	Temuan
1	Rubaiyi Nor Amelia & Destisa Denti S. Pratiwi	2023	Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental	Dzikir berpengaruh positif terhadap kesehatan mental, membantu meredakan stres, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta menciptakan ketenangan dan kedamaian jiwa. Dzikir juga mempengaruhi gelombang otak, merangsang hormon pengatur stres, dan memperkuat hubungan spiritual dengan Allah sebagai bentuk terapi psikospiritual.
2	Wenda Asmita & Irman	2022	Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling terhadap Kesehatan Mental	Dzikir efektif digunakan dalam konseling Islami untuk mengatasi gangguan kesehatan mental seperti kecemasan, ketakutan, fobia, dan kegelisahan. Dzikir berfungsi sebagai terapi psikospiritual berbasis religiopsikoneuroimunologi yang dapat mengaktifkan kembali spiritualitas, meningkatkan ketenangan jiwa, dan memperkuat hubungan manusia dengan Allah.
3	Emulyani & Herlambang	2020	Pengaruh Terapi Zikir terhadap Penurunan Tanda dan Gejala Halusinasi	Terapi zikir secara signifikan menurunkan frekuensi tanda dan gejala halusinasi pada pasien gangguan jiwa. Rata-rata kejadian halusinasi menurun dari 16,90 menjadi 5,48 kali setelah intervensi zikir. Dzikir memberikan efek menenangkan, memperkuat koping spiritual, dan membantu

				pasien mengontrol halusinasi. Hal ini membuktikan bahwa dzikir efektif sebagai bagian dari terapi keperawatan kesehatan mental.
4	Aab Abdilah Mursyid, Cucu Setiawan, Muhtar Solihin	2022	Pengaruh Zikir Lazimah terhadap Ketenangan Jiwa Para Santri yang Terkena Stres	Dzikir Lazimah terbukti secara signifikan meningkatkan ketenangan jiwa santri yang mengalami stres. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir memberikan efek relaksasi, memperkuat spiritualitas, dan membantu pengendalian emosi. Hasil uji regresi menunjukkan pengaruh sebesar 30,3% terhadap variabel ketenangan jiwa. Semakin konsisten dzikir dilakukan, semakin besar manfaatnya terhadap kesehatan mental.
5	Aris Setyawan, Suryati, Dian N. A. Sari, Niken Setyaningrum, Relda Rahmah	2024	Penerapan Terapi Spiritual Dzikir pada Kesehatan Mental Remaja	Penerapan dzikir selama 1 bulan pada 32 siswa di MTs menunjukkan peningkatan kesehatan mental secara signifikan. Sebelum terapi, 28,1% siswa tergolong rendah, setelah terapi 53,1% berada pada kategori tinggi. Dzikir terbukti meningkatkan ketenangan, kedekatan spiritual dengan Tuhan, dan menstabilkan emosi serta pikiran siswa.
6	Muhammad Syuhrawardi	2024	Psikoterapi Islam dengan Metode Dzikir dalam Menangani Kesehatan Mental	Dzikir diposisikan sebagai metode terapi yang menumbuhkan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, stres, dan depresi. Dalam konteks psikoterapi Islam, dzikir berfungsi sebagai relaksasi spiritual yang memperbaiki kondisi mental secara menyeluruh. Dzikir juga disebut memengaruhi aktivitas otak dan sistem saraf, serta membantu memelihara stabilitas emosi.

7	Aisyatin Kamila	2020	Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan	Psikoterapi dzikir terbukti efektif meredakan kecemasan melalui ketenangan spiritual dan sugesti positif. Dzikir menekan kerja
				saraf simpatis dan mengaktifkan sistem parasimpatis, yang secara fisiologis menurunkan stres. Efek dzikir menciptakan ketenangan batin, rasa aman, percaya diri, dan optimisme. Selain itu, dzikir menguatkan iman dan fungsi psikologis untuk menghadapi tekanan hidup.
8	Meutia Sarini Bahar, Muhammad Imran, Nur Evira Anggrainy	2023	Eksistensi Ibadah terhadap Kesehatan Mental (Telaah terhadap Tafsir Al-Misbah)	Dzikir yang dilakukan secara sadar dan mendalam dapat menumbuhkan ketenangan jiwa dan mengurangi kegelisahan serta stres. Berdasarkan tafsir Al-Misbah (QS Ar-Ra'd: 28), dzikir menciptakan kondisi batin yang damai karena meningkatkan kesadaran terhadap kebesaran Allah. Praktik dzikir juga terbukti melalui wawancara dapat membantu individu menghadapi frustasi, cemas, tekanan hidup, dan memberikan optimisme serta kekuatan spiritual untuk bangkit dari masalah psikologis.

9	Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi, Fuad Nashori	2017	Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi	Pelatihan dzikir secara signifikan meningkatkan ketenangan jiwa lansia penderita hipertensi. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan antara pra dan pasca pelatihan ($Z = -2.673$, $p < 0.05$). Responden merasa lebih tenang, berkurang kecemasan, dan memiliki kontrol emosi yang lebih baik. Dzikir juga berdampak pada penguatan spiritual dan perasaan damai, serta membantu individu mengelola tekanan psikologis secara lebih adaptif.
10	Ranida Arsi, Eka Rora Wisudawati, Maria Ulfa	2023	Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Ibu Hamil Trimester III	Terapi dzikir secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil trimester III. Rata-rata kecemasan berkurang dari 25,93 menjadi 20,93 setelah intervensi. Dzikir memberikan efek relaksasi, menenangkan sistem saraf, meningkatkan kontrol emosi, dan
				mendekatkan individu secara spiritual kepada Tuhan. Intervensi ini dinyatakan efektif secara statistik ($p = 0,000$) sebagai metode psikospiritual untuk meningkatkan kesehatan mental.
11	Akhir Pardamean Harahap, Mitha S. Sinaga, Risky Handayani, Nurjannah Tumanngor	2023	Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Anak Remaja	Dalam pembahasan disebutkan bahwa dzikir memiliki dua manfaat pentingdalam kerangka psikologi agama, yaitu: (1) sebagai bentuk terapi untuk mengingat dan memulihkan kesadaran spiritual yang hilang, serta (2) dzikir setara dengan terapi relaksasi (relaxation therapy) untuk menenangkan jiwa. Dzikir dianggap membantu meringankan gangguan psikologis seperti stres dan kecemasan.

12	Faricha Andriani	2021	Pemberdayaan Masyarakat Berbasis Psikologi Islam Melalui Implementasi Terapi Dzikir Dalam Pengembangan Kesehatan Mental Masyarakat Eks Pasien Covid-19	Terapi dzikir memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental eks pasien Covid-19. Temuan spesifik: (1) Memberikan ketenangan batin dan meningkatkan kepasrahan diri kepada Allah; (2) Menurunkan perilaku maladaptif seperti histeris dan agresivitas; (3) Meredakan gejala psikosomatis seperti kecemasan, pusing, mimpi buruk, dan trauma akibat stigma sosial.
13	Ririn Afrian Sulistyawati, dkk	2019	Terapi Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker	Terapi dzikir secara signifikan menurunkan kecemasan pada pasien kanker. Diberikan selama 10–15 menit/hari, terapi ini efektif secara statistik (p=0,001) dan memiliki effect size besar (ES=0,87). Dzikir terbukti menciptakan relaksasi, ketenangan jiwa, mengurangi emosi negatif, dan meningkatkan kepercayaan diri serta harapan hidup.

B. PEMBAHASAN

Praktik dzikir dalam tradisi Islam tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga menyimpan potensi terapeutik yang relevan dalam konteks kesehatan mental. Dzikir sebagai bentuk ibadah yang dilakukan secara sadar dan berulang menciptakan ruang untuk refleksi diri, ketenangan batin, dan koneksi transendental dengan Tuhan. Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian para peneliti mulai tertuju pada kemungkinan dzikir digunakan sebagai intervensi psikologis yang berdampak nyata terhadap kondisi kejiwaan seseorang. Melalui pendekatan yang integratif, dzikir tidak hanya dipahami sebagai ekspresi religius, tetapi juga sebagai mekanisme internal untuk mengelola stres, mengurangi kecemasan, serta menstabilkan emosi dan pikiran. Konsep ini sejalan dengan berkembangnya paradigma psikologi spiritual dan psikologi Islam yang menekankan pentingnya keseimbangan antara aspek spiritual dan mental dalam mencapai kondisi jiwa yang sehat. Dengan latar inilah berbagai studi mulai mengeksplorasi dan menguji pengaruh dzikir secara ilmiah dalam ranah kesehatan mental.

Secara umum, dzikir terbukti memberikan efek menenangkan dan mampu mengaktivasi sistem saraf parasimpatis yang berfungsi menurunkan ketegangan psikis dan fisiologis. Dzikir juga memicu pelepasan hormon seperti serotonin dan endorfin yang berperan dalam menciptakan rasa bahagia dan menurunkan kadar hormon stres kortisol (Rubaiyi & Pratiwi, 2023; Wenda & Irman, 2022). Hal ini memperkuat pandangan bahwa dzikir bukan hanya praktik ibadah, tetapi juga sebuah bentuk terapi psikospiritual yang efektif.Penelitian dari Sulistyawati et al. (2019) menunjukkan bahwa terapi dzikir yang dilakukan secara rutin selama 10–15 menit sehari mampu menurunkan tingkat kecemasan secara signifikan pada pasien kanker. Uji statistik menunjukkan nilai p=0,001 dan effect size sebesar 0,87, yang menandakan pengaruh yang sangat besar terhadap perbaikan kondisi psikologis pasien. Hasil serupa juga ditemukan pada studi oleh Ranida et al. (2023) terhadap ibu hamil trimester III, di mana rata-rata kecemasan menurun dari 25,93 menjadi 20,93 setelah intervensi dzikir. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir dapat diaplikasikan pada berbagai kelompok populasi dengan hasil yang konsisten dalam meredakan tekanan psikologis.

Selain pengaruh fisiologis dan emosional, dzikir juga memiliki dimensi spiritual yang memperkuat daya tahan mental individu. Dalam konteks ini, dzikir meningkatkan kesadaran akan keberadaan Tuhan, menumbuhkan rasa berserah, dan memberikan makna hidup, yang semuanya merupakan aspek penting dalam menjaga stabilitas mental (Syuhrawardi, 2024; Kamila, 2020). Dzikir bukan hanya alat untuk menenangkan pikiran, tetapi juga menjadi sarana introspeksi dan penguatan iman yang memberikan harapan serta ketabahan dalam menghadapi masalah.

Penelitian yang dilakukan oleh Emulyani & Herlambang (2020) menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya menurunkan kecemasan, tetapi juga mampu mengurangi gejala gangguan jiwa seperti halusinasi. Rata-rata kejadian halusinasi menurun secara signifikan dari 16,90 menjadi 5,48 kali setelah intervensi dzikir. Hal ini memperluas cakupan dzikir sebagai bagian dari intervensi keperawatan jiwa. Sementara itu,

penelitian Aab Abdilah Mursyid et al. (2022) menemukan bahwa Dzikir Lazimah mampu meningkatkan ketenangan jiwa para santri yang mengalami stres, dengan pengaruh sebesar 30,3% terhadap variabel ketenangan jiwa. Temuan ini menegaskan bahwa efektivitas dzikir bersifat lintas usia dan konteks sosial.Penerapan dzikir pada remaja juga menunjukkan hasil yang menjanjikan. Studi yang dilakukan oleh Setyawan et al. (2024) di MTs dengan 32 siswa menunjukkan bahwa penerapan dzikir selama satu bulan berhasil meningkatkan kesehatan mental siswa dari kategori rendah menjadi tinggi secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir juga berperan penting dalam perkembangan mental usia sekolah, terutama dalam menghadapi tekanan akademik dan perubahan emosional.

Dalam kajian lain yang bersifat tafsir integratif, Bahar et al. (2023) mengaitkan dzikir dengan makna QS Ar-Ra'd: 28, yang menyebutkan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenang. Dzikir dalam konteks ini dipahami bukan hanya sebagai ritual verbal, melainkan juga sebagai kesadaran spiritual yang mengakar, yang mampu membantu individu menghadapi frustasi, tekanan, dan kecemasan dengan lebih tenang dan optimis.Penelitian yang dilakukan terhadap populasi lansia oleh Olivia Dwi Kumala et al. (2017) juga menguatkan argumen bahwa dzikir berkontribusi dalam meningkatkan ketenangan jiwa dan mengurangi kecemasan. Hasil uji statistik menunjukkan adanya peningkatan ketenangan yang signifikan setelah pelatihan dzikir, serta peningkatan kemampuan kontrol emosi. Lansia yang sering mengalami tekanan psikologis karena kondisi fisik yang menurun dan perasaan kesepian merasakan manfaat langsung dari praktik dzikir yang rutin.

Lebih lanjut, dzikir juga terbukti efektif dalam konteks krisis kesehatan masyarakat, seperti ditunjukkan dalam penelitian oleh Faricha Andriani (2021). Ia menerapkan terapi dzikir pada masyarakat eks pasien Covid-19 dan menemukan bahwa dzikir mampu menurunkan gejala psikosomatis seperti pusing, kecemasan, dan mimpi buruk, serta meningkatkan ketenangan dan penerimaan diri terhadap kondisi yang dihadapi. Dzikir terbukti efektif dalam menurunkan perilaku maladaptif dan membangun kembali optimisme serta stabilitas emosional pasca trauma.

Penelitian oleh Harahap et al. (2023) mengaitkan dzikir dengan pendekatan psikologi agama, di mana dzikir diposisikan sebagai sarana untuk mengaktifkan kembali kesadaran spiritual yang hilang. Dzikir diibaratkan setara dengan teknik terapi relaksasi, karena mampu menenangkan jiwa dan meredakan kecemasan. Dalam kerangka ini, dzikir menjadi metode yang mengintegrasikan pendekatan psikologi dan agama secara sinergis.

Dari keseluruhan temuan tersebut, terlihat bahwa dzikir memberikan kontribusi nyata terhadap kesehatan mental, baik sebagai terapi utama maupun terapi pelengkap. Tidak hanya dalam jangka pendek, tetapi juga berpotensi memberi efek jangka panjang jika dilakukan secara konsisten dan disertai dengan niat yang tulus. Namun demikian, sebagian besar penelitian bersifat eksperimental jangka pendek, sehingga perlu adanya studi longitudinal untuk mengevaluasi dampak jangka panjang dari terapi dzikir. Selain itu, pendekatan lintas budaya dan lintas agama juga perlu dikembangkan untuk memahami efektivitas dzikir atau bentuk ibadah serupa di berbagai tradisi spiritual lainnya.

Secara keseluruhan, literatur yang dianalisis mendukung hipotesis bahwa dzikir memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Dzikir tidak hanya meredakan gejala psikologis seperti kecemasan dan stres, tetapi juga memperkuat dimensi spiritual yang memperkokoh ketahanan mental seseorang. Dengan demikian, dzikir layak dipertimbangkan sebagai bagian dari strategi intervensi psikologis berbasis nilai-nilai keagamaan dan spiritualitas dalam rangka meningkatkan kesehatan mental masyarakat secara menyeluruh.

SIMPULAN

Dzikir merupakan praktik spiritual dalam Islam yang memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental. Selain berdimensi ibadah, dzikir terbukti memberikan manfaat psikologis seperti meredakan kecemasan, menurunkan stres, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kestabilan emosi. Dzikir juga berdampak secara fisiologis dengan mengaktivasi sistem saraf parasimpatis dan merangsang hormon yang mendukung perasaan damai, seperti serotonin dan endorfin. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa dzikir berpotensi besar untuk dimanfaatkan sebagai pendekatan psikospiritual dalam mendukung pemulihan dan penguatan mental individu.

Secara umum, praktik dzikir membantu individu dalam mengelola tekanan hidup, memperkuat daya tahan psikologis, serta menumbuhkan rasa pasrah dan optimisme melalui kedekatan spiritual dengan Tuhan. Manfaat ini tampak pada berbagai kelompok usia dan latar belakang, mulai dari remaja, ibu hamil, pasien gangguan jiwa, hingga lansia. Dzikir juga memberikan efek adaptif pascatrauma, menjadikannya sebagai alternatif intervensi yang fleksibel dalam konteks klinis maupun keseharian. Temuan ini membuka peluang untuk integrasi dzikir ke dalam pendekatan psikologi Islami dan layanan kesehatan mental berbasis nilai spiritual.

Namun demikian, sebagian besar studi yang ada masih bersifat jangka pendek dan eksperimental. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan metode longitudinal, desain uji coba terkontrol, dan pendekatan neuropsikologis untuk mengeksplorasi lebih dalam mekanisme kerja dzikir dan dampaknya dalam jangka panjang. Kajian lintas budaya dan agama juga penting dikembangkan untuk melihat relevansi praktik dzikir atau bentuk zikir lainnya dalam tradisi spiritual lain dalam mendukung kesejahteraan mental secara unive

DAFTAR PUSTAKA

Sulistyawati, R. A., Probosuseno, P., & Setiyarini, S. (2019). Dhikr therapy for reducing anxiety in cancer patients. *Asia-Pacific Journal of Oncology Nursing, 6*(4), 411–416. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19

Amelia, R. N., & Pratiwi, D. D. S. (2023). Manfaat berzikir terhadap kesehatan mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya, 1*(6), 696–705. https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index

Asmita, W., & Irman. (2022). Aplikasi teknik zikir dalam konseling terhadap kesehatan mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam, 5*(2), 80–85. https://doi.org/10.24014/ittizaan.v5i2.18221

Emulyani, E., & Herlambang, H. (2020). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan tanda dan gejala halusinasi pada pasien halusinasi. *Healthcare: Jurnal Kesehatan, 9*(1), 17–25.

Mursyid, A. A., Setiawan, C., & Solihin, M. (2022). Pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa para santri yang terkena stres. *Jurnal Riset Agama, 2*(2), 561–572. https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18144

Setyawan, A., Suryati, S., Adkhana Sari, D. N., Setyaningrum, N., & Rahmah, R. (2024). Penerapan terapi spiritual dzikir pada kesehatan mental remaja. *Cendekia Mengabdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 1*(2), 40–46.

Syuhrawardi, M. (2024). Psikoterapi Islam dengan metode dzikir dalam menangani kesehatan mental. *At-Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin, 1*(2), 73–96.

Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Al-Afkar: Jurnal Keislaman & Peradaban, 4*(1), 40–49.

Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. Jurnal Psikologi Islam dan Kesehatan Mental, 5(1), 22–30.

Sulistyawati, R. A., Probosuseno, & Setiyarini, S. (2019). Terapi Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan pada Pasien Kanker. Asia Pacific Journal of Oncology Nursing, 6(4), 411–416. https://doi.org/10.4103/apjon.apjon_33_19