

Studi Psikologis Tentang Dampak Zikir Terhadap Kesejahteraan Mental Di Kalangan Masyarakat Urban

Lumita Wulandari Hasibuan¹, Fauziah²

Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYEKH ALI HASAN AHMAD ADDARY

PADANGSIDIMPUAN

Email: lumitawulandari08@gmail.com, Zh29092003@gmail.com

Abstrak

Para profesional medis melaporkan mulai memahami hubungan antara penyakit dan masalah kesehatan mental pada awal abad kesembilan belas. Orang yang memiliki penyakit mental juga dapat menderita gangguan fisik, dan sebaliknya, sebagai akibat dari interaksi timbal balik ini. Tentu saja, hal ini terkait erat dengan peran agama dalam kesehatan mental. Bagaimana ajaran agama memengaruhi kesehatan mental orang dan bagaimana agama memengaruhi cara berpikir orang? Studi ini akan membahas hubungan antara agama dan kesehatan mental serta efek terapi dzikir.

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui bagaimana agama mempengaruhi kesehatan mental, mengetahui efektivitas terapi dzikir terhadap kesehatan mental. Penelitian kepustakaan kualitatif, atau library research, merupakan metodologi penelitian. Menurut temuan penelitian, agama berperan dalam kesehatan mental, antara lain sebagai pembimbing kehidupan, membantu melewati masa sulit,

Article History

Received: Desember 2024

Reviewed: Desember 2024

Published: Desember 2024

Plagiarism Checker No 2645.T

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Tashdiq.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Tashdiq



This work is licensed

under a [Creative](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[Commons Attribution-](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[NonCommercial](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

[4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

menenangkan pikiran, meningkatkan pengendalian moral, pengembangan mental, dan penyembuhan jiwa. Dengan mendekati diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir untuk mengingat Allah, terapi dzikir bertujuan untuk mengobati, menyembuhkan, mengatasi, dan memelihara kesehatan mental seseorang. Untuk mendapatkan hasil dari dzikir tersebut, tata cara yang dilakukan adalah dengan melafalkan kata-kata dzikir dengan penuh rasa syukur.

Kata Kunci : Zikir, Agama dan Mental

Abstack

Medical professionals reported beginning to understand the relationship between illness and mental health problems as early as the nineteenth century. People with mental illnesses can also suffer from physical disorders, and vice versa, as a result of this reciprocal interaction. Of course, this is closely related to the role of religion in mental health. How do religious teachings affect people's mental health and how does religion affect the way people think? This study will discuss the relationship between religion and mental health and the effects of dhikr therapy.

The purpose of this study To find out how religion affects mental health, to find out the effectiveness of dhikr therapy on mental health. Qualitative library research, or library research, is a research methodology. According to research findings, religion plays a role in mental health, including as a life guide, helping to get through difficult times,

calming the mind, increasing moral control, mental development, and healing the soul. By getting closer to Allah through dhikr activities to remember Allah, dhikr therapy aims to treat, cure, overcome, and maintain a person's mental health. To get the results of the dhikr, the procedure carried out is to recite the words of dhikr with gratitude.

Keywords: Dhikr, Religion and Mental

A. Pendahuluan

Sejak zaman dahulu kala, ketika penyakit masih dianggap dapat disembuhkan dengan campur tangan supranatural, hingga zaman sekarang, ketika peralatan medis digunakan untuk mendiagnosis penyakit, tren hubungan antara agama dan kesehatan mental telah banyak didokumentasikan. Menurut masyarakat kontemporer, suatu penyakit tidak dapat dikenali sampai gejala biologisnya muncul. Karena kemajuan teknologi saat ini, orang-orang kini berasumsi bahwa hanya unsur fisik yang menjadi penyebab penyakit.

Dengan menunjukkan bahwa itu adalah virus atau kuman, peralatan medis canggih dapat menyangkal hubungannya dengan suatu penyakit. Para profesional medis dilaporkan mulai memahami hubungan antara masalah psikologis manusia dan penyakit pada awal abad kesembilan belas. Karena interaksi timbal balik ini, orang mungkin memiliki penyakit mental yang menyebabkan penyakit fisik, dan sebaliknya. Tentu saja, hal ini terkait erat dengan peran agama dalam kesehatan mental. Bagaimana ajaran agama memengaruhi kesehatan mental seseorang dan bagaimana agama memengaruhi cara berpikir seseorang? Hubungan antara agama dan kesehatan mental serta

pengaruh pengobatan dzikir terhadap kesehatan mental akan dibahas dalam penelitian ini. (Purnama Rozak, 2021)

B. Kajian teori

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

A. Memberikan Bimbingan Dalam Hidup

Pelajaran agama yang diajarkan kepada anak sejak kecil dapat membentuk mentalitas Islam. Anak akan mampu mengatur keinginan dan dorongan yang berasal dari dalam dirinya. Mereka dapat mengendalikan dorongan jasmani, rohani, dan sosial jika mereka telah mengembangkan kepribadian yang harmonis. Hal ini memungkinkan mereka untuk bertindak secara spontan, damai, dan tanpa melanggar norma sosial.

B. Ajaran agama sebagai penolong dalam kesukaran hidup

Ketika orang-orang religius kecewa, mereka tidak merasa putus asa; sebaliknya, mereka menghadapinya dengan tenang dan tegas. Untuk mengidentifikasi penyebab kekecewaan dan mencegah penyakit mental, ia langsung berpikir tentang Tuhan. (Burhanuddin, 2022)

C. Aturan agama dapat menentramkan batin Agama

Bagi jiwa yang gelisah, agama mungkin menawarkan cara untuk menenangkan hati. Banyak orang yang tidak mengikuti petunjuk agama mengalami kegelisahan terus-menerus dalam hidup mereka, tetapi mereka menemukan kedamaian pikiran setelah melakukannya.

D. Ajaran agama sebagai pengendali moral

Perilaku moral adalah perilaku yang sesuai dengan norma-norma (nilai-nilai) masyarakat, yang bersumber dari hati dan disertai dengan rasa tanggung jawab atas tindakan seseorang. Landasan moral masyarakat kontemporer telah melemah dan mulai memburuk. Mereka lebih mengutamakan kepentingan mereka sendiri daripada kesejahteraan umum. Kurangnya semangat keagamaan di dalam hati dan kurangnya penerapannya dalam kehidupan sehari-hari merupakan dua alasan yang berkontribusi terhadap degradasi moral dalam masyarakat kontemporer. Karena sebagian besar keluarga berkonsentrasi pada informasi yang luas, anak-anak dibesarkan tanpa diajarkan prinsip-prinsip agama. Mereka tidak menyadari betapa tertanamnya keyakinan agama mereka dalam diri mereka.

Dalam Islam, kata "moral" biasanya disebut sebagai "akhlaq." Ada dua jenis moral: moral yang baik dan moral yang buruk. Kualitas moral (akhlaq mahmudah) meliputi kesabaran, penghargaan, ketulusan, qana'ah, rendah hati (tawadhu'), jujur (sidq), suka memberi (jud), dapat diandalkan, pemaaf, dan suka menerima. Akhlak yang buruk (akhlaq madzmumah) meliputi ghadhab (mudah marah), riya', tidak tahu berterima kasih, serakah, sombong, takabur, berbohong, kikir, pengkhianatan, pembalasan dendam, dan dengki.

E. Agama dapat menyembuhkan jiwa.

Perubahan dalam kehidupan telah dipengaruhi oleh evolusi zaman. Kehidupan yang tenang dan tenteram terkikis dan menghilang karena orang-orang semakin menjauh dari agama, meninggalkan dunia yang penuh persaingan dan pola pikir individualistis. Perkembangan jiwa manusia akan

terpengaruh secara negatif oleh situasi ini, yang juga akan mengganggu ketenangan mental dan spiritual. Karena masalah jiwa yang terluka terus berkembang dan belum hilang, upaya untuk mengobati dan merawat penyakit mental telah membuahkan hasil yang kurang ideal.

Zakiah Daradjat mengklaim bahwa untuk mempercepat penyembuhan, ajaran agama diterapkan dalam pengobatan penyakit mental. Agama memiliki peran penting dalam terapi. Hal ini telah dibuktikan dalam masyarakat Barat, di mana individu yang telah meninggalkan kehidupan beragama mereka seringkali mengalami kesulitan internal atau membutuhkan bantuan psikologis. (Wardani, 2021)

F. Pengaruh agama terhadap pertumbuhan mental

Nilai-nilai keagamaan, moral, dan sosial (lingkungan) seseorang merupakan faktor paling signifikan dalam membentuk kepribadiannya. Mereka akan memiliki aspek-aspek positif dari kepribadian mereka jika mereka mempelajari cita-cita keagamaan sejak kecil. Sementara norma-norma sosial dan moral seringkali berubah seiring dengan perkembangan masyarakat, nilai-nilai keagamaan tetap konstan.

Agama berfungsi sebagai penenang yang berguna selama tahun-tahun pembentukan dan pendewasaan anak. Hal ini disebabkan oleh fakta bahwa anak-anak muda mengalami turbulensi mental pada usia tersebut. Mereka mulai memiliki hasrat seksual, menjadi gelisah, dan kehilangan kepercayaan diri. Akibatnya, mereka sangat ragu. Agama dan keyakinan kepada Tuhan adalah cara yang sangat efektif untuk membantu orang mendapatkan kembali kedamaian dan keseimbangan batin mereka dalam situasi ini.

C. Metode Penelitian

Metode penelitaian ini adalah penelitian kualitatif dengan menggunakan Teknik pengumpulan data seperti observasi dan wawancara dengan pendekatan deskriptif bisa dikatakan tidak menggunakan prosedur statistik dan angka-angka. Sehingga, pendekatan kualitatif bisa membuat metode yang mampu menyediakan data, membangun analisis serta mengkomunikasikan hasilnya kepada pembaca.

D. Hasil dan Pembahasan

a. Dampak Agama terhadap Kesehatan Mental

1. Dalil Tentang Kesehatan Mental

Gagasan tentang kesehatan mental termasuk dalam ajaran Islam, agama yang berupaya memperkaya sumber daya manusia dan membahagiakan manusia. Serupa dengan itu, kerasulan Nabi Muhammad SAW berupaya mengangkat, mendidik, dan memurnikan akhlak dan jiwa. Banyak ayat yang berkaitan dengan kedamaian dan kepuasan jiwa sebagai prinsip dalam kesehatan mental dapat ditemukan dalam Al-Qur'an, yang berfungsi sebagai dasar dan sumber ajaran Islam. 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.”

Ayat Al-Qur'an tersebut menegaskan bahwa tujuan risalah Nabi Muhammad SAW, mengingat pengangkatannya sebagai rasul Allah SWT, adalah kesehatan mental (shihyat al nafs) dalam arti yang seluas-luasnya. Hal ini karena misi dan tujuan risalah beliau meliputi prinsip-prinsip, sifat-sifat, dan karakteristik manusia yang bermental. Untuk memberikan ketenangan batin kepada orang-orang yang beriman, Allah menggambarkan Diri-Nya sebagai Tuhan yang Maha Mengetahui dan Bijaksana, dalam firman-Nya:

“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,”

2. Kontribusi pengajaran agama terhadap kesehatan mental

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

- a) Kesejahteraan (well-being)
- b) Memberikan harapan (hope)
- c) Optimisme (optimism)
- d) Mendapatkan makna hidup (purpose and meaning in life)
- e) Mendapatkan dukungan sosial (social support)
- f) Stabilitas dan kepuasan dalam pernikahan (Stability and contentment in marriage)
- g) Hentikan bunuh diri (Stop suicide)
- h) Mengatasi penyakit akibat penyalahgunaan narkoba mengatasi rasa takut dan cemas (Overcoming diseases related to drug abuse)

- i) Dampak Depresi dan Konsekuensinya (Impact of Depression and its Consequences)
- j) Menangani kenakalan remaja secara serius (Taking juvenile delinquency seriously)(. M. A Subandi, 2021)

b. Pengobatan Dzikir untuk Penyakit Mental

1. Defenisi Dzikir

Therapy (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab, terapi sependan dengan *al-isytisya'* yang berasal dari kata "*syafa-yasfi-syifa*" yang artinya menyembuhkan.

Definisi lain dari terapi adalah upaya yang metodis dan terorganisasi untuk membantu klien mengatasi masalah mereka guna memulihkan, mempertahankan, dan meningkatkan kondisi mereka sehingga hati dan pikiran mereka berada dalam keadaan yang seimbang. Orang yang sehat dan puas di dunia ini dan akhirat adalah mereka yang hati dan pikirannya seimbang.

Kata dzikir berasal daari Bahasa Arab yaitu "*dzakara-yadzкуру - dzikran*" .Artinya menyebutkan, mengingat, dan mengucapkan. Hasbi Ash Shiddiqie mengartikan dzikir adalah mengingat nama-nama Allah melalui bacaan al Quranul Majid, tasbih, tahlil, tahmid, taqdis, takbir, hauqalah, hasbalah, basmalah, dan doa ma'tsur yang merupakan doa-doa dari Nabi SAW.

Zikir adalah amalan melafalkan nama Allah secara terus-menerus dalam rangka mengingat-Nya. Menurut Subandi, zikir merupakan amaliah yang senantiasa terkait dengan seluruh ritual ibadah umat Islam. Dengan demikian, Michon menjelaskan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh makhluk atas hubungan yang mengikat seluruh

eksistensinya dengan Sang Pencipta. Berdasarkan pengertian zikir di atas, zikir merupakan kegiatan menyeluruh yang hadir dalam seluruh ibadah manusia kepada Allah, baik shalat, puasa, zakat, maupun haji.

Upaya mengobati, menyembuhkan, menaklukkan, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir untuk mengingat Allah, maka itulah yang disebut dengan terapi dzikir.

2. Kegunaan Dzikir

Secara psikologis, "dzakiri" orang yang berdzikir adalah orang yang paling jauh dari ambivalensi, atau guncangan mental, karena penderitaan atau kecukupan yang mereka alami. Jika manfaat dzikir dihubungkan dengan teori kepribadian Freud, maka terbukti bahwa bagi mereka yang tidak mengingat Allah atau berdzikir, semua gerak dan ritme kehidupan mereka selalu dalam Pengaruh ID (DasEs). Alam bawah sadar (ID) akan selalu memiliki pengaruh terhadap ego manusia (Das Ich). Pengaruh dunia moral atau superego sama sekali tidak relevan dalam situasi ini. Misalnya, perut membutuhkan makanan saat lapar. Mulut siap mengunyah apa pun yang masuk, dan otak memerintahkan tangan untuk mengambil makanan. Mengetahui apakah makanan itu halal atau haram, atau apakah itu melanggar hak orang lain, tidak diperlukan dalam situasi ini.

Bagi ego manusia, semuanya sama saja. Disinilah letak pentingnya dzikir dalam membentuk karakter manusia. Super ego akan selalu mendapat "makanan" jika Allah senantiasa diingat. Super ego akan berfungsi sebagai mekanisme pengaturan perilaku moral manusia.

Dzikir, salah satu dari beberapa psikoterapi Islam yang telah dipraktikkan, dipandang sebagai anugerah Allah (*tumakninah*) yang dapat memberikan perasaan aman, tenteram, dan tenang mendalam.

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

Dalam riwayat Imam Muslim juga disebutkan bahwa Rasulullah saw., dalam haditsnya, “Jika suatu kaum duduk berdzikir kepada Allah, maka para malaikat akan mengelilingi mereka dan menyelimuti mereka dengan rahmat dan sakinah (rasa aman dan tenteram) dan Allah akan mengingat mereka di sisi-Nya.”

Dari segi psikologi, dampak dzikir pada dimensi alam dengan sengaja memperdalam pemahaman tentang kehadiran Tuhan yang selalu hadir dalam diri manusia dalam segala situasi. Karena ada seseorang yang dapat diajak mengadu, yaitu Allah, mereka yang memiliki pemahaman itu tidak lagi merasa sendirian di dunia dan selalu merasa ringan di setiap langkah. Lebih jauh lagi, melakukan dzikir dengan sikap yang rendah hati dan suara yang lembut akan membantu pelakunya untuk rileks dan menjadi lebih tenang.

Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk terapi bagi segala bentuk kecemasan yang umumnya dialami seseorang saat merasa lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan atau bahaya. Sebab, dengan terbiasa mengingat Allah, maka ia akan merasa lebih dekat dengan Allah yang akan menumbuhkan rasa percaya diri, kekuatan, kedamaian, dan kebahagiaan.

3. Tata Cara Terapi Dzikir

Zikir adalah tindakan mengingat atau berusaha untuk membangun hubungan langsung dengan Allah, baik melalui ucapan maupun dalam hati, atau dengan menyatukan keduanya menjadi satu kesatuan yang harmonis. Salah satu perintah (thariqah), atau metodologi yang diikuti para sufi untuk menyucikan jiwa mereka, menjadi lebih dekat dengan Allah, dan mengalami kehadiran-Nya, adalah zikir. Hati seseorang akan terbiasa untuk terus-menerus dekat dan akrab dengan Allah jika mereka terus-menerus menyebut dan mengingat-Nya (zikrullah) dengan penuh ketakwaan. Akibatnya, cinta yang kuat kepada Allah tumbuh tanpa disadari. (Andini, Mutiara, Aprilia, Djumi, & Distina, 2021)

Rasulullah SAW memberikan petunjuk untuk berdzikir dan menggunakan kata-kata, gerak tubuh, dan perbuatan untuk menunjukkan dzikir. Gunakan wirid 97 yang telah disediakan Rasulullah SAW untuk berdzikir. Membaca "Subhanallah" 33 kali, "Alhamdulillah" 33 kali, dan "Allahu Akbar" 33 kali merupakan pelaksanaan semua doa yang diwajibkan.

Dzikir kini digunakan di banyak pesantren untuk mengobati penyakit mental yang disebabkan oleh penyalahgunaan narkoba, kenakalan remaja, dan masalah lainnya. Dzikir digunakan bersamaan dengan terapi fisik, pemurnian diri, dan beberapa olahraga. Dzikir bahkan memasukkan teknik relaksasi dan olahraga ke dalam pengobatannya. Prosedur metode dzikir Islami sebanding dengan praktik meditasi Buddha dan Hindu. (Setiawan, Heru, Solikhina, Ibadillahhis, & Nada, 2022)

Meditasi digunakan selama psikoterapi untuk membantu proses penyembuhan. Teknik meditasi ini berfungsi sebagai penghubung antara ilmu kedokteran dan gagasan tentang pemahaman kapasitas spiritual. Sementara pengetahuan spiritual mengajarkan kekuatan spiritual manusia yang mengendalikan pikiran dan tubuh di otak, psikiatri modern mengajarkan bahwa otak adalah kapasitas manusia tertinggi yang mengendalikan pikiran dan tubuh. Bukanlah suatu kebetulan bahwa reaksi otak terhadap meditasi dan pengalaman keagamaan seperti dzikir memiliki sumber yang sama. (Tristante, 2020)

Upaya untuk meraih rasa aman dan tenteram dapat dimulai dengan berdzikir, kemudian melakukan relaksasi untuk mengosongkan pikiran dan hati serta berbagai permasalahan yang dihadapi. Dalam tasawuf, tahapan untuk membersihkan diri dari jejak masa lalu yang melekat atau mengendap hingga mempengaruhi mental seseorang adalah dengan melakukan hal-hal berikut:

- a) Proses *takhalli* (*deconditioning*), Istighfar merupakan salah satu rumus dzikir yang sudah dikenal luas. Setiap harinya, Rasulullah SAW membaca istighfar minimal 70 kali. Namun, yang terpenting adalah dzikir tersebut dilakukan dengan kesadaran penuh untuk menghapus kenangan lama yang merusak batin.
- b) Proses *tahalli* (*reconditioning*), Shalawat adalah dzikir yang paling sering diucapkan. Mengenal Allah (*ma'rifatullah*) adalah hal pertama yang perlu dilakukan. Dzikir dan dzikir, atau mengingat Allah, adalah hal berikutnya.
- c) Proses *tajalli* (*unconditioning*), 135 dzikir biasanya 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.

Berdasarkan wawancara dan observasi yang kami lakukan sejak tanggal 15 Desember – 20 Desember 2024 penulis mendapatkan informasi bahwasanya zikir dapat dijadikan sebagai salah satu terapi terhadap kesehatan mental di masyarakat urban dan sangat berpengaruh apalagi dengan perkembangan zaman yang semakin pesat dan sangat minim dengan ilmu agama. Jadi dari 10 Responden yang penulis wawancarai dengan beberapa pendapat tetapi pada kesimpulan yang sama, beberapa dari mereka mengatakan bahwasanya dzikir sangat berpengaruh tetapi teragntung pada dzikirnya juga, ada juga responden yang mengatakan bahwa dzikir memang sangat membantu dalam kesehatan mental apalagi itu sudah dialami oleh keluarganya sendiri dan dia menyakini akan hal itu.

Pada dasarnya 80 dari 100% yakin bahwasanya dzikir dapat mensejahterakan masyarakat khususnya masyarakat kota (Urban) disela sela kesibukan yang harus diperebutkan di tengah-tengah dunia yang menuntut segala kesempurnaan dzikir salah satu jalan atas kesejahteraan mental pada masyarakat.

E. Kesimpulan

Agama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental. Beberapa poinnya juga telah disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadits. Agama dapat memainkan sejumlah peran dalam kesehatan mental, termasuk membimbing orang menjalani hidup, membantu mereka melewati masa-masa

sulit, menenangkan pikiran, mengatur moral dan perkembangan mental, serta berfungsi sebagai bentuk pengobatan jiwa.

Terkait pengobatan jiwa, salah satu contoh terapi yang berlandaskan pada keyakinan agama adalah dzikir. Terapi dzikir adalah praktik pengobatan, penyembuhan, penanggulangan, dan pemeliharaan kesehatan mental seseorang dengan mendekati diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir yang bertujuan untuk mengingat Allah. Untuk memperoleh hasil dari dzikir, prosedurnya dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat dzikir disertai rasa syukur. Hati menjadi tenteram dan tenang akibat dzikir karena senantiasa merasakan kehadiran Allah.

DAFTAR PUSTAKA

A Subandi. (2021). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Andini, Mutiara, Aprilia, Djumi, & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal of Psychology, Religion, and Humanity*, 3(2), 165–187.

Burhanuddin, Y. (2022). *Kesehatan Mental*. Pustaka Setia.

Purnama Rozak, S. P. S. (2021). Peranan agama dan terapi dzikir dalam membentuk mental sehat. *Jurnal Ibtida*, 2(2), 125–137.

Setiawan, Heru, Solikhina, Ibadillahhis, & Nada, U. N. (2022).

KONTRIBUSI AGAMA DALAM KESEHATAN MENTAL. *Aktualita: Jurnal Penelitian Sosial Keagamaan*, 12(1).

Tristanto, A. (2020). Dukungan kesehatan jiwa dan psikososial (dkjps) dalam pelayanan sosial lanjut usia pada masa pandemi Covid-19. *Sosio Informa: Kajian Permasalahan Sosial Dan Usaha Kesejahteraan Sosial*, 6(2), 6 (2), 205–222.

Wardani, T. A. (2021). *Studi pemikiran Zakiah Daradjat tentang kesehatan mental: Konsep, aplikasi, dan implikasinya dalam pendidikan agama Islam*.