TSAQOFAH
Jurnal Penelitian Guru Indonesia

p-ISSN : 2810-0395
e-ISSN : 2810-0042

Terindeks : Dimensions, Scilit, Lens, Semantic, Garuda, Google Scholar, Base, etc

https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3241

KORELASI ANTARA DZIKIR DAN KETENANGAN HATI (TINJAUAN I'JAZUL ILMI PADA Q.S. AL RA'D AYAT 28)

The Correlation Between Dhikr and Peace of Mind (Scientific Miracles in Q.S. Al-Ra'd, Verse 28)

Puspa Vanilla[1], Agung Cahyo[2], Alex Connery Lubis[3]
UIN Sumatera Utara Medan
vanillapuspa193@gmail.com

Article Info:

Submitted:	Revised:	Accepted:	Published:
Jun 14, 2024	Jun 17, 2024	Jun 20, 2024	Jun 23, 2024

Abstract

This research examines, researches and analyzes a context of the role of dhikr in peace of mind, in Q.S. Ar ra'd verse 28. The focus of this research is more on a scientific research approach to the influence of dhikr with peace of mind as stated in this verse. This research uses qualitative methods, analysis with literature review to reveal scientific theories related to the influence of dhikr on peace of mind from several previous studies. Based on the verse studied, it states that I'jaz 'ilmi related to this verse, produces several findings. (1). Dhikr plays a very important role in calming a person's heart and soul. (2) Dhikr is also often used as mental health therapy and to relieve pain that occurs in sick sufferers. This is because the activity of dhikr will stimulate our body to release endorphins, which can create calm in a person's heart and soul.

Keywords: I'jaz 'Ilmi, Dhikr, Peace of Mind

Abstrak : Penelitian ini mengkaji, meneliti dan menganalisa sebuah konteks peran dzikir dalam ketenangan hati, pada Q.S. Ar ra'd ayat 28. Fokus pada penelitian ini lebih kepada pendekatan penelitian ilmiah terhadap pengaruh dzikir dengan ketenangan hati yang tertera dalam ayat ini. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, analisis dengan kajian pustaka dalam mengungkap teori ilmiah terkait pengaruh dzikir dengan ketenangan hati dari beberapa penelitian terdahulu.

Jurnal Tsaqofah is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International License

Berdasarkan ayat yang dikaji, menyatakan bahwa I'jaz 'ilmi terkait ayat tersebut, menghasilkan beberapa temuan. (1).Dzikir sangat berperan dalam ketenangan hati dan jiwa seseorang.(2) Dzikir juga sering digunakan sebagai terapi kesehatan mental maupun meredakan rasa nyeri yang hadir pada penderita sakit. Hal ini karena aktivitas dzikir akan merangsang tubuh kita untuk mengeluarkan zat endorfin, dimana zat ini dapat membuat ketenangan dalam hati dan jiwa seseorang.

Kata Kunci: I'jaz 'Ilmi, Dzikir, Ketenangan Hati

PENDAHULUAN

Selain mempermudah hidup, kemajuan teknologi dalam peradaban manusia juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan. Namun buktinya bertentangan dengan hal ini; pada kenyataannya, menemukan kesenangan dan ketenangan saat ini menjadi semakin mahal bagi masyarakat masa kini. Hidup semakin sulit dan sulit; Bahkan kesulitan materi pun bisa berdampak pada beban psikologis dan mental. Hal ini dapat menimbulkan ketegangan, kecemasan, bahkan ketegangan emosi yang dapat berujung pada munculnya penyakit mental seperti stres, depresi, dan frustrasi. Penyakit-penyakit tersebut juga dapat mendorong pelakunya untuk mengakhiri hidupnya dengan cara bunuh diri**.**

Manusia seringkali diganggu oleh perasaan tidak nyaman, baik yang bersifat internal maupun eksternal, seperti putus asa karena tidak menerima apa yang diharapkan. Orang-orang mungkin merasa tidak nyaman secara lahiriah karena mereka selalu membandingkan diri mereka dengan orang lain dan takut akan suatu hari ketika keselamatan hidup tidak terjamin. Oleh karena itu, tidak mengherankan jika emosi yang tidak nyaman dapat mengakibatkan kecemasan dan kesehatan mental yang buruk, yang dapat menyebabkan stres dan depresi**.**

Al-Qu'an memberikan solusi dari ketenangan hati yang mampu membuat seseorang lebih tenang dalam menjalani kehidupannya, yaitu dengan berdzikir. Hal ini sesuai dengan firman Allah swt. Dalam Al-Qur'an surah Ar ra'd ayat 28.

الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا وَتَطْمَىِٕنُّ قُلُوْبُهُمْ بِذِكْرِ اللّٰهِ ۗاَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَىِٕنُّ الْقُلُوْبُ ۗ ﴿٢٨﴾

Artinya: "(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram."

"Alâ bidzikrillâhi tathma'innul-qulûb" Dari kata ini, Islam mengajarkan bahwa berdzikir mengingat Allah dalm arti yang luas merupakan salah satu teknik untuk menghilangkan sensasi tidak nyaman dan gelisah. Peran dzikir sebagai amalan penenang jiwa telah dirujuk dalam Al-Qur'an serta sejumlah editorial dan tafsir. Hasilnya, Al-Qur'an telah memberikan arahan dan jawaban kepada umat manusia terhadap berbagai permasalahan yang dihadapi manusia. Salah satu persoalan tersebut adalah tuntunan Islam yang mengharuskan manusia berdzikir kepada Allah SWT agar merasa tenang dan tenteram dalam batin. Istilah "dzikir" sendiri berasal dari kata kerja "dzakara-yadzkuru-dzakiran" yang bermakna menyebutkan, mengingat, berbicara, merawat, memperhatikan, mengingat, mengetahui, dan mempelajari. Dzikir adalah penggunaan kata-kata, gerak tubuh, atau getaran hati yang sejalan dengan ajaran agama untuk mendekatkan diri kepada Allah**.**

Mengingat keagungan karunia, ancaman, atau siksa Allah dikenal dengan istilah dzikir, atau mengingat Allah. Mengingat Allah pada umumnya berarti mengikuti semua perintah-Nya dan takut untuk tidak menaati-Nya. Akibatnya, orang yang berdzikir akan terus-menerus merasa seolah-olah Allah mengawasinya, membuat mereka takut melanggar hukum apa pun yang diwajibkan atas mereka. Menurut riwayat Muslim ucapan Nabi SAW, sebagai berikut:

حدثنا محمد بن امثني وابن بشار قالا : حدثنا محمد بن جعفر حدثنا شعبة سمعت ابا اسحق يحدث عن الاغر, ابي مسلم, انه قال : اشهد على ابي هريرة وابن سعيد الخدرى انهما شهدا على النبي ﷺ, انه قال ((لا يقعد قوم يذكرون الله عزوجل الا حفتهم الملئكة , وغشيتهم الرحمة ونزلت عليهم السكينة, وذكرهم الله فيمن عنده)).

Artinya: diriwayatkan oleh Muhammad bin Mutsana dan ibnu Basyar berkata: diriwayatkan juga oleh Muhammad Ja'far diriwayatkan oleh Syu'bah dia mendengarkan Aba Ishaq hadis ini dari Igrar, Abi Muslim, sesungguhnya berkata: Sesungguhnya tidaklah berkumpul duduk suatu kaum mengucapkan dzikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para malaikat-malaikat dan meliputi mereka akan rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tenteram dan tenang tang mendalam), dan Allah mengingat mereka pada sisiNya. (Muslim, 1992).

Tentu saja, doa dan hafalan sangat berperan dalam mengembangkan pola pikir yang positif dan pasti. Inilah hal yang mungkin bisa menghilangkan kekhawatiran mental. Umat beragama juga didesak untuk mengingat Tuhan sekali lagi oleh individu yang tinggal di Amerika dan Eropa. Menurut M. Quraish Shihab, Kongres Amerika pernah menyatakan bahwa negaranya harus berdoa, berpuasa, dan bertobat karena meningkatnya tingkat

kekerasan, perpecahan, dan kerusuhan yang timbul dari ketidaktaatan kita kepada Tuhan. Zikir mempunyai kekuatan untuk mengembalikan jati diri manusia secara utuh, memuaskan kebutuhan jasmani dan rohani. Hal ini juga dapat menumbuhkan kapasitas keimanan manusia, sehingga akan menimbulkan ketenangan batin dan kemudahan dalam menjalani kehidupan sehari-hari (Burhanudin, 2020**.**

Berdasarkan pemaparan di atas, tulisan ini akan menganalisi lebih jauh tentang pengaruh dzikir terhadap ketenangan hati. Bagaimana dzikir bekerja secara ilmiah? Bagaiamana korelasi dzikir dengan ketenangan hati dan pengaruhnya? Tulisan ini bertujuan untuk menganalisi kandungan dzikir yang mampu memberi efek ketenangan jiwa, ketenangan hati dan bahkan mampu menetralkan rasa sakit.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dan dilakukan di perpustakaan. Internet dan sumber media elektronik lainnya digunakan dalam pendekatan tinjauan pustaka dalam pengumpulan data. Istilah "hubungan dzikir dengan ketenangan jiwa", "ketenangan batin", dan "dzikir dengan hormon endorfin" digunakan dalam penelusuran literatur ini. karya sastra diambil dari portal Google Cendekia**.**

Pada pencarian awal, ditemukan 225 jurnal relevan. Setelah itu, dilakukan penelusuran dengan periode tanggal terbatas pada 2019–2024, menghasilkan 175 hits. Tujuan pembatasan artikel adalah untuk memastikan bahwa tulisan mencerminkan temuan penelitian terkini. Lima artikel yang memenuhi syarat diperoleh setelah artikel dipilih sesuai dengan subjek penelitian. Artikel yang dipilih relevan karena berasal dari sumber yang jelas, asli, memiliki penelitian orisinal, sesuai dengan topik yang dituju, diterbitkan dalam lima tahun terakhir, dan mengangkat topik utama tentang khasiat dzikir yang dapat mendatangkan ketenangan jiwa. Setelah pengumpulan, analisis isi digunakan untuk memeriksa data. Hal ini dilakukan sebagai upaya untuk memahami makna sebenarnya dari ketenangan pikiran dan mengingat, serta keterkaitannya**.**

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dzikir

Istilah "dzikir" muncul dalam Al-Quran tidak kurang dari 280 kali dalam berbagai bentuk. Bahasa Arab awalnya menggunakan istilah "dzikir" yang berarti "melupakan". Selain itu, makna asli zikir adalah berbicara tanpa mengucapkan atau menyebut apa pun. Istilah ini akhirnya berkembang menjadi "mengingat" karena, lebih sering daripada tidak, mengingat sesuatu menyebabkan seseorang melupakannya. Demikian pula, mengatakan "tanpa" mungkin membantu hati mengingat lebih banyak tentang apa yang ingin diucapkan (Burhanudin, 2020).

Dilihat dari etimologinya, istilah "dzikir" berasal dari kata kerja "dzakara" yang berarti mengingat, memperhatikan, merenung, mengambil pelajaran, mengetahui, atau memahami, dan kata benda "masdar". Seperti dilansir Ahmad Syafi'i, Hasan Al-Bana, salah satu anggota Ikhwanul Muslimin asal Mesir, mengatakan bahwa "segala sesuatu yang mendekatkan kita kepada Allah dan segala kenangan yang mendekatkan manusia kepada Allah adalah dzikir (Syafi'i, 1985).

Menyebut nama Allah dengan lantang atau mengingat-Nya mungkin merupakan definisi dari dzikir kepada Allah (dzikrullah). Mengingat Allah setiap saat disebut dzikir, dan hal itu harus dilakukan baik dengan suara keras maupun dalam hati. Dimanapun kita berada, kita tidak boleh melupakan Allah SWT agar kita merasa bersalah dihadapan-Nya atas pelanggaran dan kemaksiatan kita.

Sesuai syariat, dzikir diartikan sebagai mengingat Allah SWT dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya. Untuk mencapai ketenangan batin, atau untuk mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, serta memperoleh keselamatan dan menghindari siksa-Nya, Dzikir adalah suatu perbuatan mengingat, menyebutkan, memahami, dan menjaga yang berupa ucapan vokal, gerakan hati. , atau gerakan bagian tubuh yang mengandung makna pujian, syukur, dan doa sesuai cara yang diajarkan Allah dan Rasul-Nya.

Dzikir dapat dikategorikan menjadi tiga jenis: dzikir lisan (atau ucapan), dzikir berdasarkan tindakan, dan dzikir dengan hati. Pertama, dzikir dengan hati adalah dzikir melalui meditasi, yaitu merenungkan keagungan ciptaan dan organisasi Tuhan, sehingga menguatkan keimanan. Menyebut nama Allah lafazh-lafaz yang diajarkan Rasulullah kepada umat adalah sarana untuk melakukan dzikir yang kedua, yaitu dzikir dengan suara (berbicara). Mengucapkan tahmid, tasbih, takbir, sholawat, membaca Al-Quran, dan perbuatan sejenis

lainnya adalah contohnya. Dzikir dengan amalan merupakan variasi istilah yang ketiga. Satu-satunya cara untuk melakukan ini adalah dengan mengikuti petunjuk Allah dan menjauhi larangan-Nya, dengan hanya mengingat Allah**.**

Banyak sekali keistimewaan berdzikir kepada Allah SWT yang dipaparkan Allah SWT dalam kitab Al-Qur'an maupun dalam hadis Nabi SAW. Dzikir bermanfaat dalam mengekang perilaku. Perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari dapat dikendalikan oleh efek yang berlangsung. Ketika seseorang lupa akan Tuhan atau berdzikir, terkadang mereka berperilaku maksiat tanpa menyadarinya, namun ketika mereka mengingat Tuhan, mereka akan kembali sadar akan perannya sebagai hamba Tuhan (Kamila, 2020).

Abdullah mengklaim bahwa Dzikir memiliki beberapa manfaat, khususnya di masyarakat kontemporer. Di antara sekian banyak manfaat dzikir dalam hidup adalah:

a. Dzikir memantapkan iman

   Ada korelasi yang erat antara agama seseorang dengan statusnya sebagai dzikir. Ketika seseorang berdzikir, yaitu mengingat kehadiran Allah, maka sering kali ia teringat akan besarnya nikmat Allah serta peringatan atau hukuman apa pun dari Allah. Secara umum, ketika kita mengingat Allah, kita harus menaati semua arahan-Nya dan menahan diri untuk tidak menaati-Nya karena takut melakukannya.

b. Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

   Pelajaran ini diambil dari kisah peristiwa Nabi Yunus.as ketika tertelan oleh ikan paus. Pada saat itu Nabi Yunus berdoa: *"la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin."* Dengan doa dan dzikir itu Nabi Yunus dapat keluar dari dalam perut ikan paus.

c. Dzikir sebagai terapi jiwa

   "Efektivitas Terapi Psikoreligius pada Penderita Halusinasi" merupakan penelitian yang dilakukan oleh Santi Rinjani dan rekannya. Juga selalu disarankan untuk mengikuti nasehat untuk mendekatkan diri kepada Allah untuk mengurangi sensasi ketakutan, kekhawatiran, atau kecemasan yang berulang. Pengobatan dzikir berpotensi memberikan ketenangan. Dzikir dan doa dapat membantu mengurangi halusinasi pendengaran. Sampel penelitian terdiri dari 24 orang berusia 19 hingga 56 tahun yang sering keluar masuk institusi psikiatri sebanyak dua atau tiga kali saat menjalani terapi.

d. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Dzikir yang menguatkan keimanan bisa menjadi pedoman moral dalam situasi seperti ini. Dzikir adalah dzikir yang bermanfaat sekaligus dzikir yang bermakna. Oleh karena itu, makna mengetahui, memahami, dan mengingat Allah (ma'rifat) tidak dapat dilebih-lebihkan, karena maknanya dikembangkan secara aktif dalam diri individu, karena keimanan pada hakikatnya adalah keyakinan dalam hati yang disampaikan secara lisan dan diwujudkan dalam perbuatan (Kamila, 2020).

Dari pemaparan di atas dzikir adalah sarana penting mengingat Allah baik secara lisan maupun batin. Dzikir yang mempunyai kaitan erat unutk menjaga ketenangan jiwa dan hati yang tentram.

Ketenangan Hati

Istilah tenang berasal dari kata "*muṭmainnah*" yang artinya "diam, tidak berubah, tidak bergerak, tidak ribut, tidak gelisah, tidak semrawut, aman dan tenteram" dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia. Sebaliknya, kondisi hati, pikiran, dan jiwa yang tenang disebut dengan ketenangan. Istilah muţmainnah berasal dari kata ţamana (طمن) atau ţa'mana (طأمن) dalam teks lisan al-'Arab. Ia memperoleh tambahan huruf ziyadah berupa hamzah (ء) menjadi iţma'anna (اطمأن), artinya menenangkan atau mendiamkan sesuatu**.**

Maknanya tenang jika berdasarkan istilah qalbu (قلب), dan tenang jika bergantung pada suatu lokasi atau daerah. Sedangkan Kamus Besar Bahasa Indonesia mengartikan hati atau qalbun sebagai sesuatu yang merupakan bagian dari tubuh manusia dan menjadi sumber segala emosi dan perasaan manusia. Sebaliknya, Al-Ghazali menegaskan bahwa hati adalah bagian yang memiliki sifat ketuhanan dan halus yang tidak terlihat dengan mata telanjang dan sangat penting untuk pemecahan masalah dan perolehan ilmu**.**

Dari pengertian di atas, ketenangan hati begitu kuat kaitannya dengan keadaan emosional yang mencakup perasaan damai, ketenangan pikiran, dan keseimbangan emosional. Ketika hati seseorang dalam keadaan tenang, ia mungkin merasa bebas dari stres, kecemasan, atau ketegangan emosional. Seseorang yang tidak tenang hatinya cendrung akan seringa mengalami ganguan mental seperti rasa cemas dan takut, hingga mengakibatkan depresi, frustasi hingga bunuh diri. Dalam penelitian psikoterapi kesehatan mental menyatakan bahwa, sepertiga remaja Anak usia 10 hingga 17 tahun yang berisiko mengalami

masalah kesehatan mental. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja di Indonesia. Remaja paling sering mengalami masalah mental terkait kecemasan, terhitung 3,7% kasus. Kondisi ini merupakan gabungan dari gangguan kecemasan umum dan kecemasan sosial. Kemudian, 0,9% remaja mengalami masalah perilaku, 1% mengalami depresi berat, dan 0,5% mengalami gangguan stres pasca trauma (PTSD) (Dhur Anni., et.al, 2023).

Ketenangan jiwa dan ketentraman hati adalah salah satu kunci kemenangan manusia dalam menghadapi segala masalah. Dalam pendapatnya imam al-Ghazali berkata bahwa, untuk memecahkan problematika kehidupan bukan hanya dengan dalil atau kata-kata, akan tetapi dengan sebuah keyakinan jiwa yang menempatkan Allah SWTdalam hati manusia, yakni sebuah keimanan (Medi & Ahmad, 2021). Kesehatan mental dipengaruhi oleh hati yang tenang. Kesehatan mental menjadi salah satu penentu ketenangan dan kebahagiaan, menurut Zakiah Darajat. Individu dengan kesehatan metal tidak mudah putus asa dan tidak mudah menyerah karena yakin bahwa kegagalan dapat diatasi dengan tenang dan dijadikan sebagai pembelajaran untuk meraih prestasi di masa depan. Sementara itu, tindakan, perilaku, atau emosi sering kali diperiksa untuk menentukan apakah seseorang memiliki pikiran yang sehat atau tidak. Hal ini disebabkan karena guncangan emosional yang disebabkan oleh penyakit mental menyebabkan perubahan perilaku atau aktivitas.

Landasan kesehatan jasmani dan rohani adalah ketenangan pikiran. Akar dari segala penyakit adalah ketidakpastian dan kekhawatiran. Manusia sering kali diganggu oleh keresahan dan ketidaknyamanan batin, seperti ketakutan akan sesuatu yang terjadi atau kesedihan karena tidak menerima apa yang diharapkan. individu mungkin merasa tidak nyaman di luar karena mereka tidak dapat bersaing dengan individu lain (Burhanudin, 2020). Dalam hal ini, ketenangan hati juga berkaitan dengan tenang nya jiwa seseorang. Jika hati seseorang itu baik maka baiklah jiwa seseorang, baik secara kesehatan emosional, kesehatan fisik dan kesehatan spiritual.

Kekuatan Dzikir Dalam Meningkatakan Ketenangan Hati

Al-Jauziyah menyebutkan beberapa keutamaan dzikir, antara lain menyehatkan jiwa dan hati, membersihkan hati dari kekotoran, meningkatkan ketenangan, dan menjamin Allah SWT senantiasa mengawasi dari balik bahu seseorang. Secara praktis, dzikir akan meringankan kenikmatan, menyejukkan jiwa, dan mengobati penyakit liver. Seseorang yang rutin berdzikir akan memiliki rasa kedekatan dengan Allah dan perlindungan-Nya, sehingga

menimbulkan perasaan aman, kuat, puas, dan percaya diri. Dari sudut pandang biopsikologis, dzikir dapat menimbulkan keadaan tenang dengan menghambat aktivitas sistem saraf simpatis dan menstimulasi sistem saraf parasimpatis (Kamila, 2020).

Dalam psikoterapi Islam, salah satu prosedur psikoterapi tahapan takhalli adalah dzikir. Psikoterapi Islami, yang didasarkan pada Al-Qur'an dan Sunnah, adalah metode mengobati dan menyembuhkan penyakit mental, spiritual, moral, atau fisik. Ia menggunakan ajaran Islam sebagai landasan pengobatan penyakit fisik atau psikis. Dalam peradaban Islam, tugas psikoterapis biasanya diisi oleh pemuka agama, ulama, atau kyai.

Berdasarkan bukti ilmiah, rahasia dzikir sebagai amalan penenang jiwa dan terapi dapat terungkap. Secara khusus, sebuah metode ilmu kedokteran dapat menunjukkan bahwa bahan kimia tertentu di otak manusia dilepaskan secara otomatis ketika seseorang berdzikir. Bahan kimia ini disebut "endorphin" dan memiliki efek menenangkan pada otak, sama seperti mortin. Satu-satunya perbedaan adalah endorfin diproduksi di dalam tubuh, sedangkan mortin diproduksi di luar.

Pada penelitian *"Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Intensitas Nyeri Pada Pasien Gastritis"* oleh Fadli, Terapi dzikir dapat mempengaruhi tingkat nyeri pada pasien maag karena terapi dzikir diberikan selama 15-20 menit dan dilakukan 5-6 jam sebelum pasien diberikan obat farmasi (Fadli, 2019)**.** Peneliti dalam penelitian ini mendengarkan suara dzikir menggunakan earbud atau smartphone. Hal ini bertujuan untuk membantu pasien agar fokus dan berkonsentrasi terhadap dzikir yang didengarkan. Sehingga, dapat menurunkan presepsi rangsangan nyeri yang diterima dan memberikan rasa nyaman dan rileks kepada pasien.

Penelitian (Nasriati, Suryan, & Afandi, 2015) menunjukkan bahwa meditasi dzikir, suatu teknik relaksasi yang digunakan untuk mengurangi nyeri pasca operasi, juga mempunyai efek dalam menurunkan intensitas nyeri pada pasien yang pernah menjalani operasi patah tulang. Latihan termasuk meditasi Dzikir dapat mengurangi rasa sakit karena mendorong pelepasan morfin endogen tubuh, hormon beta endorfin. Menjadikan gelombang alfa mendominasi otak adalah tujuan meditasi. Beta endorfin, salah satu hormon bahagia utama, diproduksi ketika otak berosilasi di area alfa.

KESIMPULAN

Dzikir memiliki pengaruh besar dalam ketenangan hati. Bahkan dzikir dering dijadikan sebagai sarana terapi dalam penelitian ilmu-ilmu kedokteran maupun psikologi. Kuatnya pengaruh dzikir, tentu dzikir ada banyak bentuknya. Ketika seseorang sering berdzikir dengan baik dan benar, atau bahkan hanya memperdengarkan kalimat dzikir akan merangsanga tubuh untuk memproduksi zat endorphin. Zat endorphin sendiri berguna untuk menenangkan hati dan pikiran sampai bisa mengurangi rasa sakit pada tubuh seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Syafi'i. (1985). *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa.* Surabaya: Bina Ilmu.

Aisyatin Kamila. (2020). *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan*, Vol.4 No.1

Al-Imam Abi al-Hasan Muslim bin al-Hajjaj al-Qusyairiyyah an-Naisaburi. (1992). *Shahih Muslim, Juz IV* (Berut: Dar al-Kitab al-Ilmiyah

Burhanuddin, (2020). *Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisaan dan Kegalauan Jiwa),* Vol.6 no.1, Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani

Cahyo, Agus N. (2011). *Penjelasan Ilmiah Tentang Dasyatnya Manfaat Harian (Untuk Kesehatan Jiwa dan Fisik).* Yogyakarta: Diva Press.

Dhur Anni dkk. (2023). *Ketenangan Hati Perspektif Tafsir Fi Dzilalil Quran (Kajian Mental Health dalam Alquran),* Vol 4, No: 1 Juni. Spiritual Healing: Jurnal Tasawuf dan Psikoterapi

Fadli. (2019). *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis*, , Volume 10, Nomor 2. Jurnal Kesehatan

Kamila, A. (2020). *Psikoterapi Zikir Dalam Menangani Kecemasan.* Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science, 4(1).

Manshur, Ibn. (1990*). Lisan al-Arab*. Bairut: Dar al-Maarif.

Medi dan Ahmad, (2021), *Implikasi Ketenangan Jiwa Dan Ketentraman Hati Sebagai Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan Yang mempengaruhi Keberhasilan Pendidikan Bagi Remaja,* Vol. 1 No.1, Islamic Education Menejemen Journal.

Nasriati, R., Suryan, L., & Afandi, M. (2015). *Kombinasi Edukasi Nyeri dan Meditasi Dzikir Meningkatkan Adaptasi Nyeri Pasien Pasca Operasi Fraktur*. Muhammadiyah Journal of Nursing.