



The Role of Dhikr in Counseling: Exploring Its Meaning and Relevance Through Qur'anic Interpretation

Endang Saputri¹, Hasan Zaini², Irman³

¹Saputriendang865@gmail.com, ²hasan.zaini@yahoo.co.id, ³Irman@uinmybatusangkar.ac.id

Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Pasca Sarjana
Universitas Islam Negeri Mahmud Yunus Batusangkar

ABSTRAK

This article is a literature review that examines the role of dhikr in the counseling process by tracing its meaning and relevance based on the interpretation of the Qur'an. This study uses a literature study method by collecting and analyzing various sources such as books, journals, and research results related to dhikr from an Islamic and psychological perspective. The results of the study show that dhikr in the Qur'an has a broad meaning, not only as verbal worship, but also as a way to get closer to Allah, form a positive attitude, and calm the soul. In Islamic counseling practice, dhikr functions as an effective spiritual therapy technique to help individuals overcome anxiety, stress, and other psychological problems. Various studies support that the application of dhikr in counseling sessions can increase inner peace, mental focus, and strengthen the spiritual aspect of psychological health. In addition, dhikr has also been proven relevant as a relaxation and therapy method that supports the overall mental healing process in accordance with the spiritual values taught in the Qur'an. Therefore, dhikr has an important role in Islamic counseling both as a preventive and curative measure, as well as being a culturally sensitive approach to improving mental health in the Muslim community.

Keywords: Zikir. Counseling , Relevans Dalm Interpretation of the Qur'an

PENDAHULUAN

Di era modern yang serba cepat dan didominasi oleh kemajuan teknologi, manusia menghadapi berbagai tekanan dan tantangan psikologis yang semakin rumit. Kehidupan yang serba instan dan kompetitif sering kali menuntut individu untuk terus bergerak dan beradaptasi dengan perubahan yang terjadi secara drastis. Hal ini menyebabkan tingkat stres dan kecemasan dalam kehidupan sehari-hari meningkat secara signifikan.

Kemudahan akses informasi yang cepat justru sering menimbulkan kegelisahan dan ketidaktenangan batin, karena tidak semua informasi dapat disaring dengan baik. Informasi yang berseliweran tanpa kontrol dapat membingungkan, membentuk opini keliru, bahkan menimbulkan keresahan yang tidak perlu. Kecepatan informasi tidak selalu sejalan dengan kedalaman pemahaman dan kebijaksanaan dalam menyikapi berbagai persoalan hidup.

Teknologi yang lebih banyak memenuhi kebutuhan materiil juga kurang mampu menjawab kebutuhan moral dan spiritual manusia (FeriYanti, Y. G., Judijanto, L., Prananda, G., & Sanulita, 2024). Akibatnya, banyak individu mengalami ketidakseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Manusia modern cenderung merasa hampa meskipun secara fisik hidup dalam kecukupan. Krisis makna hidup dan alienasi spiritual pun menjadi gejala umum yang melanda berbagai kalangan.



Dalam situasi seperti ini, konseling yang mengintegrasikan zikir hadir sebagai solusi efektif untuk mengatasi kegelisahan batin dan masalah psikologis. Konseling semacam ini tidak hanya bersifat terapeutik secara psikis, tetapi juga memberikan dimensi religius dan spiritual yang memperkuat jiwa. Kehadiran zikir dalam proses konseling menjadi sarana untuk memperdalam koneksi individu dengan Tuhan, yang merupakan sumber kedamaian sejati.

Zikir merupakan praktik spiritual yang mudah dilakukan kapan saja dan di mana saja, yang mampu memberikan ketenangan, kekuatan, serta rasa kedekatan dengan Allah SWT. Amalan ini tidak membutuhkan tempat khusus atau waktu tertentu, sehingga fleksibel untuk dijadikan rutinitas harian. Zikir menyentuh dimensi terdalam manusia, yaitu hati, yang sering menjadi pusat dari segala kegelisahan.

Sebagaimana dijelaskan oleh Hafidz (2019), “Zikir akan menumbuhkan keyakinan yang sangat kuat dalam diri bahwa hanya Allah satu-satunya pemberi jalan keluar yang Mahakuasa atas segala sesuatu, menggenggam segala sesuatu, hingga mampu mengusir semua perasaan cemas, gelisah, kesedihan, dan kekecewaan atas semua yang dialami.” Kutipan ini menegaskan bahwa zikir bukan sekadar ritual, melainkan sarana pembebasan batin dari berbagai tekanan hidup yang menyesak.

Melalui amalan ini, seseorang dapat menenangkan pikirannya, mengurangi stres, serta memperkuat iman sehingga lebih siap menghadapi tekanan hidup. Zikir menjadi media penguatan mental dan spiritual yang menjadikan individu lebih tangguh, sabar, dan optimis. Dalam konteks konseling, integrasi zikir membuka ruang untuk penyembuhan yang holistik, mencakup aspek jasmani, psikologis, dan spiritual secara utuh.

METODE PENELITIAN

Penulisan artikel ini memanfaatkan metode library search, yaitu suatu pendekatan dalam mengumpulkan data dengan cara menelaah dan memahami teori-teori dari berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian. Metode ini dilakukan dengan mengidentifikasi, mengumpulkan, serta menganalisis informasi dari buku, jurnal ilmiah, artikel, dan dokumen lain yang mendukung pemahaman terhadap masalah yang sedang dikaji. Seluruh proses pengumpulan informasi dilakukan secara sistematis agar data yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang komprehensif dan mendalam mengenai permasalahan penelitian. (Adlini et al,2022).

Menurut Nazir (2013), teknik pengumpulan data melalui literary review dilakukan dengan cara meneliti buku, dokumen, catatan, serta laporan yang memiliki kaitan dengan isu yang sedang diteliti. Pendekatan ini bertujuan untuk mengumpulkan fakta dan pendapat dasar yang tertulis, dengan cara mempelajari beragam publikasi yang membahas permasalahan yang sedang dikaji. Teknik ini memungkinkan peneliti memperoleh informasi dan perspektif yang mendalam dari berbagai sumber tertulis yang relevan dengan topik penelitian.

Dengan demikian, metode library search memungkinkan penulis untuk memperoleh landasan teori yang kuat melalui studi pustaka, sekaligus memastikan bahwa data yang digunakan berasal dari sumber-sumber yang kredibel dan relevan literatur review juga dapat diartikan sebagai pendekatan sistematis yang bertujuan untuk meninjau, menganalisis, dan merangkum berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik tertentu. Dalam konteks penelitian mengenai zikir dalam konseling, metode ini sangat strategis dan esensial karena memungkinkan peneliti untuk menggali secara mendalam berbagai kajian, teori, dan temuan sebelumnya yang berkaitan dengan peran zikir sebagai bagian dari proses konseling spiritual.

Pentingnya Literatur Review dalam Kajian Zikir dan Konseling Literatur review tidak hanya berfungsi sebagai rangkuman informasi, tetapi juga sebagai alat analisis kritis yang



membantu mengidentifikasi pola-pola pemikiran, kesenjangan penelitian, serta tren terkini dalam bidang konseling Islami yang mengintegrasikan zikir. Dengan menelaah berbagai sumber, mulai dari tafsir Al-Qur'an, hadis, buku-buku psikoterapi Islami, hingga artikel ilmiah kontemporer, peneliti dapat membangun landasan teori yang kokoh dan menyeluruh. Eksplorasi Zikir dalam Konseling Melalui Tafsir Al-Qur'an. Melalui pendekatan literatur review, kajian ini dapat mengeksplorasi makna dan relevansi zikir dalam konseling berdasarkan ayat-ayat Al-Qur'an yang menekankan pentingnya mengingat Allah sebagai sumber ketenangan jiwa (QS. Ar-Ra'd: 28).

Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih holistik tentang bagaimana zikir dapat diaplikasikan secara praktis dalam proses konseling untuk membantu individu mengatasi stres, kecemasan, dan tekanan hidup modern. Manfaat dan Implikasi Praktis dari Pendekatan Ini Selain memperdalam pemahaman teoretis, metode literatur review juga membantu mengidentifikasi tantangan dan peluang dalam implementasi zikir sebagai bagian dari terapi psikologis. Dengan demikian, kajian ini dapat memberikan rekomendasi praktis bagi para konselor Islami dalam mengintegrasikan zikir dan doa sebagai teknik terapi yang efektif, sekaligus memperkaya disiplin konseling dengan pendekatan spiritual yang berakar pada sumber ajaran Islam.

Langkah-langkah dalam Literatur Review

1. Identifikasi Topik Penelitian

- Tahap pertama dalam proses literatur review adalah menentukan fokus penelitian. Dalam hal ini, topik yang dipilih adalah zikir dalam konseling, dengan perhatian khusus peran zikir dalam konseling serta relevansinya didalam Al-Qur'an.

2. Pengumpulan Sumber Informasi

- Peneliti mengumpulkan sumber informasi dari berbagai basis data akademik, jurnal, buku, dan artikel yang relevan dengan Peran zikir dalam konseling serta relevansinya dalam Al-Qur'an. Beberapa basis data yang sering digunakan mencakup Google Scholar, JSTOR, dan PubMed, yang menyediakan akses ke artikel jurnal, disertasi, dan publikasi ilmiah lainnya.
- Selain itu, peneliti juga dapat mencakup literatur yang berkaitan peran zikir dalam konseling serta relevansinya dalam Al-Qur'an untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif

3. Pemilihan Kriteria Inklusi dan Eksklusi

- Untuk memastikan bahwa sumber yang digunakan relevan dan berkualitas, peneliti menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Misalnya, hanya menyertakan artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu tertentu, karya yang ditulis oleh penulis dengan reputasi akademik yang baik, dan studi yang menggunakan metodologi yang sah.
- Artikel yang tidak memenuhi kriteria ini akan dikecualikan dari analisis untuk menjaga kualitas dan relevansi tinjauan.

4. Analisis dan Sintesis Data

- Setelah mengumpulkan sumber yang relevan, peneliti melakukan analisis untuk mengidentifikasi tema, tren, dan pola yang muncul dalam literatur. Hal ini termasuk mengeksplorasi bagaimana peran zikir dalam konseling serta relevansinya didalam tafsir Al-Qur'an.
- Sintesis data dilakukan dengan merangkum informasi dari berbagai sumber, yang memungkinkan peneliti untuk menarik kesimpulan dan mengidentifikasi kesenjangan dalam penelitian yang ada.

5. Penulisan Laporan

- Tahap akhir dalam proses literatur review adalah menulis laporan yang merangkum temuan Laporan ini harus penelitian. mencakup pengantar, metode, hasil, dan diskusi



yang menjelaskan temuan utama serta implikasinya tentang peran zikir dalam konseling dan relevansinya dalam tafsir Al-Qur'an.

MANFAAT LITERATUR DAN KETERBATASAN LITERATUR REVIEW

Metode literatur review menawarkan berbagai manfaat, termasuk:

- Keterjangkauan Akses Informasi: Dengan literatur review, peneliti dapat mengakses dan menganalisis berbagai sumber informasi tanpa perlu melakukan penelitian primer yang memakan waktu dan biaya. Adlini, dkk. (2022).
- Pemahaman Mendalam: Metode ini memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang perkembangan dan konteks feminist therapy, serta untuk mengidentifikasi tantangan dan peluang dalam bidang ini.
- Identifikasi Kesenjangan Penelitian: Melalui tinjauan sistematis, peneliti dapat menemukan area yang kurang terinvestigasi dan memberikan arahan untuk penelitian lebih lanjut. Namun, terdapat juga beberapa keterbatasan dalam penggunaan metode ini. Kurnia, dkk. (2019).
- Subjektivitas Pemilihan Sumber: Peneliti mungkin memiliki bias dalam memilih dan menilai sumber, yang dapat memengaruhi objektivitas hasil tinjauan.
- Keterbatasan Sumber: Tidak semua penelitian yang relevan mungkin tersedia atau terpublikasi, sehingga ada risiko kehilangan informasi penting
- Kesulitan dalam Sintesis Data: Menggabungkan informasi dari berbagai sumber dengan cara yang kohesif dan menyeluruh bisa menjadi tantangan, terutama ketika terdapat perbedaan dalam metodologi atau hasil penelitian. Nazir, M. (2013).

Metode literatur review merupakan pendekatan yang efektif untuk memahami peran zikir dalam konseling serta relevansinya dalam tafsir Al-Qur'an. Dengan mengikuti langkah-langkah yang sistematis, peneliti dapat mengumpulkan, menganalisis, dan menyimpulkan informasi dari berbagai sumber yang relevan. Meskipun terdapat tantangan, manfaat yang diperoleh dari metode ini menjadikannya alat yang sangat berharga dalam penelitian psikologi dan kajian gender.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Arti zikir dan Manfaatnya

Zikir merupakan amalan spiritual yang sangat dianjurkan dalam Islam sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah SWT. Zikir bukan hanya sekadar ucapan, melainkan wujud pengingat dan komunikasi hati seorang hamba dengan Sang Pencipta. Melalui zikir, seorang muslim mengingat dan menyebut nama Allah baik dalam hati maupun lisan, sehingga hadir kesadaran akan kehadiran-Nya dalam setiap aktivitas hidup. Zikir meningkatkan kualitas ibadah dan hubungan spiritual dengan Allah SWT. Dengan pemahaman ini, kita akan lebih mudah mengerti makna dan kedudukan zikir dalam kehidupan seorang muslim.

Kata zikir berasal dari bahasa Arab "dzakara" yang memiliki makna mengingat, mengenang, memperhatikan, mengambil pelajaran, mengenal, dan mengerti. Secara terminologi, zikir sering dipahami sebagai amalan ucapan atau amal qauliyah berupa bacaan-bacaan tertentu yang bertujuan untuk mengingat Allah. Berzikir kepada Allah merupakan bagian penting dari rangkaian iman dan Islam yang mendapatkan perhatian khusus dan istimewa dalam Al-Qur'an dan Sunnah. Hal ini terlihat dari banyaknya ayat Al-Qur'an dan hadits Nabi Muhammad SAW yang membahas dan menekankan pentingnya zikir sebagai amalan spiritual. (Hafidz, 2019)

Zikir secara bahasa adalah mengingat atau menyebut. Secara istilah Zikir berarti mengingat Allah Swt. untuk mendekatkan diri kepada-Nya, dengan cara membaca kalimah-kalimah thayyibah seperti tahlil, tahmid, tasbih, takbir dan lain-lain (Ghozali, 2019). Zikir



bukan sekadar ritual yang dilakukan setelah sholat atau dalam situasi tertentu, melainkan merupakan obat untuk meraih ketenangan batin. Menurut karakter Fat-hul Bari al-Hafizh, dzikir mencakup semua ucapan yang bertujuan mengingat Allah yang Maha Berkah. Dzikir sangat penting karena merupakan cara langsung manusia berkomunikasi dengan Allah, mengingat manusia sepenuhnya bergantung pada kuasa dan izin-Nya untuk hidup dan melakukan segala sesuatu. Dzikir melibatkan ucapan yang mencerminkan pemahaman tentang hubungan antara manusia dan Tuhan. Sebagai tindakan verbal, dzikir bisa dilakukan kapan saja, di mana saja, dan dalam keadaan apa pun. Ketika seseorang terdorong untuk berdzikir, ia memperoleh pengetahuan dan wawasan spiritual. Setiap kata atau ungkapan yang secara langsung atau tidak langsung menyebut nama Allah juga termasuk dalam dzikir. (Li, n.d.)

Zikir berarti ucapan yang menyebut dan mengingat Allah, termasuk membaca Al-Qur'an dan doa. Menurut Sukmono, zikir berarti "ingat". Lafadz zikir merupakan bacaan suci yang bertujuan untuk mengingat kebesaran Allah SWT. Berzikir adalah melakukan atau membaca bacaan suci yang membuat seseorang teringat kepada Allah dengan segala kebesaran-Nya. Manfaat zikir sangat banyak, salah satunya adalah membuat seseorang yang terbiasa berzikir merasa selalu dekat dengan Allah dan mampu membedakan antara yang benar (haq) dan yang salah (batil). Kemampuan membedakan haq dan batil ini yang diperoleh dari zikir akan meningkatkan kecerdasan spiritual seseorang, sehingga ia dapat meninggalkan kesalahan yang hendak dilakukannya. (DYAH YULI, 2020)

Zikir dapat diartikan sebagai tindakan menyebut, mengingat, menjaga, memahami, dan berbuat baik. Selain itu, zikir juga mencakup ucapan lisan, gerakan tubuh, atau getaran hati yang sesuai dengan ajaran agama, yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT serta menghilangkan lupa dan lalai. Dalam konteks zikrullah, zikir berarti mengingat dan menyebut nama-nama Allah. Zikir yang ideal adalah perpaduan antara zikir hati dan zikir lisan, di mana hati mengingat Allah dan lisan menyebut-Nya. Inilah makna dasar dari *khusyu'*, yaitu ketenangan dan kekhusyukan dalam beribadah (Amanda et al., 2024).

Sebagaimana dijelaskan dalam firman Allah :

Artinya : "Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, zikir yang sebanyak-banyaknya".

Dari beberapa pendapat diatas dapat dipahami pembahasan mengenai zikir menunjukkan bahwa zikir berasal dari kata Arab "dzakara" yang berarti mengingat dan mengenang Allah dengan berbagai bentuk ucapan dan bacaan suci, termasuk membaca Al-Qur'an dan doa. Zikir bukan hanya ritual semata, melainkan merupakan amalan spiritual penting yang berfungsi sebagai sarana komunikasi langsung antara manusia dan Allah, serta sebagai obat untuk mencapai ketenangan batin. Melalui zikir, seseorang dapat meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah, memperkuat iman, dan mengembangkan kecerdasan spiritual yang membantu membedakan antara yang benar dan salah. Dengan demikian, zikir memiliki peran sentral dalam kehidupan seorang muslim sebagai bagian dari rangkaian iman dan Islam yang mendapat perhatian khusus dalam Al-Qur'an dan Sunnah, serta memberikan manfaat besar dalam menjaga kedekatan dengan Allah dan membimbing perilaku menuju kebaikan.

Zikir juga memiliki beberapa manfaat (Azizah & Noorsyifa, 2023) antara lain: a) Ketentraman Batin Zikir membantu menciptakan ketenangan batin dan memperkuat hubungan spiritual seseorang dengan Allah SWT. Hal ini dapat membantu menenangkan pikiran, mengurangi stress, dan menciptakan suasana hati yang damai. b) Pembersihan Jiwa Zikir diyakini dapat membersihkan jiwa dan dosa-dosa kecil dan mendekatkan diri kepada kebaikan-kebaikan. Orang yang ingat kepada Allah dengan sebenar-benarnya, pasti ia tidak akan terjerumus ke dalam maksiat dan dosa. Apabila pengalaman zikir itu akan tampak tanda-

tandanya dalam setiap perbuatan dan perkataannya. c) Memperbaiki Akhlak Zikir diyakini dapat membantu memperbaiki akhlak dan perilaku seseorang. Lidah orang yang ahli zikir mengucapkan hal-hal yang buruk. Tubuh mereka tidak bergerak kecuali untuk menjalankan perintah-Nya, dan pikiran orang-orang yang selalu berdzikir tidak berkembang menjadi tindakan kecuali untuk Allah. Kata-kata yang mereka ucapkan bebas dari kebohongan, kekejian, dan fitnah. Pikiran mereka hanya tertuju kepada Allah. Pendeknya lidah mereka menutamakan apa yang dikandung hati mereka yang suci.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa zikir adalah salah satu ajaran Islam yang memiliki banyak manfaat penting. Melalui zikir, seseorang dapat meningkatkan ketakwaan dan memperoleh kebahagiaan hakiki, sesuai dengan firman Allah dalam Al-Qur'an. Orang yang rajin berdzikir akan selalu diingat oleh Allah, sehingga hatinya menjadi tenteram dan bebas dari rasa takut atau kesedihan. Sebaliknya, yang mengabaikan zikir akan kehilangan petunjuk dan mengalami kesulitan di dunia dan akhirat. Zikir juga berperan dalam menenangkan jiwa, membersihkan diri dari dosa kecil, serta memperbaiki moral dan perilaku. Dengan melakukan zikir secara teratur, seseorang dapat melatih pikirannya untuk fokus mengingat Allah SWT, menjaga hati tetap lurus, dan memperkuat ikatan spiritual dengan Allah.

Tinjauan Ayat- ayat Al Qur'an tentang Zikir serta relevansinya dalam konseling.

1.QS Al Baqarah 152

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونَ

Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya Aku ingat (pula) kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.

Tafsir Al Mufassir menjelaskan bahwa Allah memerintahkan orang-orang mukmin agar berdzikir kepadanya dan menjanjikan pahala terbaik atasnya. Yaitu pujian di sisi malaikat kepada siapa yang mengingat-Nya. Wahai orang-orang mukmin, berikanlah rasa syukur kalian hanya kepada-Ku, baik dalam bentuk perkataan maupun perbuatan, dan jangan memungkirni nikmat—nikmat-Ku kepada kalian (Umar: 2016).

Syekh Ibnu Ajibah menafsirkan ayat 152 surat Al-Baqarah dalam Kitab tafsirnya Bahrul Madid adalah maksud perintah Allah untuk mengingat-Nya yaitu mengingat Allah Swt dengan ketaatan, kebenaran hati, ketulusan cinta, menembus ruh dan sirr. Apabila semua hal ini terlaksana maka Allah akan mengingat juga dengan membukakan mata hati, menyingkapkan hijab dan mengkaruniakan kedudukan fana', mahabbah serta makrifah. dengan demikian Syekh Ibnu Ajibah menjelaskan bahwa dzikir memiliki kekuatan yang luar biasa untuk menyucikan hati, menenangkan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT. pemahaman mendalam tentang dzikir, sebagaimana diungkapkan oleh Ibnu Ajibah, bisa menjadi cahaya yang menerangi jalan setiap Muslim, membimbing mereka menuju kehidupan spiritual yang lebih penuh makna dan kesadaran yang mendalam (Nugraha et al., 2024).

Sementara itu Ayat ini dalam Tafsir al-Misbah menjelaskan perintah untuk mengingat Allah baik secara lisan, pikiran hati dan anggota badan. Menggunakan lisan menyucikan dan memuji-Ku, pikiran dan hati melalui perhatian terhadap tanda-tanda kebesaran-Ku, dan anggota badan dengan jalan melaksanakan perintah-perintah-Ku. Jika itu semua dilakukan niscaya Aku ingat pula kepada kamu, sehingga Aku akan bersamamu saat suka maupun duka. Dan ayat ini pun menjelaskan perintah bersyukur baik dengan hati, lisan dan perbuatan. Jika semua itu pula dilakukan pula, niscaya-Ku tambah nikmat- nikmat-Ku dan jangan kamu mengingkari nikmat-Ku agar siksa-Ku tidak menimpamu (Shihab, 2002)

Relevansi penafsiran dzikir di kehidupan adalah siapa yang mengingat Allah pasti akan diberi pengaruh besar pada kondisi kehidupannya yang akan terlihat secara lahir dan batin. Seperti ketenangan jiwa, semua dzikir yang diamalkan pasti akan berpengaruh pada

ketenangan jiwanya, selaras dengan firman Allah Swt dalam surat Ar-Ra'd ayat 28, berpengaruh pada keimanan yang kuat sebagaimana firman Allah Swt dalam surat Al-Anbiya ayat 50, kemudian berpengaruh pada kebahagiaan jiwa yang hakiki menurut Syekh Ibnu Ajibah dzikir dalam hal pengaruhnya pada kebahagiaan jiwa yakni leburnya ke-aku-an seorang hamba ketika menyebut nama-nama indah Tuhannya yakni fana' ketika berdzikir sehingga semua keinginan hamba lebur pada keinginan Allah, dan semua tujuan hamba lebur dalam tujuan Allah.

Implementasi Surat Al-Baqarah ayat 152 dalam konseling sangat relevan dan dapat diaplikasikan dalam beberapa aspek penting, terutama terkait dengan penguatan mental dan spiritual klien diantaranya Mengajarkan Pentingnya Dzikir dan Syukur sebagai Self-Healing. Ayat ini menekankan agar manusia selalu mengingat Allah (dzikir) dan bersyukur atas nikmat-Nya. Dalam konseling, hal ini dapat diimplementasikan sebagai teknik self-healing yang membantu klien mengelola stres dan kecemasan melalui penguatan spiritual, yakni dengan dzikir, doa, dan rasa syukur yang menenangkan jiwa dan meningkatkan keseimbangan mental.

Disamping itu dengan Membangun Kesadaran dan Sikap Positif Konselor dapat membimbing klien untuk menyadari pentingnya mengingat Allah dalam setiap keadaan, baik suka maupun duka, sehingga klien dapat membangun sikap positif dan ketenangan batin saat menghadapi masalah. Ini selaras dengan tujuan konseling yang membantu klien memahami diri dan situasi mereka agar mampu membuat keputusan yang tepat. Ayat ini juga mengandung nilai sabar dan syukur yang merupakan dua sikap penting dalam menghadapi ujian hidup. Konselor dapat mengajarkan klien untuk menginternalisasi nilai ini agar mampu menerima dan mengatasi masalah dengan lebih bijak dan tenang (Salsabila & Junia Vitaloka, 2023).

Pendekatan Spiritual dalam Proses Konseling Konseling Qur'ani yang mengintegrasikan ayat ini menggunakan metode seperti dzikir dan motivasi spiritual untuk membersihkan jiwa dan menenangkan pikiran klien, sehingga mereka lebih siap menghadapi tantangan hidup secara mandiri dan bertanggung jawab (Irwan, 2017).

2. QS. Al A'raf 205

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُؤْنَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ

Ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut pada waktu pagi dan petang, dengan tidak mengeraskan suara, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.

Tafsir Surat Al-A'raf ayat 205 menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Mishbah menjelaskan bahwa ayat ini memerintahkan untuk mengingat Allah dalam hati dengan penuh kerendahan diri dan rasa takut, tanpa mengeraskan suara, terutama di waktu pagi dan petang. Dzikir yang dimaksud bukan hanya sekadar ucapan lisan, melainkan penghayatan dan kesadaran yang mendalam dalam hati, sehingga seseorang merasakan kehadiran dan kedekatan Allah.

Quraish Shihab menekankan bahwa zikir dalam ayat ini dilakukan secara sirr (dalam hati) dan tidak harus jahr (nyaring), agar tidak mengganggu orang lain. Ayat ini juga mengandung pesan agar tidak termasuk orang yang lalai dari mengingat Allah. Secara historis, ayat ini diturunkan untuk mengingatkan Nabi Muhammad agar selalu berdzikir dengan cara yang sesuai situasi, menjaga etika sosial, dan menghindari hal-hal yang membahayakan diri, terutama dalam konteks dakwah (Hafadzah, 2024).

Secara kontemporer, tafsir ini mengajarkan agar umat Islam selalu ingat kepada Allah dengan cara yang bijak dan moderat, menjaga hubungan sosial dengan etika, serta menghindari sikap ekstrem yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Dzikir pagi dan

petang menjadi momen penting untuk menumbuhkan kesadaran spiritual dan ketenangan jiwa (Hafadzah, 2024)

Relevansi dala konseling Ayat ini menekankan pentingnya mengingat Allah dengan rendah hati dan penuh kesadaran dalam hati, bukan hanya secara lahiriah. Dalam konseling, hal ini dapat membantu klien membangun ketenangan batin dan kesadaran spiritual yang menjadi fondasi kuat dalam menghadapi stres dan masalah psikologis (Irwan, 2017). Quraish Shihab menafsirkan bahwa zikir harus dilakukan dengan memperhatikan situasi dan kondisi agar tidak mengganggu orang lain. Dalam konteks konseling, ini mengajarkan klien pentingnya menjaga hubungan sosial dan komunikasi yang baik, serta menghindari sikap ekstrem yang bisa merusak hubungan interpersonal.

3. QS. Al-Raad 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ

الْقُلُوبُ

“Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.”

Firman-Nya pada ayat (28) : (الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ) merekalah orang-orang yang kembali kepada-Nya ta'ala dengan keimanan dan tauhid, sehingga Dia memberikan mereka petunjuk menuju jalan yang lurus, (وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ) hati mereka tenang dan tentram dengan berdzikir kepada Allah, mengingat janji-Nya, menyebut orang-orang saleh dari hamba-Nya Muhammad shallahu 'alaihi wa sallam dan para sahabatnya. Firman-Nya : (أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ) “Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” yaitu hati orang-orang yang beriman, adapun hati orang-orang yang kafir menjadi tenang dengan mengingat dunia dan kenikmatan-kenikmatannya dan orang musyrik menjadi tenang dengan mengingat berhala-berhala mereka. <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>;

Relevansi Surat Ar-Ra'd ayat 28 dalam konseling sangat penting, terutama dalam konseling Islam yang mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis. Ayat ini menegaskan bahwa ketenangan hati sejati hanya dapat diperoleh melalui mengingat Allah secara terus-menerus (zikir). Dalam praktik konseling, zikir menjadi terapi spiritual yang efektif untuk mengatasi kecemasan, kegelisahan, dan stres hidup. Penelitian menunjukkan bahwa konseling berbasis dzikir yang menggabungkan bacaan seperti istighfar, tasbih, tahmid, takbir, tahlil, dan asmaul husna mampu memberikan ketenangan dan kedamaian batin bagi klien sebagai penenang jiwa. Dengan mengingat Allah, klien dapat memperkuat iman, meningkatkan kesabaran, dan memperoleh ketenteraman hati yang mendorong mereka menjalani hidup dengan lebih optimis dan resilien. Oleh karena itu, Surat Ar-Ra'd ayat 28 menjadi dasar penting dalam konseling Islam untuk mengatasi masalah kesehatan mental dengan pendekatan spiritual yang holistik dan menyeluruh. (Ayat, 2024).

Dapat dipahami bahwa dalam Surat Ar-Ra'd ayat 28, dijelaskan bahwa ketenangan hati yang sebenarnya datang dari mengingat Allah secara terus-menerus. Orang-orang yang beriman merasakan kedamaian batin karena mereka selalu mengaitkan hidupnya dengan Allah, bukan dengan hal-hal duniawi. Oleh karena itu, ayat ini menjadi dasar dalam konseling Islam untuk memberikan ketenangan dan kekuatan spiritual kepada klien, membantu mereka menghadapi tekanan hidup dengan iman dan kesabaran.

4. QS. Aljumu'ah 10

إِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Apabila salat (Jumat) telah dilaksanakan, bertebaranlah kamu di bumi, carilah karunia Allah, dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya agar kamu beruntung.

Sesungguhnya hari Jumat disebut Jumu'ah karena dari kata “al-jam'u” karena sesungguhnya orang-orang Islam berkumpul setiap tujuh hari sebanyak satu kali di dalam

masjid-masjid yang besar. Dan pada hari itu semua makhluk telah sempurna penciptaannya, dan sesungguhnya itu merupakan hari keenam dari tahun dimana Allah menciptakan padanya langit dan bumi. Padanya juga Allah menciptakan nabi Adam, dan memasukkannya ke dalam surga, dan padanya juga nabi Adam dikeluarkan dari surga, dan pada hari Jumat pula hari kiamat terjadi. Pada hari Jumat terdapat suatu saat yang tidak ada seorangpun yang beriman dapat menjumpainya, sedangkan dia dalam keadaan memohon kebaikan kepada Allah di dalamnya, melainkan Allah akan mengabulkan apa yang dia minta. Sebagaimana disebutkan banyak hadits shahih yang menjelaskannya.

Diriwayatkan dari Qurtsa' Adh-Dhabbi, telah menceritakan kepada kami Salman, dia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda, "Wahai Salman, apakah hari Jumat itu?" aku menjawab, "Allah dan RasulNya lebih mengetahuinya." Maka Rasulullah SAW bersabda: "Hari Jumat itu adalah hari yang padanya Allah menghimpunkan kedua orang tuamu, atau orang tuamu" Allah SWT memerintahkan kepada orang-orang mukmin untuk berkumpul untuk mengerjakan ibadah kepadaNya di hari Jumat. Maka Allah SWT berfirman: (Hai orang-orang yang beriman, apabila diseru untuk menunaikan shalat pada hari Jumat, maka bersegeralah kamu untuk mengingat Allah) yaitu bulatkanlah niat, tekad, dan pentingkanlah oleh kalian untuk pergi menunaikan ibadah kepadaNya. yang dimaksud dengan "As-sa'yu" dalam ayat ini bukan berjalan, melainkan makna yang dimaksud adalah mementingkannya. (<https://tafsirweb.com/10910-surat-al-jumuah-ayat-10.html>)

Relevansi Surat Al-Jumu'ah ayat 10 dalam konseling sangat signifikan, khususnya dalam konteks konseling Islam dan psikoterapi yang berlandaskan spiritual. Ayat ini menawarkan panduan penting mengenai keseimbangan hidup, etika kerja, dan kesejahteraan mental yang meliputi (Fahmi Abdullah, 2014) :

- Ayat ini mengajarkan pentingnya menyeimbangkan kewajiban ibadah (shalat Jumat) dengan aktivitas duniawi seperti mencari rezeki. Dalam konseling, prinsip ini dapat membantu klien mengatasi stres akibat ketidakseimbangan hidup, seperti *work-life imbalance*, atau rasa bersalah karena terlalu fokus pada salah satu aspek. Konselor dapat membimbing klien untuk memahami bahwa mencari nafkah juga merupakan bagian dari ibadah jika dilakukan sesuai syariat
- Perintah untuk "bertebaranlah kamu di muka bumi; dan carilah karunia Allah" mendorong individu untuk aktif, produktif, dan gigih dalam mencari rezeki yang halal
- Dalam konseling, ini dapat menjadi motivasi bagi klien yang mengalami demotivasi, kesulitan dalam pekerjaan, atau mencari tujuan hidup, dengan mengarahkan mereka untuk melihat usaha mencari nafkah sebagai ibadah dan jalan menuju keberkahan.
- Anjuran "ingatlah Allah banyak-banyak supaya kamu beruntung" menekankan pentingnya zikir atau mengingat Allah dalam setiap aktivitas duniawi
- Meskipun tidak secara langsung menyebutkan, mencari "karunia Allah" menyiratkan pentingnya mendapatkan rezeki dengan cara yang halal dan menghindari kecurangan atau perilaku tidak bermoral. (Fahmi Abdullah, 2014)

Dengan demikian, Surat Al-Jumu'ah ayat 10 menyediakan kerangka kerja yang kuat untuk konseling, membantu individu mencapai keseimbangan hidup, meningkatkan kesejahteraan psikologis, dan memperkuat dimensi spiritual mereka.

KESIMPULAN

Zikir merupakan amalan penting dalam Islam yang berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, meningkatkan kesadaran spiritual, dan memperkuat ketenangan hati. Zikir, yang berarti mengingat Allah dalam hati dan melafalkannya dengan lisan, memiliki manfaat besar seperti memberikan ketenangan jiwa, menghapus dosa, menguatkan iman, serta menjadi pelindung dari godaan setan. Doa sebagai bentuk



komunikasi langsung dengan Allah juga menjadi sumber kekuatan, harapan, dan pengharapan akan pertolongan Ilahi. Dalam konteks konseling, zikir dan doa berperan sebagai terapi spiritual yang membantu mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan psikologis dengan menumbuhkan rasa damai dan ketegantungan yang sehat kepada Allah.

Tinjauan ayat-ayat Al-Qur'an seperti QS. Al-Baqarah (152, 186), Al-A'raf (55, Ar-Ra'd (28), Al-Jumu'ah (10), menunjukkan bahwa zikir dan doa adalah perintah Allah yang tidak hanya memperkuat hubungan spiritual, tetapi juga memberikan ketenangan hati, meningkatkan kesabaran, dan menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi ujian hidup. Ayat-ayat tersebut menegaskan bahwa dengan mengingat Allah, manusia memperoleh keberkahan, perlindungan dari gangguan batin, dan petunjuk dalam menjalani kehidupan.

Secara keseluruhan, zikir dalam perspektif Al-Qur'an sangat relevan dalam praktik konseling Islam sebagai metode untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan spiritual. Dengan mengintegrasikan nilai-nilai ini, konseling dapat membantu individu mengatasi masalah psikologis secara holistik, memperkuat iman, dan membangun ketahanan diri dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Oleh karena itu, zikir bukan hanya ibadah ritual, tetapi juga alat efektif dalam proses penyembuhan dan pengembangan diri dalam konseling berbasis spiritual. Sumber dan memori terkait memberikan dasar kuat bahwa zikir adalah kunci dalam menjaga keimanan, ketenangan hati, dan kekuatan mental dalam konseling Islam.

DAFTAR PUSTAKA

Adlini, M. N. et all. (2022). Metode Penelitian Kualitatif Studi Pustaka. Edumaspul Jurnal Pendidikan. 6 (1), 975-980

[Ath-Thabari \(w. 310 H\), Jami' Al-Bayan fi Ta'wil Ayil-Quran, \(Beirut, Muassasatu Ar-Risalah, Cet. 1, 1420 H - 2000M\)](#)

Hamka. 1998. Tafsir Al Azhar, Jakarta, Pustaka Panjimas juz IX.

Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024). Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 117–124.

Ayat, Q. S. A. (2024). *MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL-*. 7, 11071–11075.

Azizah, I. N., & Noorsyifa. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 934–942.

DYAH YULI. (2020). *Mplementasi Metode Punishment Dalam Pembentukan Karakter Disiplin Siswa Ma Sulamul Huda Mlarak Ponorogo. April*, 1–118.

Fahmi Abdullah, M. N. (2014). Pemahaman Dan Pengamalan Surat Al Jumuah Ayat 9-10. *Ekonomi Syariah Teori Dan Terapan*, 1(1), 1–21.

Feriyanti, Y. G., Judijanto, L., Prananda, G., & Sanulita, H. (2024). Tinjauan Pemanfaatan Kecerdasan Buatan: Pembelajaran Mandiri Pada Keterampilan Bahasa Indonesia. *LITERASI: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia Dan Daerah*, 14(2).

Ghozali, M. (2019). *Hatiku Damai dengan Berzikir dan Berdoa*. 200–226.



- Hafadzah, A. (2024). *REINTERPRETASI QS. AL-A'RAF [7]: 205 (STUDI ANALISIS ZIKIR PERSPEKTIF MA'NĀ-CUM-MAGHZĀ)* Oleh: UIN Sunan Kalijaga.
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur'an. *Islamic Akademika*, 6(1), 55–77.
- li, B. A. B. (n.d.). *zikir dan doa*.
- Irwan, S. (2017). Al- qur'an dan konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 7(2), 1–13.
- Nugraha, M., Mashuri, M., & Zainuddin, A. (2024). *PENAFSIRAN DZIKIR DALAM SURAT AL-BAQARAH AYAT 152 MENURUT SYEKH IBNU AJIBAH (STUDI ANALISIS KITAB TAFSIR BHRUL MADID)*. 6(2), 0–11.
- Salsabila, S., & Junia Vitaloka, V. (2023). Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Moral Remaja. *DAWUH : Islamic Communication Journal*, 4(3), 138–143. <https://doi.org/10.62159/dawuh.v4i3.1206>
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir-Al-Mishbah-Jilid-09-M.-Quraish-Shihab. In *Jakarta : Lentera Hati*.
- Sugiyono. (2017). *Kuantitatif, Metode Kualitatif, Penelitian dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Referensi : <https://tafsirweb.com/2523-surat-al-araf-ayat-69.html>
- <https://tafsirweb.com/3988-surat-ar-rad-ayat-28.html>
- Ahmad Musthafa Al Maraghi, Tafsir Al-Maraghi, juz 19, (Tanpa penerbit, 1974), h.81
- As-Suyuti, J. (2008). *Lubabun Nuqul Fii Asbabin Nuzul Terj. Abdul Hayyie*. Gema Insani Press.
- Fahrudin Ar-Razi, Mafatih Al-Ghaib, jilid 32 (Beirut: Dar Ihya' at-Turats alArabi, 1999), 283.
- Hijazi, M. (1993). *Tafsir Al-Wadiah*. Dar Al-Jamil.
- Huda, M. (2021). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengembangkan Pendidikan Multikultural. *Jurnal Kajian Pendidikan Islam*, 70–90. <https://doi.org/10.58561/jkpi.v1i1.7>
- Amanda, B., Azzahroh, F., & Wulandari, N. R. (2024). Penanganan Insecure pada Remaja dengan Pendekatan Terapi Sholat dan Dzikir. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 117–124.
- Ayat, Q. S. A. (2024). *MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL-*. 7, 11071–11075.
- Azizah, I. N., & Noorsyifa. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 934–942.
- DYAH YULI. (2020). *Mplementasi Metode Punishment Dalam Pembentukan Karakter*



- Disiplin Siswa Ma Sulamul Huda Mlarak Ponorogo. April, 1–118.*
- Fahmi Abdullah, M. N. (2014). Pemahaman Dan Pengamalan Surat Al Jumuah Ayat 9-10. *Ekonomi Syariah Teori Dan Terapan, 1*(1), 1–21.
- Feriyanti, Y. G., Judijanto, L., Prananda, G., & Sanulita, H. (2024). Tinjauan Pemanfaatan Kecerdasan Buatan: Pembelajaran Mandiri Pada Keterampilan Bahasa Indonesia. *LITERASI: Jurnal Ilmiah Pendidikan Bahasa, Sastra Indonesia Dan Daerah, 14*(2).
- Ghozali, M. (2019). *Hatiku Damai dengan Berzikir dan Berdoa. 200–226.*
- Hafadzah, A. (2024). *REINTERPRETASI QS. AL-A‘RĀF [7]: 205 (STUDI ANALISIS ZIKIR PERSPEKTIF MA‘NĀ-CUM-MAGHZĀ) Oleh: UIN Sunan Kalijaga.*
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir dan Doa Perspektif Al-Qur’an. *Islamic Akademika, 6*(1), 55–77.
- li, B. A. B. (n.d.). *zikir dan doa.*
- Irwan, S. (2017). Al- qur’an dan konseling. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling, 7*(2), 1–13.
- Nugraha, M., Mashuri, M., & Zainuddin, A. (2024). *PENAFSIRAN DZIKIR DALAM SURAT AL-BAQARAH AYAT 152 MENURUT SYEKH IBNU AJIBAH (STUDI ANALISIS KITAB TAFSIR BAHARUL MADID). 6*(2), 0–11.
- Salsabila, S., & Junia Vitaloka, V. (2023). Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Meningkatkan Moral Remaja. *DAWUH: Islamic Communication Journal, 4*(3), 138–143. <https://doi.org/10.62159/dawuh.v4i3.1206>
- Shihab, M. Q. (2002). Tafsir-Al-Mishbah-Jilid-09-M.-Quraish-Shihab. In *Jakarta: Lentera Hati.*
- Tafsir Ibnu Katsir (Ringkas) / Fathul Karim Mukhtashar Tafsir al-Qur'an al-'Adzhim, karya Syaikh Prof. Dr. Hikmat bin Basyir bin Yasin, professor fakultas al-Qur'an Univ Islam Madinah
- Referensi : <https://tafsirweb.com/10910-surat-al-jumuah-ayat-10.html>