



Dhikr and Dua Based Counseling in the Perspective of Qur'anic Exegesis: A Thematic Analysis of Spirituality Verses and Its Implications for Mental Health

Mira Eka Marsusi¹, Hasan Zaini², Irman³

miramarsusi51@guru.sma.belajar.id

^{1, 2, 3} Pascasarjana, Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

ABSTRACT

Dhikr- and prayer-based counseling is a spiritual approach that has become increasingly relevant in efforts to maintain individuals' mental health. This article aims to analyze the concepts of *dhikr* and prayer from the perspective of Qur'anic interpretation and their impact on mental health. The method used is a thematic analysis of Qur'anic verses related to inner peace, emotional regulation, and the relationship between humans and God. The findings indicate that *dhikr* and prayer play important roles in creating inner tranquility, reducing anxiety, and strengthening individual resilience. Therefore, the integration of spiritual values into counseling practices can serve as an effective alternative for improving mental health.

Keywords: counseling; dhikr; prayer; Qur'an; mental health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang mempengaruhi kesejahteraan individu secara menyeluruh. Dalam beberapa tahun terakhir, permasalahan kesehatan mental mengalami peningkatan yang signifikan akibat tekanan sosial, akademik, dan ekonomi yang semakin kompleks. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa gangguan seperti stres, kecemasan, dan depresi menjadi masalah yang umum terjadi di berbagai kalangan masyarakat. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental telah menjadi isu global yang memerlukan perhatian serius dalam berbagai bidang, termasuk pendidikan dan konseling (Zhang et al., 2023)

Di sisi lain, pendekatan psikologis modern yang selama ini digunakan dalam menangani kesehatan mental dinilai masih memiliki keterbatasan, terutama dalam menyentuh aspek spiritual individu. Pendekatan yang terlalu berfokus pada aspek kognitif dan perilaku seringkali belum mampu memberikan ketenangan batin yang mendalam. Penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikologis yang tidak melibatkan dimensi spiritual cenderung kurang optimal dalam menangani masalah emosional yang kompleks (Kapuriya et al., 2025). Hal ini mengindikasikan perlunya pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan aspek spiritual dalam proses konseling.

Dalam perspektif Islam, pendekatan spiritual seperti zikir dan doa memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai bentuk terapi psikologis yang mampu memberikan ketenangan jiwa. Penelitian menunjukkan bahwa zikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan stres serta meningkatkan perasaan tenang dan damai dalam diri individu (Nurani, 2024). Selain itu, praktik zikir juga mampu memperkuat hubungan spiritual individu dengan Tuhan sehingga memberikan rasa aman dan optimisme dalam menghadapi kehidupan (Nurhuda et al., 2023). Lebih lanjut, doa sebagai bentuk komunikasi antara manusia dengan Tuhan juga memiliki peran penting dalam kesehatan mental. Doa dapat memberikan harapan, ketenangan, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup. Kajian menunjukkan bahwa zikir dan doa secara bersama-sama mampu menurunkan stres, meningkatkan kesadaran spiritual, serta menciptakan keseimbangan emosional (Journal, 2024). Oleh karena itu, integrasi nilai-nilai spiritual dalam konseling menjadi sangat penting untuk menghasilkan pendekatan yang lebih komprehensif.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa konseling berbasis zikir dan doa merupakan salah satu alternatif pendekatan yang relevan dalam meningkatkan kesehatan mental. Namun, kajian yang secara khusus menganalisis konsep tersebut dalam perspektif tafsir Al-Qur'an masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menggali lebih dalam makna spiritualitas dalam Al-Qur'an serta implikasinya terhadap kesehatan mental.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana konsep zikir dan doa dalam Al-Qur'an?, Bagaimana analisis tematik ayat-ayat spiritualitas dalam Al-Qur'an? Dan Apa implikasi zikir dan doa terhadap kesehatan mental? Perumusan masalah ini penting untuk memberikan arah yang jelas dalam penelitian sehingga pembahasan dapat dilakukan secara sistematis dan mendalam. Oleh karena itu rumusan masalah yang jelas akan membantu dalam menentukan fokus penelitian serta mempermudah proses analisis data.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara mendalam konsep konseling berbasis zikir dan doa dalam perspektif tafsir Al-Qur'an. Tujuan penelitian ini Secara Khusus adalah Untuk menjelaskan konsep zikir dan doa dalam Al-Qur'an, Untuk menganalisis secara tematik ayat-ayat yang berkaitan dengan spiritualitas dan Untuk mengetahui implikasi zikir dan doa terhadap kesehatan mental.

Tujuan penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, khususnya dalam integrasi pendekatan spiritual dan psikologis. Hal ini sejalan dengan penelitian Rizqi (Rizqi, 2025) yang menyatakan bahwa pendekatan konseling berbasis spiritual mampu meningkatkan resiliensi dan stabilitas emosi individu.

Penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat secara teoritis maupun praktis. Secara teoritis, penelitian ini dapat memperkaya kajian mengenai konseling berbasis spiritual dalam perspektif Islam, khususnya yang berkaitan dengan zikir dan doa. Selain itu, penelitian ini juga dapat menjadi referensi bagi pengembangan ilmu psikologi Islam dan bimbingan konseling.

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi konseling dalam mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam layanan bimbingan. Penggunaan teknik zikir dan doa dalam konseling dapat menjadi alternatif solusi dalam mengatasi masalah kesehatan mental, terutama bagi individu yang berlatar belakang religius. Penelitian menunjukkan bahwa integrasi praktik spiritual dalam terapi psikologis dapat meningkatkan efektivitas penanganan kesehatan mental secara signifikan (Asmita & Irman, 2022) Penelitian ini memiliki kebaruan pada integrasi analisis tafsir tematik Al-Qur'an dengan konsep

konseling berbasis zikir dan doa yang dikaitkan secara langsung dengan kesehatan mental modern. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang cenderung parsial, penelitian ini menghadirkan pendekatan holistik yang menggabungkan aspek spiritual, psikologis, dan konseling dalam satu kerangka konseptual yang utuh.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif yang bertujuan untuk memahami fenomena secara mendalam melalui analisis makna dan interpretasi terhadap teks. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini tidak berfokus pada pengukuran angka, melainkan pada pemahaman konsep zikir dan doa dalam Al-Qur'an dan implikasinya terhadap kesehatan mental. Menurut (Creswell, 2014), penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang berasal dari masalah sosial atau kemanusiaan, sehingga sangat relevan untuk kajian yang bersifat konseptual dan interpretatif.

Selain itu, penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna yang terkandung dalam teks Al-Qur'an secara lebih mendalam. Dalam konteks studi keislaman, pendekatan ini sering digunakan untuk memahami nilai-nilai spiritual dan filosofis yang tidak dapat diukur secara kuantitatif. Menurut (Moleong, 2017), penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena secara holistik dengan cara mendeskripsikan dalam bentuk kata-kata dan bahasa.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan tafsir tematik (*maudhu'i*), yaitu metode penafsiran Al-Qur'an dengan cara mengumpulkan ayat-ayat yang berkaitan dengan suatu tema tertentu, kemudian dianalisis secara komprehensif. Pendekatan ini digunakan untuk mengkaji konsep zikir dan doa secara sistematis berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang relevan. Menurut (Al-Farmawi, 1994), tafsir tematik merupakan metode yang efektif untuk memahami pesan Al-Qur'an secara menyeluruh dalam satu tema tertentu.

Pendekatan *maudhu'i* juga memungkinkan peneliti untuk melihat keterkaitan antar ayat sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh. Dalam penelitian ini, ayat-ayat yang berkaitan dengan spiritualitas, ketenangan jiwa, serta hubungan manusia dengan Allah dianalisis secara tematik. Menurut (Quraish Shiha, 2012), pendekatan tematik memberikan kemudahan dalam memahami pesan Al-Qur'an secara kontekstual dan relevan dengan permasalahan kehidupan modern.

Sumber data penelitian ini terdiri dari data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari Al-Qur'an sebagai sumber utama yang dianalisis, khususnya ayat-ayat yang berkaitan dengan zikir, doa, dan kesehatan mental. Selain itu, kitab-kitab tafsir seperti Tafsir Ibnu Katsir dan Tafsir Al-Mishbah digunakan sebagai rujukan dalam memahami makna ayat. Data sekunder diperoleh dari berbagai literatur yang relevan, seperti buku, jurnal ilmiah, serta hasil penelitian sebelumnya yang membahas tentang konseling, spiritualitas, dan kesehatan mental. Menurut (Sugiyono, 2019), penggunaan berbagai sumber data dalam penelitian kualitatif bertujuan untuk memperkuat validitas hasil penelitian melalui triangulasi sumber. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan melalui studi pustaka (*library research*), yaitu dengan mengkaji berbagai sumber tertulis yang tepat dengan topik penelitian. Studi pustaka dilakukan dengan mengumpulkan, membaca, dan menganalisis ayat-ayat Al-Qur'an, kitab tafsir, serta literatur ilmiah yang berkaitan dengan zikir, doa, dan kesehatan mental. Menurut (Zed, 2014), studi pustaka merupakan metode pengumpulan data yang dilakukan dengan cara menelaah dokumen-dokumen tertulis untuk memperoleh informasi yang tepat dengan penelitian.

Teknik ini dipilih karena penelitian ini bersifat konseptual dan berbasis teks, sehingga tidak memerlukan data lapangan. Selain itu, studi pustaka memungkinkan peneliti untuk memperoleh data yang mendalam dan komprehensif dari berbagai sumber yang kredibel.

Penelitian oleh (Snyder, 2002) juga menunjukkan bahwa studi pustaka merupakan metode yang efektif dalam penelitian konseptual untuk mengintegrasikan berbagai temuan ilmiah yang tepat.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini berupa analisis tematik, yaitu metode analisis yang digunakan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan menginterpretasikan tema-tema yang terdapat dalam data. Dalam penelitian ini, analisis tematik dilakukan dengan cara mengelompokkan ayat-ayat Al-Qur'an yang berkaitan dengan zikir dan doa, kemudian dianalisis berdasarkan tema-tema tertentu seperti ketenangan jiwa, harapan, dan kesabaran. Menurut Braun dan Clarke (2006), analisis tematik merupakan metode yang fleksibel dan efektif dalam mengidentifikasi pola makna dalam data kualitatif.

Proses analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data, pengelompokan ayat berdasarkan tema, interpretasi makna ayat berdasarkan tafsir, serta penarikan kesimpulan. Dalam konteks penelitian ini, analisis juga melibatkan pendekatan interdisipliner dengan menghubungkan konsep spiritual dalam Al-Qur'an dengan teori kesehatan mental. Menurut (Miles et al., 2014), analisis data kualitatif dilakukan secara interaktif dan berkelanjutan hingga diperoleh kesimpulan yang valid dan dapat dipertanggungjawabkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konseling merupakan proses bantuan profesional yang diberikan oleh konselor kepada individu untuk membantu memahami diri, memecahkan masalah, serta mengembangkan potensi secara optimal. Dalam perspektif ilmu bimbingan dan konseling modern, konseling tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah, tetapi juga pada pengembangan kepribadian dan kesejahteraan psikologis individu. Hal ini sejalan dengan pandangan (Hidayat, 2021) yang menyatakan bahwa konseling merupakan proses interaksi antara konselor dan konseli yang bertujuan membantu individu menemukan solusi terhadap permasalahan yang dihadapi secara mandiri. Dengan demikian, konseling memiliki peran penting dalam membantu individu mencapai keseimbangan psikologis dan sosial.

Selain itu, dalam kajian psikologi, konseling juga dipahami sebagai proses komunikasi yang sistematis dan terarah untuk membantu individu memahami pengalaman hidupnya. Pendekatan ini menekankan pentingnya hubungan interpersonal yang efektif antara konselor dan konseli. Menurut (Jannah, 2025), konseling merupakan pendekatan yang tidak hanya menyelesaikan masalah, tetapi juga membangun kesadaran diri dan ketahanan mental individu dalam menghadapi tekanan kehidupan. Oleh karena itu, konseling menjadi salah satu strategi penting dalam menjaga kesehatan mental individu.

Konseling dalam perspektif Islam merupakan proses pemberian bantuan yang didasarkan pada nilai-nilai ajaran Islam, seperti Al-Qur'an dan Hadis, dengan tujuan membantu individu mencapai keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, dan spiritual. Konseling Islam tidak hanya berfokus pada penyelesaian masalah duniawi, tetapi juga pada pembinaan akhlak dan kedekatan dengan Allah. Menurut (Husni, 2021), bimbingan dan konseling Islam memiliki cakupan yang luas, yaitu tidak hanya mengembangkan aspek pribadi dan sosial, tetapi juga mengoptimalkan dimensi spiritual dan nilai-nilai keimanan individu.

Lebih lanjut, konseling Islam menekankan pentingnya pendekatan spiritual sebagai bagian dari proses penyembuhan psikologis. Pendekatan ini memanfaatkan nilai-nilai keagamaan seperti zikir, doa, dan tawakal sebagai sarana untuk mengatasi permasalahan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa konseling Islami yang berbasis ayat Al-Qur'an memiliki efektivitas dalam mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan batin individu (Defri, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan konseling dalam Islam bersifat

holistik karena mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.

Selain itu, konseling dalam Islam juga berorientasi pada pembentukan manusia yang seimbang antara dunia dan akhirat. Konsep ini menekankan bahwa tujuan akhir dari konseling adalah mencapai kebahagiaan yang hakiki (sa'adah), yaitu kesejahteraan lahir dan batin. Aini (Aini, 2024) menjelaskan bahwa bimbingan dan konseling Islam berlandaskan pada ajaran Al-Qur'an dan Hadis yang berfungsi sebagai pedoman dalam membantu individu menghadapi permasalahan hidup secara bijaksana. Dengan demikian, konseling Islam memiliki dimensi yang lebih luas dibandingkan dengan konseling konvensional.

Integrasi antara psikologi dan spiritualitas merupakan pendekatan yang semakin berkembang dalam bidang konseling modern, khususnya dalam konteks masyarakat religius. Pendekatan ini menggabungkan teori-teori psikologi dengan nilai-nilai spiritual untuk menghasilkan metode yang lebih komprehensif dalam menangani masalah kesehatan mental. Menurut (Abdullah et al. 2023), integrasi antara aspek psikologis dan spiritual mampu meningkatkan efektivitas intervensi konseling karena memberikan makna yang lebih mendalam terhadap pengalaman individu.

Dalam konteks Islam, integrasi ini terlihat dalam penggunaan praktik ibadah seperti zikir dan doa sebagai bagian dari teknik konseling. Praktik spiritual tersebut tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai terapi psikologis yang mampu menenangkan pikiran dan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa pendekatan konseling Islami yang mengintegrasikan nilai spiritual dapat meningkatkan resiliensi dan kemampuan coping individu dalam menghadapi stres (Sumarni & Defri, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental.

Lebih lanjut, integrasi psikologi dan spiritualitas juga memberikan kontribusi dalam pengembangan pendekatan konseling yang lebih humanistik dan bermakna. Dalam perspektif ini, individu tidak hanya dipandang sebagai makhluk psikologis, tetapi juga sebagai makhluk spiritual yang memiliki hubungan dengan Tuhan. (Kenedi, 2023) menyatakan bahwa manusia dalam perspektif Islam memiliki dimensi ruhani yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan psikologisnya, sehingga pendekatan konseling harus memperhatikan kedua aspek tersebut secara seimbang. Dengan demikian, integrasi psikologi dan spiritualitas menjadi dasar penting dalam pengembangan konseling berbasis Islam.

Zikir secara etimologis berasal dari kata *dzakara* yang berarti mengingat, menyebut, atau menyadari. Dalam terminologi Islam, zikir dimaknai sebagai aktivitas mengingat Allah baik melalui lisan, hati, maupun perbuatan. Dalam Al-Qur'an, zikir tidak hanya terbatas pada ucapan, tetapi juga mencakup kesadaran spiritual yang terus-menerus terhadap kehadiran Allah dalam kehidupan manusia. Hal ini sejalan dengan pendapat Al-Ghazali (dalam Rahman, 2020) yang menyatakan bahwa zikir merupakan upaya menghadirkan Allah dalam hati sehingga tercipta ketenangan jiwa (Rahman, 2020).

Dalam kajian tafsir, zikir juga dipahami sebagai bentuk komunikasi spiritual antara manusia dan Tuhan yang memiliki dimensi psikologis yang kuat. Al-Qur'an menegaskan bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd: 28). Hal ini menunjukkan bahwa zikir memiliki hubungan erat dengan kondisi mental individu. Menurut (Quraish Shiha, 2012), zikir merupakan sarana untuk menenangkan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah, sehingga memberikan dampak positif terhadap keseimbangan emosional individu.

Zikir dalam Al-Qur'an dapat diklasifikasikan ke dalam beberapa jenis berdasarkan cara dan bentuk pelaksanaannya. Pertama, zikir lisan, yaitu zikir yang dilakukan dengan mengucapkan kalimat-kalimat tertentu seperti tasbih, tahmid, dan takbir. Kedua, zikir hati, yaitu zikir yang dilakukan dengan kesadaran batin tanpa harus diucapkan secara lisan. Ketiga, zikir perbuatan, yaitu zikir yang diwujudkan melalui tindakan nyata seperti menjalankan

perintah Allah dan menjauhi larangan-Nya. Menurut (Anshari, 2021), ketiga bentuk zikir tersebut saling melengkapi dalam membentuk kesadaran spiritual individu.

Selain itu, dalam perspektif psikologi Islam, zikir juga dapat dibedakan berdasarkan intensitas dan tujuannya, yaitu zikir sebagai ibadah rutin dan zikir sebagai terapi psikologis. Zikir sebagai terapi digunakan untuk mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa praktik zikir secara rutin dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan ketenangan batin individu (Sari & Fauzan, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa zikir tidak hanya memiliki nilai religius, tetapi juga manfaat psikologis yang signifikan.

Zikir memiliki fungsi yang sangat penting dalam menjaga kesehatan jiwa manusia. Salah satu fungsi utama zikir adalah memberikan ketenangan batin dan mengurangi kecemasan. Dalam Al-Qur'an disebutkan bahwa zikir dapat menenangkan hati, yang menunjukkan bahwa aktivitas spiritual ini memiliki efek terapeutik terhadap kondisi psikologis individu. Menurut Koenig (2012), praktik spiritual seperti zikir dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan menurunkan tingkat stres secara signifikan (Koenig, 2012).

Selain itu, zikir juga berfungsi sebagai mekanisme regulasi emosi yang membantu individu dalam mengelola perasaan negatif seperti marah, takut, dan gelisah. Dengan melakukan zikir, individu dapat mengalihkan fokus dari masalah yang dihadapi kepada kesadaran akan kehadiran Tuhan, sehingga tercipta rasa aman dan optimisme. Penelitian oleh Abdullah et al. (2023) menunjukkan bahwa integrasi praktik spiritual dalam konseling dapat meningkatkan kemampuan coping individu terhadap stres dan tekanan hidup (Abdullah et al., 2023).

Lebih lanjut, zikir juga berfungsi sebagai sarana penguatan spiritual yang membantu individu dalam menemukan makna hidup. Dalam perspektif psikologi eksistensial, makna hidup merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Zikir membantu individu memahami bahwa setiap peristiwa dalam hidup memiliki hikmah dan tujuan tertentu. Hal ini sejalan dengan pendapat (Frankl, 2006)

yang menyatakan bahwa pencarian makna merupakan kunci utama dalam menghadapi penderitaan dan menjaga keseimbangan psikologis.

Dengan demikian, zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental individu. Melalui zikir, individu dapat mencapai ketenangan jiwa, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan.

Doa secara etimologis berasal dari bahasa Arab *da'ā-yad'u* yang berarti memanggil, memohon, atau meminta. Secara terminologis, doa merupakan bentuk komunikasi spiritual antara manusia dengan Allah yang berisi permohonan, harapan, dan penghambaan. Dalam Al-Qur'an, doa diposisikan sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah sekaligus media untuk menyampaikan kebutuhan manusia. Menurut (Quraish Shiha, 2012), doa tidak sekadar permintaan, tetapi juga ekspresi kesadaran manusia akan keterbatasannya di hadapan Tuhan, sehingga memiliki dimensi spiritual dan psikologis yang mendalam.

Dalam kajian ilmiah, doa juga dipahami sebagai bentuk coping religius yang membantu individu menghadapi tekanan hidup. (Pargament, 2013) menjelaskan bahwa praktik keagamaan seperti doa dapat memberikan makna, harapan, dan kontrol psikologis dalam situasi yang penuh tekanan. Dengan demikian, doa tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai mekanisme psikologis yang membantu individu dalam mengelola emosi dan stres.

Dalam Islam, doa memiliki kedudukan yang sangat penting sebagai inti dari ibadah dan bentuk ketergantungan manusia kepada Allah. Al-Qur'an menegaskan bahwa Allah dekat

dengan hamba-Nya dan mengabulkan doa orang yang berdoa (QS. Al-Baqarah: 186). Ayat ini menunjukkan bahwa doa bukan hanya ritual, tetapi juga bentuk hubungan langsung antara manusia dengan Tuhan. Menurut Al-Ghazali (Khan, 2018), doa merupakan inti ibadah karena mencerminkan sikap rendah hati dan pengakuan terhadap kekuasaan Allah.

Lebih lanjut, dalam perspektif psikologi Islam, doa memiliki peran sebagai sarana pembentukan kepribadian yang sehat secara spiritual. Individu yang terbiasa berdoa cenderung memiliki tingkat keimanan yang kuat, optimisme yang tinggi, serta kemampuan dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian oleh (Abu-Raiya & Pargament, 2015) menunjukkan bahwa praktik religius seperti doa berhubungan positif dengan kesejahteraan psikologis dan kepuasan hidup. Hal ini menegaskan bahwa doa memiliki kedudukan penting tidak hanya dalam aspek ibadah, tetapi juga dalam kesehatan mental.

Doa memiliki fungsi terapeutik yang signifikan dalam menjaga kesehatan mental individu. Dalam perspektif psikologi, doa dapat berfungsi sebagai teknik relaksasi yang membantu menurunkan tingkat kecemasan dan stres. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin berdoa memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak melakukan praktik spiritual secara konsisten (Koenig, 2012). Hal ini menunjukkan bahwa doa memiliki efek positif terhadap keseimbangan emosional individu.

Selain itu, doa juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang membantu individu menghadapi situasi sulit dengan lebih tenang dan optimis. Dengan berdoa, individu merasa memiliki tempat untuk mengadu dan memperoleh dukungan spiritual, sehingga mengurangi perasaan kesepian dan putus asa. Abdullah et al. (2023) menyatakan bahwa integrasi praktik spiritual seperti doa dalam konseling dapat meningkatkan kemampuan coping dan resiliensi seseorang dalam menghadapi tekanan hidup.

Lebih lanjut, doa juga berperan dalam memberikan makna hidup dan meningkatkan kesadaran spiritual individu. Dalam perspektif logoterapi, pencarian makna merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. (Frankl, 2006) menjelaskan bahwa individu yang memiliki makna hidup cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi sulit. Doa membantu individu menyadari bahwa setiap peristiwa memiliki tujuan dan hikmah, sehingga menciptakan ketenangan batin dan keseimbangan psikologis.

Dengan demikian, doa dalam Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai terapi psikologis yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental. Melalui doa, individu dapat memperoleh ketenangan, harapan, serta kekuatan dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Kesehatan mental merupakan kondisi di mana individu mampu berfungsi secara optimal dalam aspek emosional, psikologis, dan sosial, serta mampu menghadapi tekanan hidup yang efektif. Dalam perspektif psikologi modern, kesehatan mental tidak hanya berarti ketiadaan gangguan, tetapi juga mencakup kesejahteraan psikologis secara menyeluruh. World Health Organization (WHO, 2022) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari potensi dirinya, mampu mengatasi stres, bekerja dengan baik, dan berkontribusi pada lingkungannya.

Dalam perspektif Islam, kesehatan mental memiliki dimensi yang lebih luas karena mencakup aspek spiritual. Kesehatan mental tidak hanya diukur dari keseimbangan emosi, tetapi juga dari kedekatan individu dengan Allah. Menurut (Quraish Shihab, 2012), ketenangan jiwa dalam Islam berkaitan erat dengan keimanan dan kesadaran spiritual, yang tercermin dalam sikap sabar, tawakal, dan syukur. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam bersifat holistik, mencakup aspek jasmani, psikologis, dan spiritual.

Indikator kesehatan mental dapat dilihat dari kemampuan individu dalam mengelola emosi, menjalin hubungan sosial yang baik, serta memiliki pandangan hidup yang positif. Dalam psikologi, individu yang sehat secara mental ditandai dengan kemampuan beradaptasi,

memiliki kontrol diri, mampu menghadapi tekanan hidup secara baik. (Ryff, 1989) mengemukakan bahwa kesejahteraan psikologis meliputi beberapa dimensi, seperti penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, dan tujuan hidup yang jelas. Dalam perspektif Islam, indikator kesehatan mental juga mencakup aspek spiritual, seperti ketenangan hati (*sakinah*), keimanan yang kuat, serta kemampuan sabar dalam menghadapi ujian. Al-Qur'an menyebutkan bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui mengingat Allah (QS. Ar-Ra'd: 28), yang menunjukkan bahwa kesehatan mental berkaitan yang erat dengan praktik spiritual. Penelitian oleh (Koenig, 2012) juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat religiositas tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah.

Spiritualitas memiliki hubungan yang sangat erat dengan kesehatan mental, terutama dalam memberikan makna hidup dan ketenangan batin. Dalam berbagai penelitian, spiritualitas terbukti berkontribusi positif terhadap kesejahteraan psikologis individu. Pargament (2013) menyatakan bahwa spiritualitas berfungsi sebagai sumber coping yang membantu individu menghadapi tekanan hidup, memberikan harapan, serta meningkatkan ketahanan mental.

Dalam konteks Islam, spiritualitas diwujudkan melalui praktik ibadah seperti zikir, doa, dan tawakal yang berperan dalam menjaga keseimbangan emosi. Praktik-praktik tersebut membantu individu dalam mengelola stres dan menciptakan ketenangan batin. Penelitian oleh Abu-Raiya dan (Pargament, 2013) menunjukkan bahwa praktik religius memiliki hubungan positif dengan kesejahteraan psikologis serta mampu mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Lebih lanjut, spiritualitas juga membantu individu dalam menemukan makna hidup yang menjadi faktor penting dalam kesehatan mental. (Frankl, 2006) menjelaskan bahwa individu yang memiliki makna hidup cenderung lebih mampu bertahan dalam situasi sulit. Dalam Islam, makna hidup berkaitan dengan tujuan penciptaan manusia sebagai hamba Allah, sehingga setiap pengalaman hidup memiliki nilai dan hikmah. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi antara spiritualitas dan psikologi sangat penting dalam menjaga kesehatan mental secara menyeluruh.

Analisis Tematik Ayat Zikir QS. Ar-Ra'd: 28 Ketenangan Hati

Ayat Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menunjukkan bahwa zikir memiliki fungsi utama sebagai sarana mencapai ketenangan jiwa. Dalam konteks ini, zikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai proses psikologis yang memberikan efek menenangkan pada individu. Menurut (Quraish Shihab, 2012), ketenangan yang dimaksud dalam ayat ini adalah ketenangan batin yang muncul karena adanya keyakinan penuh kepada Allah, sehingga individu merasa aman dan terhindar dari kecemasan.

Dalam kajian psikologi, konsep ketenangan hati yang dihasilkan dari zikir dapat dikaitkan dengan kondisi relaksasi mental dan pengurangan stres. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti zikir dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan stres, sehingga menciptakan kondisi tenang dan nyaman dalam diri individu. (Koenig, 2012) menyatakan bahwa aktivitas religius memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, terutama dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, ayat ini memiliki relevansi yang kuat dengan konsep kesehatan mental modern.

Makna Zikir dalam Tafsir

Dalam perspektif tafsir, zikir tidak hanya dimaknai sebagai ucapan lisan, tetapi juga mencakup kesadaran hati dan tindakan yang mencerminkan ketaatan kepada Allah. Tafsir

Ibnu Katsir menjelaskan bahwa zikir mencakup seluruh bentuk pengingatan kepada Allah, baik melalui ucapan, hati, maupun perbuatan, yang bertujuan untuk mendekatkan diri kepada-Nya (Katsir, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa zikir memiliki dimensi yang luas, tidak terbatas pada ritual tertentu, tetapi mencakup seluruh aktivitas yang mengarah pada kesadaran spiritual.

Lebih lanjut, dalam Tafsir Al-Mishbah, (Quraish Shihab, 2012) menekankan bahwa zikir merupakan proses internalisasi nilai-nilai ketuhanan dalam kehidupan sehari-hari. Zikir yang dilakukan secara konsisten akan membentuk karakter individu yang lebih tenang, sabar, dan optimis. Dalam konteks ini, zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai sarana pembentukan kepribadian yang sehat secara psikologis.

Relevansi dengan Kesehatan Mental

Zikir memiliki relevansi yang sangat erat dengan kesehatan mental, terutama dalam membantu individu mengatasi stres dan kecemasan. Dalam perspektif psikologi, zikir dapat dipahami sebagai teknik regulasi emosi yang membantu individu mengalihkan fokus dari masalah yang dihadapi kepada kesadaran spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan praktik spiritual memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis lebih tinggi (Abdullah et al., 2023).

Selain itu, zikir juga berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup. Dengan mengingat Allah, individu memperoleh rasa aman dan harapan, sehingga mampu menghadapi masalah dengan lebih tenang. (Pargament, 2013) menjelaskan bahwa coping religius merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan ketahanan mental individu. Hal ini menunjukkan bahwa zikir memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental, terutama dalam situasi yang penuh tekanan.

Lebih lanjut, zikir juga membantu individu dalam menemukan makna hidup yang menjadi faktor penting dalam kesehatan mental. Dalam perspektif logoterapi, makna hidup merupakan kunci utama dalam menghadapi penderitaan. (Frankl, 2006) menyatakan bahwa individu yang memiliki makna hidup cenderung lebih mampu bertahan dalam kondisi sulit. Dalam Islam, zikir membantu individu menyadari bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah, sehingga menciptakan ketenangan dan keseimbangan emosional.

Analisis Tematik Ayat Doa QS. Al-Baqarah: 186

Ayat Al-Qur'an Surah Al-Baqarah ayat 186 menegaskan bahwa Allah dekat dengan hamba-Nya dan mengabulkan doa orang yang berdoa kepada-Nya. Ayat ini menunjukkan bahwa doa merupakan sarana komunikasi langsung antara manusia dengan Tuhan tanpa perantara, sehingga memberikan rasa kedekatan spiritual yang mendalam. Menurut (Quraish Shihab, 2012), ayat ini mengandung pesan bahwa Allah senantiasa dekat dan responsif terhadap hamba-Nya, sehingga doa menjadi sumber ketenangan dan harapan bagi individu dalam menghadapi berbagai permasalahan hidup.

Dalam perspektif psikologi, konsep kedekatan dengan Tuhan yang terkandung dalam ayat ini dapat dikaitkan dengan rasa aman (*sense of security*) yang penting bagi kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan spiritual yang kuat cenderung memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan kesejahteraan psikologis yang lebih tinggi (Koenig, 2012). Dengan demikian, ayat ini tidak hanya memiliki makna teologis, tetapi juga relevan dengan konsep kesehatan mental modern.

Makna Doa dalam Tafsir

Dalam kajian tafsir, doa dipahami sebagai bentuk penghambaan dan ketergantungan manusia kepada Allah yang mencerminkan kesadaran akan keterbatasan diri. Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa doa merupakan ibadah yang menunjukkan kerendahan hati manusia di hadapan Tuhan serta keyakinan akan kekuasaan-Nya (Katsir, 2004). Hal ini menunjukkan bahwa doa memiliki dimensi spiritual yang mendalam sekaligus memberikan

kekuatan batin bagi individu.

Lebih lanjut, dalam Tafsir Al-Mishbah, (Quraish Shihab, 2012) menjelaskan bahwa doa bukan hanya sekadar permintaan, tetapi juga bentuk komunikasi yang membangun hubungan emosional antara manusia dan Allah. Doa yang dilakukan dengan penuh keyakinan akan menumbuhkan sikap optimisme dan ketenangan dalam diri individu. Dalam konteks ini, doa berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan perasaan, harapan, dan kegelisahan, sehingga membantu individu dalam mengelola emosi secara lebih baik.

Fungsi Doa sebagai Coping Stress

Doa memiliki fungsi penting sebagai mekanisme coping dalam menghadapi stres dan tekanan hidup. Dalam psikologi, coping merupakan strategi yang digunakan individu untuk mengatasi situasi yang menimbulkan stres. Doa sebagai bentuk coping religius membantu individu dalam mengurangi kecemasan serta meningkatkan ketahanan mental. (Pargament, 2013) menyatakan bahwa coping religius merupakan salah satu strategi yang efektif dalam menghadapi tekanan hidup karena memberikan makna, harapan, dan rasa kontrol terhadap situasi yang dihadapi.

Selain itu, doa juga berfungsi sebagai bentuk relaksasi psikologis yang membantu menenangkan pikiran dan emosi. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti doa dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Abu-Raiya & Pargament, 2015). Dengan berdoa, individu merasa memiliki tempat untuk mengadu dan memperoleh dukungan spiritual, sehingga mengurangi perasaan kesepian dan putus asa.

Lebih lanjut, doa juga membantu individu dalam menemukan makna di balik permasalahan yang dihadapi. Dalam perspektif logoterapi, makna hidup merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. (Frankl, 2006) menjelaskan bahwa individu yang mampu menemukan makna dalam penderitaan akan lebih kuat dalam menghadapi kesulitan hidup. Dalam konteks Islam, doa membantu individu menyadari bahwa setiap peristiwa memiliki hikmah, sehingga menciptakan ketenangan batin dan keseimbangan emosional.

Tema Spiritualitas dalam Al-Qur'an Ketenangan (Sakinah)

Konsep *sakinah* dalam Al-Qur'an merujuk pada keadaan ketenangan batin yang diberikan oleh Allah kepada orang-orang beriman. Ketenangan ini tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga mencakup stabilitas spiritual yang mendalam. Al-Qur'an menyebutkan bahwa Allah menurunkan ketenangan (*sakinah*) ke dalam hati orang-orang beriman agar mereka semakin teguh dalam keimanan (QS. Al-Fath: 4). Menurut (Quraish Shihab, 2012), *sakinah* merupakan ketenangan yang bersumber dari keyakinan kepada Allah, sehingga mampu menenangkan jiwa dalam situasi sulit.

Dalam perspektif psikologi, konsep *sakinah* dapat dikaitkan dengan kondisi kesejahteraan psikologis yang ditandai dengan ketenangan, stabilitas emosi, dan kemampuan menghadapi tekanan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa spiritualitas memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental dan dapat meningkatkan ketenangan batin individu (Koenig, 2012). Dengan demikian, *sakinah* dapat dipahami sebagai kondisi psikologis yang ideal dalam Islam, yang berkontribusi terhadap kesehatan mental individu.

Harapan (Raja')

Konsep *raja'* dalam Islam merujuk pada sikap harapan kepada rahmat dan pertolongan Allah. Harapan ini menjadi salah satu aspek penting dalam menjaga keseimbangan emosional individu, terutama dalam menghadapi kesulitan hidup. Al-Qur'an menegaskan bahwa manusia tidak boleh berputus asa dari rahmat Allah (QS. Az-Zumar: 53), yang menunjukkan bahwa harapan merupakan nilai fundamental dalam Islam. Menurut Al-Ghazali (dalam Khan, 2018), *raja'* merupakan bentuk optimisme spiritual yang mendorong individu untuk tetap berusaha dan tidak menyerah dalam menghadapi ujian.

Dalam kajian psikologi, harapan (*hope*) merupakan faktor penting dalam kesehatan mental karena berperan dalam meningkatkan motivasi dan ketahanan individu. (Snyder, 2002) menyatakan bahwa harapan merupakan komponen kognitif yang membantu individu dalam mencapai tujuan serta menghadapi hambatan. Penelitian juga menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat harapan tinggi cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik dan tingkat stres yang lebih rendah (Gallagher & Lopez, 2009). Hal ini menunjukkan bahwa konsep *raja* dalam Islam memiliki kesesuaian dengan konsep psikologi modern.

Kesabaran (Sabr)

Kesabaran (*sabr*) merupakan salah satu nilai utama dalam Islam yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan spiritual individu. *Sabr* tidak hanya berarti menahan diri, tetapi juga mencakup kemampuan untuk tetap teguh dalam menghadapi kesulitan serta menjaga sikap positif dalam berbagai situasi. Al-Qur'an menyebutkan bahwa Allah bersama orang-orang yang sabar (QS. Al-Baqarah: 153), yang menunjukkan bahwa kesabaran memiliki nilai spiritual yang tinggi. Menurut (Quraish Shihab, 2012), *sabr* merupakan kemampuan untuk mengendalikan diri dan tetap berpegang pada nilai-nilai kebenaran dalam situasi sulit.

Dalam perspektif psikologi, kesabaran dapat dikaitkan dengan kemampuan regulasi emosi dan ketahanan mental (*resilience*). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki tingkat kesabaran tinggi cenderung lebih mampu mengelola stres dan memiliki kesejahteraan psikologis yang lebih baik (Schnitker, 2012). Selain itu, kesabaran juga berperan dalam membantu individu menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif. Dengan demikian, konsep *sabr* dalam Islam memiliki relevansi yang kuat dengan konsep kesehatan mental dalam psikologi modern.

Implikasi bagi Konseling dan Kesehatan Mental

Zikir sebagai Teknik Regulasi Emosi

Zikir memiliki implikasi penting dalam praktik konseling sebagai teknik regulasi emosi yang membantu individu mengelola perasaan negatif seperti kecemasan, stres, dan ketakutan. Dalam perspektif psikologi, regulasi emosi merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan respons emosional terhadap situasi tertentu. Zikir dapat berfungsi sebagai bentuk *self-regulation* yang mengarahkan perhatian individu dari tekanan eksternal menuju kesadaran spiritual. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti zikir mampu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan ketenangan batin individu (Koenig, 2012).

Selain itu, zikir juga berperan dalam meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan membantu individu dalam mengontrol pikiran negatif. Dengan melakukan zikir secara konsisten, individu dapat mencapai kondisi relaksasi yang mendukung keseimbangan emosional. Abdullah et al. (2023) menyatakan bahwa integrasi praktik spiritual dalam konseling dapat meningkatkan kemampuan regulasi emosi serta memperkuat ketahanan mental individu dalam menghadapi tekanan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa zikir dapat dijadikan sebagai salah satu teknik efektif dalam konseling berbasis spiritual.

Doa sebagai Terapi Psikologis

Doa memiliki implikasi sebagai terapi psikologis yang mampu membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dan permasalahan emosional. Dalam psikologi, terapi berbasis spiritual semakin banyak digunakan karena terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Doa berfungsi sebagai sarana untuk menyalurkan perasaan, harapan, dan kecemasan kepada Tuhan, sehingga memberikan efek menenangkan pada individu. (Pargament, 2013) menyatakan bahwa praktik religius seperti doa merupakan bentuk coping religius yang efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, doa juga memberikan rasa harapan dan optimisme yang sangat penting

dalam menjaga kesehatan mental. Individu yang terbiasa berdoa cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif dan mampu menghadapi kesulitan dengan lebih tenang. Penelitian oleh Abu-Raiya dan (Pargament, 2015) menunjukkan bahwa praktik doa memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental serta dapat mengurangi gejala kecemasan dan depresi. Dengan demikian, doa dapat dijadikan sebagai salah satu bentuk terapi psikologis dalam praktik konseling.

Integrasi dalam Praktik Konseling

Integrasi antara zikir dan doa dalam praktik konseling merupakan pendekatan yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual untuk menghasilkan metode yang lebih komprehensif. Pendekatan ini sangat relevan dalam konteks masyarakat religius, di mana nilai-nilai spiritual memiliki peran penting dalam kehidupan individu. Menurut (Hays, 2017), integrasi spiritual dalam konseling dapat meningkatkan efektivitas intervensi karena memberikan makna yang lebih mendalam terhadap pengalaman individu.

Dalam praktiknya, konselor dapat mengintegrasikan zikir dan doa sebagai bagian dari teknik konseling, seperti dalam proses relaksasi, refleksi diri, maupun penguatan coping. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu dalam menyelesaikan masalah, tetapi juga dalam membangun hubungan spiritual yang lebih kuat dengan Tuhan. Penelitian oleh (Koenig, 2012) menunjukkan bahwa integrasi spiritual dalam terapi psikologis dapat meningkatkan kesejahteraan mental serta mempercepat proses pemulihan individu.

Lebih lanjut, integrasi ini juga berkontribusi dalam pengembangan konseling berbasis Islam yang holistik, yaitu konseling yang memperhatikan aspek jasmani, psikologis, dan spiritual secara seimbang. Pendekatan ini sejalan dengan konsep manusia dalam Islam sebagai makhluk yang memiliki dimensi ruhani dan jasmani. Oleh karena itu, konseling berbasis zikir dan doa dapat menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental individu, khususnya dalam konteks masyarakat yang memiliki nilai religius yang kuat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis tematik terhadap ayat-ayat Al-Qur'an, dapat disimpulkan bahwa konsep zikir dan doa memiliki peran yang sangat penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Zikir, sebagaimana dijelaskan dalam QS. Ar-Ra'd: 28, berfungsi sebagai sarana untuk mencapai ketenangan jiwa (*sakinah*), sedangkan doa, sebagaimana dalam QS. Al-Baqarah: 186, menjadi media komunikasi spiritual yang memberikan harapan dan kekuatan batin. Kedua praktik ini menunjukkan bahwa Al-Qur'an memberikan panduan yang komprehensif dalam menjaga keseimbangan psikologis melalui pendekatan spiritual. Hal ini sejalan dengan pendapat (Quraish Shiha, 2012) yang menyatakan bahwa ketenangan jiwa dalam Islam berkaitan erat dengan kedekatan manusia kepada Allah melalui zikir dan doa.

Dari perspektif psikologi, zikir dan doa dapat dipahami sebagai bentuk regulasi emosi dan coping religius yang membantu individu dalam mengatasi stres dan kecemasan. Zikir berperan dalam menenangkan pikiran dan mengurangi aktivitas stres, sedangkan doa memberikan rasa harapan dan optimisme dalam menghadapi permasalahan hidup. Penelitian menunjukkan bahwa praktik spiritual memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental serta mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu (Koenig, 2012). Dengan demikian, integrasi zikir dan doa dalam kehidupan sehari-hari dapat menjadi strategi efektif dalam menjaga kesehatan mental.

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai-nilai spiritual dalam Al-Qur'an, seperti ketenangan (*sakinah*), harapan (*raja'*), dan kesabaran (*sabr*), memiliki kontribusi signifikan terhadap keseimbangan emosional individu. Nilai-nilai tersebut membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif serta memberikan

makna terhadap pengalaman hidup. (Frankl, 2006) menyatakan bahwa makna hidup merupakan faktor penting dalam menjaga kesehatan mental, dan dalam konteks Islam, makna tersebut diperoleh melalui hubungan spiritual dengan Tuhan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat beberapa saran yang dapat diajukan. Bagi praktisi konseling, disarankan untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual seperti zikir dan doa dalam praktik konseling, khususnya dalam konteks masyarakat yang memiliki latar belakang religius. Integrasi ini dapat dilakukan melalui teknik relaksasi berbasis zikir, penggunaan doa dalam proses konseling, serta penguatan nilai-nilai spiritual dalam membantu klien mengatasi permasalahan hidup. Menurut (Hays, 2017), integrasi spiritual dalam konseling dapat meningkatkan efektivitas intervensi karena memberikan makna yang lebih mendalam terhadap pengalaman individu.

Selain itu, konselor juga perlu meningkatkan kompetensi dalam memahami pendekatan spiritual agar dapat mengaplikasikannya secara tepat dan profesional. Pendekatan ini tidak hanya membantu dalam penyelesaian masalah, tetapi juga dalam pengembangan kepribadian dan kesejahteraan klien secara menyeluruh. (Pargament, 2013) menekankan bahwa penggunaan coping religius dalam konseling dapat meningkatkan ketahanan mental serta membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup dengan lebih adaptif.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian empiris yang menguji efektivitas konseling berbasis zikir dan doa dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian kuantitatif maupun eksperimen dapat dilakukan untuk mengukur dampak praktik spiritual terhadap tingkat stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis. Selain itu, penelitian juga dapat mengkaji integrasi pendekatan ini dalam berbagai konteks, seperti pendidikan, klinis, dan komunitas. Menurut (Creswell, 2014), pengembangan penelitian lanjutan sangat penting untuk memperkuat validitas dan kontribusi suatu kajian ilmiah.

Dengan demikian, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan konseling berbasis spiritual serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya dalam bidang kesehatan mental dan psikologi Islam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, A., Rahman, F., & Hidayat, M. (2023). Integrasi spiritualitas dalam konseling untuk meningkatkan kesehatan mental. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 5(2), 120–135.
- Abu-Raiya, H., & Pargament, K. I. (2015). Religious coping among diverse populations: Commonalities and divergences. *Psychology of Religion and Spirituality*, 7(1), 24–33.
- Aini, N. (2024). Bimbingan dan konseling Islam dalam perspektif Al-Qur'an. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 8(1), 45–60.
- Al-Farmawi, A. H. (1994). *Metode tafsir maudhu'i*. Raja Grafindo Persada.
- Anshari, M. (2021). Konsep zikir dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 3(2), 101–115.
- Asmita, R., & Irman, D. (2022). Aplikasi teknik zikir dalam konseling terhadap kesehatan mental. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 150–165.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4 ed.). Sage Publications.
- Defri, M. (2025). Pendekatan konseling Islami berbasis Al-Qur'an dalam mengatasi stres. *Muhafadhah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 10–25.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Beacon Press.

- Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (2009). Positive expectancies and mental health: Identifying the unique contributions of hope and optimism. *Journal of Positive Psychology*, 4(6), 548–556.
- Hays, D. G. (2017). *Assessment in Counseling: Procedures and Practices*. American Counseling Association.
- Hidayat, R. (2021). Bimbingan dan konseling dalam perspektif pendidikan Islam. *Irsyad: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 3(2), 101–115.
- Husni, M. (2021). Landasan bimbingan dan konseling dalam perspektif Islam. *Al-Ibrah: Jurnal Pendidikan dan Keislaman*, 6(1), 55–70.
- Jannah, S. (2025). Bimbingan konseling pendidikan Islam dalam pengembangan karakter. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 10(1), 33–47.
- Journal, J. (2024). Konsep kesehatan jiwa dalam Al-Qur'an. *Joecy Journal of Islamic Studies*, 2(1), 1–12.
- Kapuriya, N., Sharma, R., & Patel, S. (2025). *Spiritual approaches in modern mental health therapy: Limitations and opportunities*. <https://arxiv.org/abs/2506.19185>
- Katsir, I. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir*. Dar al-Fikr.
- Kaufman, R., & English, F. W. (1979). *Needs assessment: Concept and application*. Educational Technology Publications.
- Kenedi, A. (2023). Hakikat manusia dalam perspektif Islam serta implikasinya dalam pendidikan. *Tarbiyatuna: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 120–135.
- Khan, M. (2018). Spiritual psychology in Islam: Al-Ghazali's perspective. *Journal of Islamic Studies*, 9(2), 100–115.
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *ISRN Psychiatry*, 1–33.
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3 ed.). Sage Publications.
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nurani, S. (2024). Edukasi peran zikir terhadap peningkatan derajat kesehatan mental. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(1), 70–85.
- Nurhuda, A., Rahman, M., & Yusuf, H. (2023). Terapi dzikir dalam kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(2), 90–105.
- Organization, W. H. (2022). *Mental health: Strengthening our response*. <https://www.who.int>
- Pargament, K. I. (2013). *Spiritually integrated psychotherapy: Understanding and addressing the sacred*. Guilford Press.
- Quraish Shihab, M. (2012). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an*. Lentera Hati.
- Rahman, A. (2020). Konsep zikir dalam pemikiran Al-Ghazali. *Jurnal Studi Islam*, 7(2), 120–135.
- Rizqi, M. (2025). Strategi bimbingan dan konseling Islam dalam meningkatkan resiliensi. *Muhafadhah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 10–25.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081.
- Sari, D., & Fauzan, A. (2022). Zikir sebagai terapi kecemasan dalam perspektif psikologi Islam. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 150–165.
- Schnitker, S. A. (2012). An examination of patience and well-being. *Journal of Positive Psychology*, 7(4), 263–280.
- Snyder, C. R. (2002). Hope theory: Rainbows in the mind. *Psychological Inquiry*, 13(4), 249–275.

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sumarni, S., & Defri, D. M. (2023). Integrasi nilai spiritual dalam konseling Islami untuk meningkatkan resiliensi individu. *Muhafadhah: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 9(1), 10–25.
- Zed, M. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Yayasan Obor Indonesia.
- Zhang, Y., Li, X., & Chen, W. (2023). *Emotion fusion for mental illness detection from social media: A survey*. <https://arxiv.org/abs/2304.09493>