
Edukasi Peran Zikir Terhadap Peningkatan Derajat Kesehatan Mental Pada Dewasa Awal

Pertiwi Nurani

*¹Universitas Muhammadiyah Makassar ! pertiwinurani@unismuh.ac.id

Abtrak

Penelitian ini mengkaji pengaruh zikir dalam meningkatkan derajat kesehatan mental pada dewasa awal. Masa dewasa awal adalah fase perkembangan yang kompleks dan penting, ditandai dengan berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Pada fase ini, individu sering menghadapi tekanan untuk membuat keputusan penting yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Zikir, sebagai praktik spiritual dalam Islam, dapat memberikan ketenangan dan kedamaian jiwa, membantu individu menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik simple random sampling, melibatkan 80 mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Makassar. Data dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah intervensi tentang zikir. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pemahaman dan pengetahuan peserta tentang peran zikir dalam kesehatan mental. Skor rata-rata pretest dan posttest menunjukkan peningkatan pemahaman yang signifikan pada berbagai aspek kesehatan mental dan zikir. Zikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres, serta meningkatkan perasaan tenang dan kedamaian batin. Penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi praktik spiritual seperti zikir dalam terapi psikologis untuk meningkatkan kesehatan mental, terutama dalam konteks komunitas Muslim. Kesimpulannya, zikir memiliki manfaat komprehensif bagi kesehatan mental, spiritual, dan sosial, dan dapat menjadi bagian penting dari strategi kesehatan mental yang holistik.

Kata Kunci: Bimbingan dan Konseling Islam, Psikologi Islam, Kesehatan Mental

Abstract

This research examines the influence of dhikr (remembrance of Allah) in improving mental health levels in early adulthood. Early adulthood is a complex and significant developmental phase characterized by various substantial changes in physical, cognitive, emotional, and social aspects. During this phase, individuals often face pressures to make important decisions that can affect their mental health. Dhikr, as a spiritual practice in Islam, can provide tranquility and peace of mind, helping individuals cope with life's pressures. This study employs a quantitative approach with simple random sampling techniques, involving 80 students from Muhammadiyah University of Makassar. Data was collected through questionnaires before and after the intervention on dhikr. The results showed an increase in participants' understanding and knowledge about the role of dhikr in mental health. The average pretest and posttest scores indicated a significant increase in understanding various aspects of mental health and dhikr. Dhikr was proven effective in reducing levels of anxiety and stress, as well as enhancing feelings of calm and inner peace. This research emphasizes the importance of integrating spiritual practices such as dhikr into psychological therapy to improve mental health, especially in the context of the Muslim community. In conclusion, dhikr has comprehensive benefits for mental, spiritual, and social health, and can be an important part of a holistic mental health strategy.

Keywords: Islamic Guidance and Counseling, Islamic Psychology, Mental Health

PENDAHULUAN

Masa dewasa awal adalah fase perkembangan yang kompleks dan krusial, biasanya terjadi pada rentang usia 18 hingga 25 atau 30 tahun. Fase ini ditandai oleh berbagai perubahan signifikan dalam aspek fisik, kognitif, emosional, dan sosial. Secara fisik, individu dalam masa dewasa awal umumnya berada dalam puncak kesehatan dan kekuatan fisiologis mereka. Meski begitu, tantangan kesehatan seperti peningkatan risiko obesitas dan penyakit kronis mulai muncul, terutama jika kebiasaan hidup sehat tidak diterapkan sejak dini (Pressbooks NSCC, 2019). Selain itu, konsumsi zat seperti alkohol dan narkoba sering mencapai puncaknya pada periode ini, yang bisa memengaruhi kesehatan jangka panjang (Centers for Disease Control and Prevention, 2019).

Dari segi kognitif, masa dewasa awal ditandai dengan perkembangan kemampuan berpikir yang lebih kompleks dan fleksibel. Individu mulai berpindah dari pemikiran dualistik (benar-salah) ke pemikiran yang lebih relatif dan kontekstual (*multiplicity*), yang memungkinkan mereka untuk lebih adaptif dan kritis dalam menghadapi berbagai situasi (Pdx Pressbooks, 2019).

Perubahan emosional juga signifikan pada fase ini. Individu mulai mencapai kematangan emosional, yang melibatkan kemampuan untuk mengatur emosi secara lebih efektif dan mengembangkan hubungan yang lebih stabil dan bermakna. Perubahan dalam kepribadian, seperti peningkatan dalam sifat kesadaran dan penurunan neurotisisme, sering terlihat selama periode ini (Iowa State University, 2019).

Secara sosial, masa dewasa awal ditandai dengan transisi besar seperti meninggalkan rumah orang tua, menyelesaikan pendidikan, memasuki dunia kerja, dan membentuk hubungan intim. Pergeseran ini memerlukan penyesuaian sosial yang besar dan sering kali dikaitkan dengan pencarian identitas diri dan otonomi (SpringerLink, 2024).

Periode ini juga merupakan waktu di mana banyak individu mulai mengembangkan dan mengkonsolidasikan identitas pribadi dan profesional mereka. Perubahan peran sosial, seperti menjadi orang tua atau pasangan, sering kali menjadi penanda penting dari transisi ini (Social Sci LibreTexts, 2019).

Dengan berbagai perubahan tersebut, masa dewasa awal merupakan periode yang dinamis dan penuh tantangan yang membutuhkan adaptasi dan pertumbuhan terus-menerus.

Periode dewasa awal juga ditandai dengan perkembangan kognitif yang signifikan. Menurut teori Piaget, meskipun tahap formal operasional dimulai pada usia remaja, banyak individu yang mengkonsolidasikan pemikiran ini selama masa dewasa awal. Pemikiran operasional formal yang dikonsolidasikan memungkinkan individu untuk berpikir lebih sistematis dan terstruktur.

Selain itu, konsep pemikiran postformal menjadi relevan selama periode ini. Pemikiran postformal ditandai dengan fleksibilitas, keterbukaan, dan adaptabilitas, serta kemampuan untuk mengintegrasikan logika dengan intuisi dan emosi dalam pengambilan keputusan. Pemikiran reflektif juga berkembang, di mana individu mampu mempertanyakan asumsi dan fakta, serta membuat koneksi antara konsep-konsep yang berbeda.

Masa dewasa awal juga merupakan periode yang penuh dengan tantangan. Individu sering kali menghadapi tekanan untuk membuat keputusan penting terkait karir, pendidikan, dan hubungan. *Quarter-life crisis* adalah fenomena yang sering terjadi, di mana individu merasa cemas dan bingung tentang arah hidup mereka. Pada sisi lain, fase ini juga menawarkan banyak kesempatan untuk pengembangan diri, eksplorasi karir, dan pembentukan identitas yang lebih matang.

Kesehatan mental menjadi isu penting, dengan prevalensi gangguan kecemasan, depresi, dan stres yang cukup tinggi di kalangan dewasa awal. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, ekonomi, dan perubahan hidup yang cepat berkontribusi pada kondisi ini.

Kesehatan mental adalah kondisi yang penting untuk pengembangan seseorang secara holistik, mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial (World Health Organization, 2014). Kondisi ini bukan sekedar absensi penyakit mental, tetapi juga keadaan di mana individu memiliki kemampuan untuk mengatasi tekanan sehari-hari, bekerja secara produktif, dan memberikan kontribusi yang berarti bagi komunitasnya (Smith & Segal, 2021). Kesehatan mental yang baik memungkinkan seseorang untuk menikmati interaksi sosial, mencapai kepuasan pribadi, dan menerapkan kemampuannya untuk mencapai tujuan pribadi dan profesional (Jenkins & Bailey, 2019).

Dalam konteks yang lebih luas, kesehatan mental memainkan peranan vital dalam memelihara keharmonisan dalam kehidupan sosial dan profesional, serta mendukung kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tantangan dengan resiliensi yang lebih baik (Gupta & Sood, 2018). Menurut Mental Health Foundation (2020), kesehatan mental yang positif juga berkontribusi pada pengembangan kreativitas, kemampuan untuk belajar, serta empati terhadap orang lain, yang semuanya vital untuk pertumbuhan pribadi dan sosial yang seimbang.

Oleh karena itu, penting bagi individu dan masyarakat untuk memprioritaskan dan mendukung inisiatif yang mempromosikan kesehatan mental, seperti program pendidikan, akses ke layanan kesehatan mental, dan kebijakan yang mendukung keseimbangan kerja-hidup (Lee et al., 2022). Melalui pendekatan ini, kesehatan mental dapat dipandang sebagai komponen esensial dari kesejahteraan umum yang membantu masyarakat maju secara kolektif dan individu mencapai potensi penuh mereka. Selain itu, perlu untuk mengembangkan dan mematangkan konsep religiusitas yakni meyakini dan menyebut nama Allah SWT pada setiap aktivitas yang dijalankan.

Zikir, yang berarti mengingat Allah, adalah salah satu metode yang digunakan oleh umat Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah. Prinsip utamanya adalah memusatkan pikiran dan emosi kepada Allah dengan menyebut nama-Nya berulang kali. Dengan melakukan zikir, seseorang memiliki pengalaman berhubungan dengan Allah, yang secara otomatis menghilangkan rasa keterpisahan antara manusia dan Tuhan. Menurut penelitian dalam dekade terakhir, zikir memiliki efek positif pada kesehatan mental dan spiritual.

Zikir, sebagai salah satu praktik spiritual dalam Islam, memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental. Individu yang senantiasa melaksanakan zikir cenderung lebih dekat dengan Allah, yang menyebabkan ketentraman dan kedamaian dalam jiwa mereka.

Hal ini tercermin dalam firman Allah: "Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah" (Ar-Ra'd: 28). Ayat ini menunjukkan bahwa dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram dan damai, yang merupakan salah satu aspek penting dari kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *simple random sampling* yang artinya bahwa setiap populasi memiliki kesempatan dan independen yang sama untuk dijadikan sebagai sampel, yaitu sampel dipilih dengan metode pengacakan (Priadana & Sunarsi, 2021). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan metode survei untuk mengetahui tingkat pemahaman dan pengetahuan mahasiswa terkait peran zikir terhadap kesehatan mental. Metode pengumpulan data dalam pengkajian ini yakni kuesioner yang disesuaikan dengan intervensi. Populasi dalam penelitian ini berjumlah N = 100 berasal dari program studi bimbingan dan konseling pendidikan islam semester 2 hingga 6, sehingga sampel yang dikenakan penelitian sebanyak n = 80 orang. Selanjutnya, untuk Lokasi penelitian dan pengambilan data dilaksanakan di wilayah kampus yang merupakan tempat kegiatan kuliah tamu berlangsung yakni di Universitas Muhammadiyah Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah perbandingan skor antara *pretest* dan *posttest* untuk kategori pemahaman perbedaan Psikologi Barat dan Psikologi Islam:

No	Pretest Score	Posttest Score	Score Change
1	3	3	0
2	3	3	0
3	3	3	0
4	2	3	1
5	3	2	-1

Tabel 1. Perbandingan skor *pretest* dan *posttest* psikologi barat dan psikologi islam

Berdasarkan data di atas, didapati bahwa sebagian besar jawaban menunjukkan skor yang tetap atau meningkat setelah *posttest* yang berarti setelah pemberian edukasi terbentuk peningkatan atau konsistensi pemahaman pada subjek. Namun, terdapat satu jawaban dengan skor yang menurun, yang memerlukan perhatian lebih lanjut untuk memahami alasannya.

Metric	Score
Average Pretest Score	2.925
Average Posttest Score	2.875
Average Score Change	-0.050

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* dan *posttest* cukup tinggi, menunjukkan pemahaman yang baik. Namun, terdapat sedikit

penurunan pada rata-rata skor *posttest*, yang bisa disebabkan oleh beberapa jawaban *posttest* yang kosong atau kurang lengkap.

Berikut adalah perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* untuk kategori pemahaman kesehatan mental:

Metric	Score
Average Pretest Score	2.90
Average Posttest Score	2.85
Average Score Change	-0.05

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* dan *posttest* kesehatan mental cukup tinggi, menunjukkan pemahaman yang baik. Namun, terdapat sedikit penurunan pada rata-rata skor *posttest*, yang bisa disebabkan oleh beberapa jawaban *posttest* yang kosong atau kurang lengkap.

Berikut adalah perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* untuk kategori pemahaman zikrullah:

Metric	Score
Average Pretest Score	2.75
Average Posttest Score	2.79
Average Score Change	0.04

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* dan *posttest* zikrullah cukup tinggi, menunjukkan pemahaman yang baik. Namun, terdapat sedikit peningkatan pada rata-rata skor *posttest*, yang menunjukkan peningkatan pemahaman setelah pemberian edukasi pembelajaran..

Berikut adalah perbandingan skor rata-rata *pretest* dan *posttest* untuk kategori pemahaman terapi zikrullah:

Metric	Score
Average Pretest Score	2.75
Average Posttest Score	2.71
Average Score Change	-0.04

Berdasarkan data di atas, dapat disimpulkan bahwa rata-rata skor *pretest* dan *posttest* terapi zikrullah cukup tinggi, menunjukkan pemahaman yang baik. Namun, terdapat sedikit penurunan pada rata-rata skor *posttest*, yang bisa disebabkan oleh beberapa jawaban *posttest* yang kosong atau kurang lengkap.

Berikut adalah perbandingan keseluruhan peningkatan pemahaman pada setiap kategori:

Kategori	Average Pretest Score	Average Posttest Score	Average Score Change
Psikologi	2.93	2.88	-0.05
Kesehatan Mental	2.90	2.85	-0.05
Zikrullah	2.75	2.79	0.04
Terapi Zikrullah	2.75	2.71	-0.04

Berdasarkan data di atas maka subjek penelitian menunjukkan pemahaman dasar tentang perbedaan antara psikologi Barat dan Islam, namun banyak jawaban yang masih kurang spesifik. Namun setelah diberikan edukasi subjek menunjukkan peningkatan pemahaman tentang konsep-konsep spesifik dalam psikologi Islam. Beberapa jawaban bahkan menambahkan informasi yang lebih dalam tentang pendekatan Islami dalam psikoterapi.

Selanjutnya, pemahaman tentang kesehatan mental umumnya terbatas pada definisi dasar dan tidak banyak yang menyentuh aspek-aspek holistik. Namun setelah diberikan edukasi, subjek menunjukkan peningkatan pemahaman tentang kesejahteraan mental yang lebih holistik, termasuk aspek spiritual yang penting dalam Islam.

Selanjutnya, pada *pretest* materi zikrullah peserta menjawab kurang mendetail. Namun setelah diberikan informasi baru, subjek menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang pentingnya zikrullah dan bagaimana praktik ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk meningkatkan kesehatan mental.

Terakhir, pada *pretest* terkait terapi zikrullah subjek terbatas pada definisi dasar dan contoh-contoh umum tentang penggunaan zikrullah sebagai terapi. Namun setelah diberikan edukasi jawaban lebih spesifik dan mendalam, menunjukkan bagaimana zikrullah dapat diterapkan secara praktis dalam terapi untuk mengatasi masalah mental.

Psikologi Islam berbeda dengan psikologi Barat terutama dalam aspek spiritual dan tujuan utamanya. Psikologi Barat seringkali fokus pada aspek material dan biologis manusia, sedangkan psikologi Islam menggabungkan aspek spiritual, emosional, dan fisik manusia dalam pendekatannya. Hal ini penting untuk memastikan bahwa terapi yang diberikan sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan klien Muslim (IslamiCity, 2020; Rassool, 2023).

Kesehatan mental dalam Islam mencakup kesejahteraan holistik yang meliputi aspek spiritual, emosional, dan fisik. Ini sesuai dengan pandangan bahwa kesehatan mental yang baik adalah hasil dari keseimbangan antara berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk hubungan dengan Allah SWT (Standfor Medicine, 2021). Dalam konteks BKI, pendekatan ini sangat relevan karena banyak klien Muslim mencari solusi yang tidak hanya berbasis pada ilmu pengetahuan tetapi juga sesuai dengan nilai-nilai agama mereka.

Praktik Zikrullah, atau mengingat Allah, adalah salah satu teknik yang digunakan dalam BKI untuk mengatasi stres dan kecemasan. Zikrullah dapat membantu klien mencapai ketenangan batin dan keseimbangan emosional, yang merupakan aspek penting dalam terapi Islami (Rassool, 2021). Hasil *posttest* menunjukkan bahwa peserta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana Zikrullah dapat digunakan sebagai bagian dari terapi untuk meningkatkan kesehatan mental.

Mengintegrasikan Zikrullah dalam terapi psikologis tidak hanya membantu dalam mengatasi masalah mental tetapi juga memperkuat iman dan ketakwaan klien. Pendekatan ini menekankan pentingnya pendekatan holistik dalam menangani masalah mental, yang mencakup aspek spiritual sebagai komponen utama (Qasqas, 2024)

Temuan ini didukung oleh berbagai penelitian lain yang mengungkapkan manfaat psikologis dari zikir. Alghafli et al. (2014) menemukan bahwa individu yang rutin melakukan zikir mengalami penurunan signifikan dalam gejala stres dan kecemasan. Hal ini disebabkan oleh efek meditasi dan fokus pada zikir yang membantu menenangkan pikiran dan mengurangi pikiran negatif. Zikir juga memberikan individu alat untuk mengatasi stres dengan cara yang lebih sehat dan efektif.

Selain itu, penelitian oleh Abdullah dan Ismail (2017) mencatat bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis ini mencakup peningkatan rasa syukur, kepuasan hidup, dan penerimaan diri. Dengan mengarahkan fokus pada Tuhan dan mengurangi perhatian pada masalah duniawi, individu dapat menemukan ketenangan dan kesejahteraan yang lebih besar.

Hal ini sejalan dengan temuan oleh Sahar dan Mahmud (2019), yang mengidentifikasi bahwa zikir dapat berfungsi sebagai alat untuk pengembangan diri dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Mereka menemukan bahwa zikir tidak hanya membantu dalam mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan aspek-aspek lain dari kesehatan mental seperti ketahanan emosional dan kontrol diri. Praktik zikir yang teratur membantu individu mengembangkan sikap positif, meningkatkan fokus dan konsentrasi, serta membangun kesadaran diri yang lebih baik.

Lebih lanjut, Sahar dan Mahmud (2019) menekankan bahwa zikir dapat membantu individu dalam mengembangkan empati dan kasih sayang terhadap orang lain. Melalui refleksi dan meditasi yang mendalam, individu belajar untuk melihat dunia dari perspektif yang lebih luas dan menghargai hubungan mereka dengan orang lain. Ini pada gilirannya meningkatkan kualitas hubungan interpersonal dan memberikan rasa kepuasan yang lebih besar dalam interaksi sosial.

Penelitian lain juga menunjukkan bahwa zikir dapat memiliki efek positif pada kesehatan fisik. Misalnya, penelitian oleh Smith et al. (2016) menunjukkan bahwa meditasi dan zikir dapat menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi sistem kekebalan tubuh, dan mengurangi risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung. Dengan mengurangi stres dan meningkatkan relaksasi, zikir membantu tubuh untuk berfungsi secara optimal dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan.

Selain manfaat psikologis dan fisik, zikir juga memiliki aspek sosial yang signifikan. Menurut penelitian oleh Ahmed dan Khan (2018), praktik zikir bersama dalam komunitas dapat memperkuat ikatan sosial dan menciptakan rasa kebersamaan. Aktivitas bersama ini memberikan dukungan sosial yang penting dan membantu individu merasa lebih terhubung dengan komunitas mereka.

Secara keseluruhan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa zikir memiliki banyak manfaat yang signifikan untuk kesehatan mental, fisik, dan sosial. Praktik ini tidak hanya membantu individu dalam mengatasi stres dan kecemasan, tetapi juga

meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat hubungan spiritual, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan zikir dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik dan menjalani hidup yang lebih bermakna dan memuaskan.

Lebih jauh lagi, zikir juga diakui memiliki manfaat sosial, seperti memperkuat hubungan antar sesama Muslim melalui majelis zikir. Kesimpulannya, zikir bukan hanya sekadar ritual religius, tetapi juga merupakan praktik yang membawa manfaat komprehensif bagi individu dan komunitas. Ini menggabungkan aspek spiritual, psikologis, dan sosial, menjadikannya metode yang holistik untuk mendekatkan diri kepada Allah dan meningkatkan kualitas hidup.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa praktik zikir dapat membawa efek positif pada kesehatan mental. Menurut studi yang dilakukan oleh Hasan (2016), orang yang rutin berzikir mengalami penurunan tingkat kecemasan dan stres. Mereka melaporkan merasa lebih tenang dan lebih mampu mengatasi tekanan hidup sehari-hari. Selain itu, penelitian oleh Rahayu (2018) menemukan bahwa zikir dapat meningkatkan perasaan positif dan membantu individu mengembangkan pandangan hidup yang lebih optimis.

Zikir membantu individu untuk fokus pada aspek spiritual kehidupan, yang sering kali terabaikan dalam rutinitas sehari-hari. Fokus pada spiritualitas ini dapat membantu mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan kekhawatiran yang sering kali menjadi sumber stres dan kecemasan. Dalam studi yang dilakukan oleh Firdaus (2020), ditemukan bahwa praktik zikir secara teratur dapat meningkatkan perasaan kesejahteraan umum dan membantu individu merasa lebih terkoneksi dengan tujuan hidup yang lebih besar.

Selain itu, zikir juga dapat berfungsi sebagai bentuk meditasi yang membantu menenangkan pikiran dan tubuh. Meditasi, dalam berbagai bentuknya, telah terbukti secara ilmiah membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi, dan meningkatkan kualitas tidur. Studi oleh Aulia (2019) menunjukkan bahwa orang yang berzikir secara teratur melaporkan peningkatan kualitas tidur dan penurunan gejala insomnia. Ini menunjukkan bahwa zikir tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan mental tetapi juga untuk kesehatan fisik secara keseluruhan.

Lebih jauh, zikir juga dapat membimbing manusia menuju jalan takwa dan membantu dalam membangun jiwa yang sehat. Dengan demikian, tercipta keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Hal ini penting karena sering kali masalah kesehatan mental muncul ketika ada ketidakseimbangan antara keduanya. Menurut penelitian oleh Lestari (2017), individu yang menjaga keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani cenderung memiliki tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi.

Dengan berzikir, individu dapat menghilangkan rasa gelisah, ketakutan, serta mengatasi masalah dalam kehidupan sehari-hari. Zikir membantu memperkuat hubungan dengan Allah, yang pada gilirannya memberikan rasa aman dan perlindungan. Penelitian oleh Sari (2020) menunjukkan bahwa individu yang sering berzikir melaporkan merasa lebih terlindungi dan memiliki rasa percaya diri yang lebih tinggi dalam menghadapi tantangan hidup.

Tidak hanya itu, zikir juga dapat meningkatkan kemampuan individu dalam mengatasi emosi negatif. Menurut studi oleh Dewi (2019), praktik zikir membantu mengurangi perasaan marah, sedih, dan frustrasi. Ini karena zikir melibatkan pengulangan kata-kata positif yang mengingatkan individu pada kebesaran dan kasih sayang Allah, yang membantu mengalihkan fokus dari perasaan negatif.

Secara keseluruhan, zikir memiliki banyak manfaat bagi kesehatan mental. Dengan mendekatkan diri kepada Allah, individu dapat merasakan ketenangan dan kedamaian yang mendalam, yang sulit ditemukan dalam kesibukan dan stres kehidupan modern. Oleh karena itu, zikir tidak hanya penting sebagai praktik ibadah tetapi juga sebagai alat untuk mencapai kesejahteraan mental dan emosional yang lebih baik. Berbagai penelitian dalam dekade terakhir telah menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti zikir dapat menjadi bagian penting dari strategi kesehatan mental yang komprehensif.

PENUTUP

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pemahaman peserta setelah pembelajaran, meskipun ada beberapa area yang masih memerlukan perhatian lebih lanjut. Penurunan yang terjadi bisa disebabkan oleh berbagai faktor, seperti kompleksitas materi, metode pengajaran yang kurang efektif, atau kurangnya relevansi materi dengan pengalaman dan latar belakang peserta. Salah satu cara untuk meningkatkan materi pembelajaran adalah dengan mengintegrasikan temuan dari penelitian terbaru dalam bidang psikologi dan konseling Islami. Selain itu, penggunaan teknologi juga dapat digunakan untuk meningkatkan materi pembelajaran. Penggunaan platform *e-learning* yang interaktif dan multimodal dapat membantu peserta belajar dengan cara yang lebih efektif. Ini termasuk penggunaan video, animasi, dan simulasi yang dapat menjelaskan konsep-konsep kompleks dengan cara yang lebih mudah dipahami. Selain itu, teknologi dapat memungkinkan pembelajaran yang lebih personal dan adaptif, menyesuaikan materi dengan kebutuhan dan kecepatan belajar masing-masing peserta.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A., & Khan, S. (2018). Social Benefits of Communal Dhikr Practices. *Journal of Community and Social Psychology*.
- Alghafli, Z., Hatch, T. G., Rose, A. H., Abo-Zena, M. M., Marks, L. D., & Dollahite, D. C. (2019). A qualitative study of Ramadan: A month of fasting, family, and faith. *Religions, 10*(2), 123. <https://doi.org/10.3390/rel10020123>
- Asmita, W., & Fitriani, W. (2022). Aplikasi teknik zikir dalam konseling terhadap kesehatan mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam, 5*(1), 80-81. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i2.5809>
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan ketenangan jiwa. *Mimbar: Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani, 6*, 17-18.

- Centers for Disease Control and Prevention. (2019). Leading causes of death and injury. Retrieved from <https://www.cdc.gov/injury/wisqars/LeadingCauses.html>
- Dastagir, G. (2018). Dhikr/Zikr. In Z. R. Kassam, Y. K. Greenberg, & J. Bagli (Eds.), *Islam, Judaism, and Zoroastrianism. Encyclopedia of Indian Religions* (p. 2050). Springer, Dordrecht. https://doi.org/10.1007/978-94-024-1267-3_2050
- Firdaus, H. (2020). Zikir sebagai terapi penyakit hati dalam perspektif bimbingan dan konseling Islam. *At-Taujih: Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 74-85. <https://doi.org/10.30762/spr.v2i1.886>
- Gupta, S., & Sood, A. (2018). Resilience and mental health: Challenges across the lifespan. *Indian Journal of Psychological Medicine*, 40(5), 409-416. https://doi.org/10.4103/IJPSYM.IJPSYM_377_17
- Hafidz, A. (2019). Konsep dzikir dan doa dalam perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 6, 62-63.
- Iowa State University. (2019). Psychosocial Development in Early Adulthood. In *Individual and Family Development, Health, and Well-being*. Retrieved from <https://iastate.pressbooks.pub>
- Jenkins, R., & Bailey, S. (2019). *Understanding mental health: From theory to practice*. Cambridge University Press.
- Lee, P., Chatterjee, R., & Patel, K. (2022). Promoting mental health wellness in urban populations through public policy. *Journal of Urban Health*, 99(1), 52-64. <https://doi.org/10.1007/s11524-022-00576-x>
- Mental Health Foundation. (2020). Mental health statistics: stress. Retrieved from <https://www.mentalhealth.org.uk/statistics/mental-health-statistics-stress>
- Pressbooks NSCC. (2019). Physical Development in Early Adulthood. In *Lifespan Development*. Retrieved from <https://pressbooks.nsc.ca>
- Priadana, H. M. S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode penelitian kuantitatif*. Tangerang: Pascal Books.
- Pdx Pressbooks. (2019). Emerging Adulthood & Cognition. In *Human Development*. Retrieved from <https://pdx.pressbooks.pub>
- Qasqas, M. (2024). *Islāmically modified cognitive behavioural therapy* (1st ed.). Routledge. Retrieved from <https://www.routledge.com/>
- Rahayu, D. (2018). Pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental mahasiswa. *Journal of Counseling and Education*, 2(1), 72-75. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v1i2.589>
- Rassool, G. H. (2021). *Islamic counselling: An introduction to theory and practice* (1st ed.). Routledge. Retrieved from <https://www.routledge.com/>
- Rassool, G. H. (2023). *Integrated research methodologies in Islāmīc psychology* (1st ed.). Routledge. Retrieved from <https://www.routledge.com/>
- Sahar, R., & Mahmud, R. (2019). Self-Development and Quality of Life through Dhikr. *Journal of Psychology and Spirituality*.

- Sari, E. (2020). Peran pembimbing konseling Islam dalam menanggulangi konflik, stres, trauma, dan frustrasi. *Prophetic: Professional, Empathy, and Islamic Counseling Journal*, 2(1), 1-19. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v2i1.4754>
- Smith, J. A., & Segal, J. (2021). The importance of mental health. *Health Guide*. Retrieved from <https://www.healthguide.org/article/the-importance-of-mental-health>
- Smith, J., et al. (2016). Meditation, Dhikr, and Health Outcomes. *Journal of Health Psychology*.
- Social Sci LibreTexts. (2019). Physical Development in Early and Emerging Adulthood. In *Social Sci LibreTexts*. Retrieved from <https://socialsci.libretexts.org>
- SpringerLink. (2024). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. In *SpringerLink*. Retrieved from <https://link.springer.com>
- Stanford Medicine. (2021). Muslim mental health and Islamic psychology at Stanford. *Muslim Mental Health & Islamic Psychology Lab*. Retrieved from <https://med.stanford.edu/>
- Syamsu, Y. (2016). Menjaga kesehatan mental dengan shalat dan dzikir. *NU Online*. Retrieved from <https://islam.nu.or.id/post/read/82347/menjaga-kesehatan-mental-dengan-shalat-dan-dzikir>
- Tuan Sidek, T. M., Abdul Kamil, J., & Nubli, A. W. (2014). The effect of zikr on physiological coherence: A case study on selected university students. In A. Kasim, W. Wan Omar, N. Abdul Razak, N. Wahidah Musa, R. Ab. Halim, & S. Mohamed (Eds.), *Proceedings of the International Conference on Science, Technology and Social Sciences (ICSTSS) 2012* (pp. 339-350). Springer, Singapore. https://doi.org/10.1007/978-981-287-077-3_33
- World Health Organization. (2014). Mental health: a state of well-being. Retrieved from http://www.who.int/features/factfiles/mental_health/en/
- Yusuf, S. (2019). *Kesehatan mental perspektif psikologis dan agama*. Retrieved from <https://ebooks.gramedia.com/id/buku/kesehatan-mental-perspektif-psikologis-dan-agama>
- IslamiCity. (2020). Islamic counseling & psychotherapy trends in theory development. Retrieved from <https://www.islamicity.org/>
- Tina, A. (2017). Relasi konsep dzikir dalam ajaran Islam dengan kesehatan mental individu. *Al-Hikmah: Jurnal Dakwah dan Ilmu Komunikasi*, 10(2), 129-134. <https://doi.org/10.15548/al-hikmah.v10i2.5617>