



Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental

Wenda Asmita¹, Irman²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

Article Info

Article history:

Received Jul 05th, 2022
Revised Sep 25th, 2022
Accepted Oct 26th, 2022

Keyword:

Konseling,
Zikir,
Kesehatan mental

ABSTRACT

Manusia hidup dipenuhi berbagai persoalan, terkadang ada manusia yang menghadapinya dengan biasa saja dan terkadang ada yang malah berujung pada gangguan kesehatan mental tujuan penelitian ini untuk melihat penggunaan Teknik zikir untuk Kesehatan menta. Hal ini dapat terjadi pada siapa saja, kapanpun dan dimanapun. Sehingga tentunya seorang individu perlu mempunyai alternatif yang akan membantu dirinya mengatasi hal tersebut. Konseling islam mempunyai jawaban untuk persoalan gangguan kesehatan mental ini salah satunya konseling dengan zikir. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur yang membantu dalam memudahkan pembaca mengetahui apa saja aspek penerapan konseling teknik zikir guna memperbaiki kesehatan mental. Sehingga individu ataupun konselor dapat meminimalis gangguan kesehatan mental dengan menerapkan konseling dengan zikir ini.



© 2022 The Authors. Published by UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
This is an open access article under the CC BY license
(<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

Corresponding Author:

Wenda Asmita, UIN Mahmud Yunus Batusangkar
Email: wendaasmita@gmail.com

Pendahuluan

Dalam kehidupan manusia, berbagai permasalahan hidup selalu dihadapi oleh setiap manusia selama masih menghirup udara segar yang diberikan oleh Tuhan. Masalah tersebut biasanya bersumber dari diri sendiri seperti rasa sakit hati, kecewa, merasa tidak mampu dan rasa yang tidak menyenangkan lainnya. Dalam Islam, salah satu cara menghadapi setiap perasaan tidak tenang tersebut, salah satunya dengan dzikir. Sebagaimana, arti dari dzikir adalah mengingat Allah berdasarkan nilai-nilai keimanan kepada Allah (Irman et al. 2019). Ada sebagian orang yang memang memiliki sifat kuat dan tabah dalam menghadapi masalah hidup. Tipe orang ini percaya bahwa setiap masalah ada jalan keluarnya, dan tumbuh menjadi pribadi yang baik dan tulus, selalu berusaha untuk berpikir positif dan memiliki emosi yang stabil. Namun, ada segelintir orang yang memiliki keraguan diri dan mudah menyerah dalam melihat setiap masalah dalam hidupnya. Orang-orang ini kemudian berperilaku putus asa, agresif, pendendam, dan emosional yang tidak stabil. Bahkan terkadang bisa menyebabkan gangguan dalam kesehatan mental.

Merujuk hal di atas, diketahui juga lingkungan sekolah tak luput dari persoalan yang beragam tersebut. Dalam masalah yang dihadapi oleh siswa guru tidak bisa bergerak sendiri untuk membantu siswa dalam memecahkan masalah. Guru juga membutuhkan seseorang yang ahli dalam bimbingan dan konseling. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling merupakan komponen yang sangat penting dan harus ada di sekolah untuk membantu guru dalam memecahkan masalah yang dihadapi siswa dan dapat membantu membentuk kepribadian yang baik pada siswa (Evi 2020).

Selanjutnya diketahui bahwa jiwa manusia merupakan kunci utama keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya. Tanpa jiwa yang sehat dan tenang, manusia sulit memperoleh dan mencapai tujuan hidup. Salah satu masalah yang sering dihadapi orang adalah sering gagal mencapai suatu tujuan. Hal ini

disebabkan jiwanya yang tidak aman dalam melakukan sesuatu, sehingga jika hal seperti ini terus berlanjut, dikhawatirkan banyak manusia yang lalai akan apa tujuan utama hidup di dunia ini (Ilyas 2017).

Sebelumnya pengertian Konseling Islami menurut (Julaeha 2019) adalah proses pemberian bantuan kepada individu untuk dapat dan memiliki kesadaran akan kehidupannya sebagai makhluk Tuhan Yang Maha Esa, untuk hidup sesuai dengan ketentuan dan petunjuk Tuhan Yang Maha Esa serta mengembangkan potensi alam untuk mencapai kebahagiaan di dunia, dunia dan di akhirat. Selanjutnya, (Mahmudi 2011) Tujuan dari model konseling Islami ini adalah untuk meningkatkan keimanan, keislaman dan keikhlasan individu yang dibimbing menjadi utuh. Dan akhirnya diharapkan mereka bisa hidup bahagia di dunia dan akhirat. Dapat dikatakan bahwa Bimbingan dan Konseling Islam mengandung aspek spiritual dan dimensi material (Ardi 2019).

Menggabungkan peran agama untuk mencapai definisi kesehatan jiwa, maka akan diperoleh paradigma sehat yang komprehensif karena akan berdampak positif bagi kehidupan manusia apabila kepribadian yang ada pada diri manusia disesuaikan dengan konsep ajaran agamanya (Muzaki and Saputra 2019). Memperkuat pendapat di atas, dalam Islam sebagai orang beriman kita telah diajarkan oleh Nabi dan para ulama jika kita ditimpa musibah maka segeralah berdzikir dan bertasbih kepada Allah (Ulfiyah et al. 2020). Dengan berdzikir manusia akan memperoleh ketenangan jiwa, karena ia akan mengingat dirinya sendiri dan ia merasa diingat oleh Allah. Dengan berzikir, Anda akan merasa bahwa Allah mengetahui, memperhatikan dan mendengar doa-doa Anda (Misbakhuddin and Arofah 2018). Sebagaimana Firman Allah dalam Al-Qur'an surat Al-Baqarah : 186, "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepada tentang-Ku, maka (jawablah) bahwasanya Aku adalah dekat. Aku mengabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila dia berdo'a kepada-Ku.

Penelitian-penelitian terdahulu juga sudah banyak meneliti mengenai Konseling dengan zikir ini yang dikaitkan dengan salah satu aspek pengentasan kesehatan mental diantaranya, mengatasi kegelisahan jiwa dan bathin (Sholihah, Maarif, and Romadhan 2021), Terapi Psikoneurotik (Riyadi 2013), sebagai psikoterapi islam dalam mengatasi kecemasan (Rofiqah 2016; Sartini 2021), gangguan fobia (Fitriani and Supradewi 2019), Keunikan dari penelitian ini adalah merangkum beberapa poin aspek kesehatan mental yang dapat di atasi dengan konseling pendekatan zikir ini. Sebagaimana belum adanya penelitian yang benar-benar merangkum mengenai bagaimana penerapan konseling dengan dzikir ini terhadap kesehatan mental. Sehingga, karena itulah penulis tertarik mengangkat judul penelitian, "Konseling teknik zikir untuk kesehatan mental".

Metode Penelitian

Metode penelitian ini adalah studi kepustakaan. Menurut (Amalianingsih 2021, Asmita and Fitriani 2022) studi kepustakaan adalah kegiatan yang melibatkan penemuan, pembacaan dan penelaahan laporan penelitian atau bahan pustaka yang memuat prinsip-prinsip yang berkaitan dalam melakukan penelitian. Tinjauan literatur adalah bagian penting dari pendekatan keseluruhan untuk penelitian ilmiah. Kriteria pemelihan untuk mengurutkan hasil pencarian: (1) jangka waktu, literatur konsep dasar asesmen, (2) literatur kata kunci dipilih berdasarkan dari kata kunci (3) batasan, literatur dari konten yang paling sering terutama dari jurnal yang terakreditasi oleh google scholar dan sinta jurnal. Guna penelitian metode ini agar lebih memudahkan pembaca (Sari and Yustiana 2022). Jadi berdasarkan kriteria pemilihan itulah penulis akan melaksanakan kegiatan penelitian ini, baik dimulai dari meninjau literatur berdasarkan kriteria waktu, kata kunci, maupun batasan. Selanjutnya, dilanjutkan membaca hingga menelaahnya hingga menjadi sebuah laporan penelitian dengan kajian pustaka.

Hasil dan Pembahasan

Sebelum membahas lebih lanjut mengenai bagaimana penerapan konseling dengan dzikir terhadap kesehatan mental, hendaknya dibahas terlebih dahulu beberapa kata kunci di bawah ini:

Konseling berasal dari kata "counseling" adalah kata dalam bentuk kata dasar dari "to counsel" secara etimologi berarti "to give advice" atau memberikan saran dan nasihat. Konseling juga memiliki arti memberikan nasihat; atau memberi anjuran kepada orang lain secara tatap muka (face to face). Konseling berarti pemberian nasihat atau penasihatian kepada orang lain secara individual yang dilakukan dengan cara tatap muka. Dalam bahasa Indonesia, pengertian konseling juga dikenal dengan istilah penyuluhan Amin (dalam Irwan, 2017). Sebelumnya menurut Prayitno dan Erman Amti (2004: 105), "Konseling adalah suatu proses pemberian bantuan yang dilakukan melalui wawancara konseling oleh seorang ahli kepada seorang individu yang mengalami suatu masalah yang mengarah pada pemecahan masalah yang dihadapi oleh individu tersebut. Menurut (Hikmawati 2016) konseling memegang peranan yang sangat penting dalam bimbingan, sering disebut sebagai nadi bimbingan (konseling adalah nadi bimbingan), konseling sebagai inti dari bimbingan untuk Pengembangan Program Bimbingan dan Konseling (konseling adalah inti dari bimbingan), konseling adalah pusat bimbingan (conseling is the center of guidance) hati, teras, atau center

karena konseling ini merupakan teknik pelayanan atau bimbingan yang bersifat terapeutik atau penyembuhan (kuratif). Konseling secara umum dapat didefinisikan sebagai suatu proses pemberian bantuan secara terus menerus kepada seseorang yang telah mengalami sesuatu kejadian sosial, emosional, dll (Bukhori 2014). Menurut (Irwan 2017) Konseling dalam Islam dikenal dengan Irsyad, yaitu suatu bentuk kegiatan dakwah dan pendidikan yang lebih khusus dipahami sebagai bimbingan agama, yaitu suatu kegiatan yang dilakukan oleh seseorang dalam rangka memberikan pertolongan kepada orang lain yang mengalami kesulitan spiritual dalam hidupnya. . sehingga mereka dapat mengatasi masalah mereka sendiri, karena kesadaran atau kepasrahan pada kekuasaan Tuhan muncul. Sehingga pada dirinya ada harapan kebahagiaan dalam hidup sekarang dan di masa yang akan datang.

Konseling Islam yang bercirikan Islam adalah proses konseling yang berorientasi pada tujuan pendidikan Islam. Islam adalah visioner rahmat lil „ālamīn mengemban misi untuk menghantarkan manusia menuju kehidupan sakinah yang menjadi dambaan bagi setiap individu. Kehidupan sakinah ini adalah sebagai ekspresi dari prediket al nafs al mutmainnah, yang menurut al Syarkawi memiliki ciri-ciri: sakīnah, ridā, tawakkal, ibsyār dan sabar. Ciri-ciri tersebut akan senantiasa tercermin dalam setiap menghadapi cobaan hidup. Dalam mencapai al kamalah al akhlāqiyah (kesempurnaan budi pekerti), tidak mengenal rasa takut, gelisah dan kegoncangan jiwa, karena segala persoalan dikembalikan kepada keputusan dan keridaan Allah semata.

Berdasarkan pendapat di atas dapat diketahui bahwa konseling merupakan suatu kegiatan pemberian bantuan yang diberikan oleh konselor kepada konseli dalam membantu mengatasi permasalahan ruhaniannya, sehingga mampu mengatasi persoalannya sendiri. Menurut (Evi 2020) tujuan konseling diantaranya, membantu setiap individu dalam mengembangkan diri secara optimal dan sesuai dengan tahapan perkembangannya, mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam belajar, dan mampu menyesuaikan diri sesuai dengan tuntutan positif lingkungan tempat tinggalnya. Dalam kaitannya dengan tujuan konseling Islami tentunya sejalan dengan tujuan pendidikan Islam, dimana konseling Islami ditujukan untuk menyadarkan manusia tentang keberadaannya sebagai makhluk Allah dan membantunya untuk menyelesaikan masalah kehidupan yang dihadapinya, sehingga ia dapat mengambil keputusan dan selanjutnya bertindak dengan berpedoman pada ajaran Islam. Sekaligus membina mentalnya agar ia tertuntun ke arah kehidupan yang sakīnah dengan hati, perasaan yang tenang, tentram (qalbin salīm dan nafs mutmainnah) demi mencapai kesejahteraan dan kebahagiaan hidup, baik di dunia maupun di akhirat (Abdurrahman 2019).

Dapat disimpulkan bahwa tujuan konseling adalah membantu klien dalam berkembang secara optimal dan meminimalkan segala kekurangan, sadar bahwa ia adalah makhluk Allah SWT. Yang tidak akan luput dari ketidaksempurnaan, namun hendaknya masih tetap harus selalu berusaha hidup sebagaimana pedoman Al-Qur'an dan hadis. Amin (Zeky and Meli 2010) Zikir berasal dari kata dzakara artinya mengingat, mem-perhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal, dan mengerti. Sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat Allah. Berzikir kepada Allah adalah suatu rangka dari rangkaian Iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dan istimewa dari al-Qur'an dan Sunah. Hal ini dibuktikan dengan begitu banyaknya ayat al-Qur'an dan Hadis Nabi SAW yang menyinggung dan membahas masalah ini.

Menurut Abdurrazak Naufal (dalam Maturidi and Maemunah 2020) Zikir merupakan kebutuhan pokok atau kebutuhan primer bagi setiap manusia. Semenjak ruh pertama kali ditiupkan kedalam tubuh manusia sudah berlangsung perjajian antara manusia dengan Allah swt. dimana manusia itu sendiri percaya akan adanya Allah dan selalu mengingat-Nya. Kata zikir dalam Al-Qur'an diulang sebanyak 292 kali yang terkandung dalam 264 ayat, dengan berbagai tema yang diartikulasikan oleh Al-Qur'an. Zikir bertujuan untuk meneguhkan hati, memperkuat iman, dan meningkatkan ketakwaan kepada Allah, sebagai mana Allah berfirman dalam Al-Qur'an :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram. (Q.S Ar-Ra'd : 28).

Dalam Raudat Ath-Thalibin, al-Ghazali menjelaskan: Zikir adalah prinsip awal seseorang yang berjalan menuju Allah. Dengan memperbanyak dzikir melalui hati dan mulut secara total, dzikir mengalir ke jantung hati. Kemudian sampai disini lidahnya diam, hanya hatinya yang berkata (Allah, Allah) dalam hatinya dengan menghilangkan pandangan dari zikirnya sendiri. Setelah hatinya diam, jiwanya melebur ke dalam substansi yang dicari, tenggelam dalam pesona dan musyahadah kepada-Nya. Kemudian, dengan musyahadah itu, dia menghilang dari dirinya sendiri dan kefanaan muncul dari keseluruhan, seolah-olah di hadirat-Nya (Misbakhuddin and Arofah 2018).

Berdasarkan tafsir Ibnu Katsir Ismail bin Umar Al-Qurasyi bin Katsir, bahwa Qs. Ra'd ayat 28 maksudnya, hati mereka senang dan tenang berada di sisi Allah, merasa tenteram dengan mengingat-Nya, dan rela kepada-Nya sebagai Pelindung dan Penolong(nya). Karena itulah dalam firman selanjutnya disebutkan, *Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.* Ayat di atas bermakna bahwa Allah berhak

untuk diingat. Sebagaimana firman Allah dalam Surat Al-Ahzab, ayat 41-42, “Hai orang-orang yang beriman, ingatlah (dengan menyebut nama) Allah, ingatlah sebanyak-banyaknya. Dan muliakanlah Dia pagi dan petang” (Soleh 2016). Berdasarkan pendapat tersebut dapat diketahui zikir merupakan kegiatan yang dilakukan oleh individu ketika mengingat Allah SWT. baik ketika sedang dalam keadaan gelisah, dalam keadaan senang, dalam perjalanan dan lain sebagainya. Yang apabila dilakukan akan memberikan banyak dampak positif yang akan dirasakan.

Macam-macam zikir

Menurut Samsul Munir Amin (dalam Zeky and Meli 2010) adalah:

a. Pikiran Dzikir (Meditasi)

Memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi, memikirkan diri sendiri sebagai makhluk dan hamba Tuhan yang diciptakan dengan begitu indah dan sempurna, merenungkan dan memikirkan makna isi Al-Qur'an adalah suatu bentuk dari mengingat Allah yaitu mengingat pikiran.

b. Ingatan lisan

Zikir lisan dapat diartikan sebagai dzikir yang diucapkan secara lisan dan dapat didengar oleh telinga. Baik oleh yang bersangkutan maupun oleh orang lain.

c. Zikir Hati

Zikir hati adalah kegiatan mengingat Allah yang dilakukan dengan hati atau hati saja, artinya penyebutan dilakukan dengan mengingat hati. Zikir hati juga dapat diartikan sebagai zikir dengan lidah dan hati, artinya lidah mengucapkan kata-kata zikir lafazh tertentu, dengan suara pelan dan hati mengingat dengan memahami maknanya.

d. Zikir amal

Zikir amal adalah setiap perbuatan atau aktivitas seseorang yang baik dan dapat menuntunnya untuk mengingat Allah. Zikir sedekah juga dapat diartikan sebagai perbuatan yang berdasarkan aturan dan ketentuan Allah.

Selanjutnya, Para sufi memiliki pandangan yang berbeda tentang tahapan zikir dan cara menggunakannya. Salah satunya, menurut Ustadz Asy-Syaikh, ada dua macam zikir: zikir lisan dan zikir hati. Dzikir lisan bagi seorang hamba yang menggunakan teknik akan membawanya ke keabadian dzikir hati. Dzikir lisan ini berpengaruh terhadap dzikir hati. Jika seorang hamba melafalkan dzikir dengan lidah dan hatinya secara bersamaan, maka dia adalah seorang ahli dzikir yang sempurna dalam fitrah dan tataran praktiknya. (Fuady 2015). Berdasarkan uraian di atas diketahui macam-macam zikir ada 4, ada zikir fikir, lisan, qalbu dan zikir amal.

Manfaat zikir

Zikir memiliki manfaat yang sangat besar seperti yang dijelaskan dalam ayat di atas. Selain menenangkan hati, dzikir juga bisa membersihkan kotoran yang menempel di hati sehingga hati menjadi bersih dan suci. Jika hati bersih dan suci, maka pikiran menjadi jernih, maka amalan akan selalu terjaga dan mengutamakan kebaikan. Keutamaan dzikir begitu besar sehingga Nabi Muhammad saw. seperti orang yang membaca dzikir dengan orang yang tidak membaca dzikir, seperti orang hidup dan orang mati, sebagaimana sabda Nabi, “Perumpamaan orang yang mengingat Allah dan yang tidak, adalah hidup dan mati.” (HR Bukhari, no. 6407). Bahkan Nabi juga mengibaratkan sebuah rumah, rumah orang yang berdzikir kepada Allah adalah rumah orang yang bertempat tinggal dan rumah orang yang tidak berdzikir kepada Allah. itu rumah orang mati atau kuburan (Maturidi and Maemunah 2020). Bimbingan Islam yang diberikan kepada santri untuk selalu menjaga zikir bersama atau dengan individu lain juga memiliki keterikatan, salah satunya untuk kekompakan santri itu sendiri. Dan juga dapat menambah emosi sesama individu, kebutuhan untuk selalu bersama dengan sesama siswa (Juandi 2022).

Konseling dengan zikir dalam mengatasi kesehatan mental

Konseling Islami berbasis dzikir dapat mengurangi ketakutan batin individu. Dzikir teratur dan istiqamah dapat mengurangi kecemasan ketika individu mengalami kesulitan dan ketakutan (Sholihah et al. 2021). Setiap individu pasti pernah mengalami ketakutan selama hidupnya, baik ketakutan yang datang dari dalam, seperti ketakutan akan suatu penyakit, maupun dari luar, seperti ancaman dari orang lain. Ketakutan masyarakat muncul dari hilangnya makna hidup. Oleh karena itu, upaya mengaktifkan kembali spiritualitas seseorang untuk mencapai keadaan psikologis yang sehat dapat dilakukan melalui penerapan terapi memori berbasis psikologis-religius.

Karena memori mengandung unsur psikoterapi yang efektif tidak hanya dari segi kesehatan mental, tetapi juga dari segi kesehatan fisik. Memori ini merupakan penanaman nilai-nilai tauhid dalam diri seseorang. Zikir berdasarkan imunologi religiopsychoneu merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi rasa takut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara agama (religion), jiwa (psikologis) dan tubuh (neuroimunologi)..(Rofiqah 2016). Selanjutnya pada terapi Psikoneurotik (Riyadi 2013), sebagai psikoterapi islam dalam mengatasi kecemasan (Muslimah 2020, Sartini 2021) gangguan fobia (Fitriani and Supradewi 2019). Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa konseling dengan zikir sangatlah

efektif dalam membantu individu mengatasi gangguan kesehatan mental yang dialaminya baik seperti kecemasan, phobia, gangguan jiwa dan mental dan lain sebagainya.

Simpulan

Zikir dapat mengaktifkan kembali spiritualitas seseorang untuk mencapai keadaan psikologis yang sehat dapat dilakukan melalui penerapan terapi memori berbasis psikologis-religius. Zikir berdasarkan imunologi religiopsychoneu merupakan salah satu alternatif untuk mengatasi rasa takut hal ini dapat dilihat bahwa ada banyak aspek: kesehatan mental yang bisa dibantu melalui penerapan konseling dengan zikir. Diantaranya ada membantu kegelisahan jiwa dan mental, kecemasan bahkan phobia. Sehingga seorang konselor islam tentunya tidak perlu ragu lagi dalam metode bantuan yang tepat diberikan kepada klien untuk persoalan kesehatan mental ini. Semoga bermanfaat.

References

- Abdurrahman. 2019. "Fungsi Dan Peran Konseling Islam Dalam Pendidikan." 3(1).
- Amalianingsih, Restu & Herdi. 2021. "STUDI LITERATUR: FAKTOR PENDUKUNG DAN PENGHAMBAT DALAM PENYELENGGARAAN PROGRAM BIMBINGAN DAN KONSELING DI SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN." *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Terapan*.
- Ardi, Ardi. 2019. "Peran Bimbingan Konseling Islam Mengatasi Kecanduan Game Online." *Ekspose: Jurnal Penelitian Hukum Dan Pendidikan*. doi: 10.30863/ekspose.v18i1.370.
- Asmita, Wenda, and Wahidah Fitriani. 2022. "Analisis Konsep Dasar Assesmen Bimbingan Dan Konseling Dalam Konteks Pendidikan." 8:129–34.
- Bukhori, Baidi. 2014. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5(1):1–18.
- Evi, Tika. 2020. "Manfaat Bimbingan Dan Konseling Bagi Siswa Sd." *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)* 2(1):72–75. doi: 10.31004/jpdk.v1i2.589.
- Fitriani, Anisa, and Ratna Supradewi. 2019. "Desensitisasi Sistematis Dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan Pada Kasus Gangguan Fobia." *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*. doi: 10.26623/philanthropy.v3i2.1689.
- Fuady, M. Noor. 2015. "DZIKIR." *Jurnal Ta'lim Muta'allim*. doi: 10.18592/tm.v2i4.381.
- Hikmawati, fenti. 2016. *BIMBINGAN DAN KONSELING*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Ilyas, Rahmat. 2017. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa." *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8(1):90–106. doi: 10.32923/maw.v8i1.699.
- Irman, Silvianetri, Muhammad Zalnur, che zarina Saari, and Khairunnas Rajab. 2019. "The Effect of Zikir Relaxation in Counseling to Reduce Internet Addiction." *Al-Ta'lim Journal* 26(1):1–11.
- Irwan. 2017. "Al- Qur'an Dan Konseling." 7(2):1–13.
- Juandi, Wawan. 2022. "Makna Kebersamaan Sebagai Nilai Konseling Islam Dalam Membaca Dzikir Rotibul Haddad." *Konseling At-Tawazun: Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling Islam* 1(1):30–37.
- Julaeha, Eha. 2019. "Peran Pembimbing Konseling Islam Dalam Menangulangi Konflik, Stres, Trauma Dan Frustrasi." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*. doi: 10.24235/prophetic.v2i1.4754.
- Mahmudi, ibnu. 2011. "PENINGKATAN MOTIVASI BELAJAR MELALUI BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAMI."
- Maturidi, and Maemunah. 2020. "ZIKIR SEBAGAI TERAPI PENYAKIT HATI DALAM PERSPEKTIF BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM." *At-Taujih* 3(1):74–85.
- Misbakhuddin, Alfian Dhany, and Siti Arofah. 2018. "Zikir Sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran Di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)." *Spiritualita* 2(1):1–19. doi: 10.30762/spr.v2i1.886.
- Muslimah, Siti. 2020. "PENERAPAN TERAPI DZIKIR DALAM MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL PADA SANTRI DI PONDOK MODERN NURUL HIDAYAH PASIRAN BANTAN BENGKALIS." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

-
- Muzaki, Muzaki, and Agung Saputra. 2019. "Konseling Islami: Suatu Alternatif Bagi Kesehatan Mental." *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal* 2(2):213. doi: 10.24235/prophetic.v2i2.5809.
- Riyadi, Agus. 2013. "Zikir Dalam Al-Quran Sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis Terhadap Fungsi Bimbingan Dan Konseling Islam)." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 4(1):41.
- Rofiqah, Tamama. 2016. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi." *Jurnal KOPASTA* 3(2).
- Sari, Syska Purnama, and Yusi Riksa Yustiana. 2022. "COGNITIVE BEHAVIORAL UNTUK MENGEMBANGKAN RESILIENSI MAHASISWA." *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia* 8:113–20.
- Sartini, Nopa Three. 2021. "DZIKIR SEBAGAI PSIKOTERAPI ISLAM DALAM MENGATASI KECEMASAN MENURUT DADANG HAWARI."
- Sholihah, M., M. A. Maarif, and M. S. Romadhan. 2021. "Konseling Islam Dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqsabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa Dan Bathin." *Al-Afkar, Journal For Islamic ...*
- Soleh. 2016. "DO'A DAN ZIKIR DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSI." 2(1):29–39.
- Ulfiah, U., N. K. N. Kardinah, F. Hikmawati, and U. Rohman. 2020. "Metode Zikir Sebagai Upaya Keluarga Dalam Menghadapi Kecemasan Pandemi Covid-19." *Lp2M* 1–15.
- Zeky, Asri Atuz, and Susant Meli. 2010. "Anyak Manusia Yang Lupa Dengan Allah." *Jurnal Islami* 1–12.