

# Pengertian: Jurnal Pendidikan Indonesia (PJPI)

E-ISSN: 2986-9528 | P-ISSN: 2986-9439  
Website <https://ejournal.lapad.id/index.php/pjpi>

Open Access under CC BY NC SA  
Copyright © 2026, Chairunnisa & Khairunnas  
Rajab

Vol. 4, No. 1, 2026, 291-310  
DOI: <https://doi.org/10.61930/pjpi.v4i1>

## Dzikir Dan Do'a Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Stres

Chairunnisa<sup>1\*</sup>, Khairunnas Rajab<sup>2)</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, Pekanbaru, Indonesia

Email: chairunnisa1215k4@gmail.com

### Abstract:

Mental health issues such as stress, anxiety, and depression have become significant global challenges in today's digital age. This study aims to explore and map the effectiveness of dzikir and prayer as instruments of Islamic psychotherapy in overcoming stress and achieving holistic spiritual well-being. The research method used is library research with a qualitative approach, with data analysis conducted systematically using content analysis and narrative synthesis. The results of the study show that dzikir and prayer function as effective spiritual relaxation instruments that calm the mind and provide a sense of security. Physiologically, this practice stimulates the parasympathetic nervous system and the production of endorphins, which can lower the heart rate and inhibit the secretion of stress hormones such as cortisol. The integration of dhikr and prayer has been clinically proven to build psychological resilience, foster optimism, and improve quality of life in various groups, ranging from adolescents under academic pressure to patients with chronic illnesses.

**Keywords:** Islamic Psychotherapy, Dhikr, Prayer, Stress, Mental Health.

### Abstrak:

Permasalahan kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi telah menjadi tantangan global yang signifikan di era digitalisasi saat ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan memetakan efektivitas dzikir dan do'a sebagai instrumen psikoterapi islam dalam mengatasi stres serta mewujudkan kesejahteraan jiwa yang holistik. Metode penelitian yang digunakan adalah studi pustaka (*library research*) dengan pendekatan kualitatif dengan analisis data dilakukan secara sistematis menggunakan analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir dan do'a berfungsi sebagai instrumen relaksasi spiritual yang efektif menenangkan batin dan memberikan rasa aman. Secara fisiologis, praktik ini menstimulasi sistem saraf parasimpatetik dan produksi hormon endorfin yang mampu menurunkan detak jantung serta menghambat sekresi hormon stres seperti kortisol. Integrasi dzikir dan do'a terbukti secara klinis mampu membangun resiliensi psikologis, menumbuhkan optimisme, dan meningkatkan kualitas hidup pada berbagai kelompok, mulai dari remaja dengan tekanan akademik hingga pasien penyakit kronis.

**Kata Kunci:** Psikoterapi Islam, Dzikir, Do'a, Stres, Kesehatan Mental.

## PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan mental telah menjadi tantangan global yang signifikan pada abad ke-21 seiring dengan meningkatnya prevalensi stres, kecemasan, dan depresi yang memengaruhi stabilitas sosial serta kualitas hidup individu. Menurut World Health Organization (WHO) pada tahun 2021, gangguan mental seperti stres dan depresi semakin meningkat dalam masyarakat modern akibat tekanan hidup yang kian kompleks. Secara global, tingkat stres pada remaja dilaporkan berada pada kisaran 5% hingga 70%, di mana banyak kasus bunuh diri di berbagai negara berkaitan erat dengan kondisi stres dan depresi yang tidak teratasi. Kondisi ini diperparah oleh fenomena “gunung es”, di mana banyak kasus gangguan mental tidak dilaporkan meskipun risiko dampaknya terus mengancam kesehatan masyarakat luas.

Stres yang banyak terjadi saat ini sangat berkaitan dengan era digitalisasi dan perkembangan teknologi yang pesat, yang memicu perubahan mendalam pada lingkungan sosial dan spiritual manusia (Duta et al., 2025). Selain tekanan akademik dan tuntutan pekerjaan yang tinggi, faktor psikososial seperti perundungan (bullying) dan masalah finansial menjadi pemicu stres (*stressor*) utama yang menimbulkan gangguan kecemasan serta perilaku destruktif pada remaja maupun dewasa. Sebagai respons tubuh terhadap tuntutan lingkungan yang melebihi batas kemampuan, stres yang tidak dikelola dengan baik dapat berkontribusi hingga 50-70% terhadap timbulnya berbagai penyakit fisik kronis, termasuk gangguan kardiovaskular, hipertensi, hingga penurunan fungsi imun yang serius (Bunyamin, 2021).

Stres secara umum dipahami sebagai respons tubuh yang muncul akibat adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi batas kemampuannya dalam mengatasi masalah tersebut. Menurut Baihaqi & Sani (2024), kondisi ini memberikan tekanan signifikan pada jiwa atau pikiran seseorang, sehingga sering kali menimbulkan tekanan emosional yang membuat individu sulit menjalani kehidupan sehari-hari secara normal. Selain itu, stres juga didefinisikan sebagai respons fisik otomatis terhadap tantangan atau situasi tertentu yang mengharuskan seseorang untuk beradaptasi dengan perubahan yang terjadi. Secara mendasar, stres mencerminkan adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan (*stressor*) dengan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk memenuhi tuntutan tersebut.

Menurut Hans Selye, mendefinisikan fenomena ini sebagai tanggapan nonspesifik

tubuh terhadap segala bentuk tuntutan yang ada, di mana segala ancaman akan memicu respons umum terhadap stres. Selye bersama Berne juga mengklasifikasikan stres berdasarkan dampaknya menjadi beberapa jenis, seperti *eustress* yang bersifat positif dan bermanfaat bagi kegairahan individu, serta *distress* yang memberikan efek berbahaya dan menguras energi. Sementara itu, Lazarus dan Folkman menekankan bahwa keadaan stres akan menimbulkan efek yang kurang menguntungkan baik secara fisiologis maupun psikologis. Sarafino melengkapi pandangan ini dengan merinci bahwa respons individu terhadap stres mencakup empat aspek utama, yaitu aspek emosi, kognitif, perilaku, dan fisiologis.

Stres merupakan fenomena universal yang dapat dialami oleh siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun latar belakang sosial ekonomi karena merupakan bagian tak terpisahkan dari kehidupan manusia (Mudiuddin et al., 2024). Menurut Fithry (2022) kelompok yang sangat rentan mencakup remaja yang berada dalam fase transisi perkembangan fisik, kognitif, dan sosial, serta lansia yang menghadapi proses penuaan dan penurunan fungsi kognitif. Selain itu, orang dewasa yang memikul beban pekerjaan dan keluarga, mahasiswa dengan tekanan akademik, hingga pasien yang menderita penyakit kronis seperti kanker atau gagal ginjal juga sering kali terpapar tekanan emosional yang signifikan dalam keseharian mereka.

Stres atau *stressor* terjadi bersumberkan dari tiga ranah utama, yaitu lingkungan, organisasi, dan kondisi individu itu sendiri (Hasanah, 2019). Tekanan psikososial seperti masalah finansial, beban kerja yang berlebihan, konflik keluarga, hubungan interpersonal yang buruk, serta perundungan (*bullying*) menjadi pemicu utama yang sering terjadi di masyarakat modern. Di era digital saat ini, perkembangan teknologi yang pesat serta perubahan mendalam pada lingkungan sosial dan spiritual juga turut meningkatkan kompleksitas tuntutan hidup, yang jika melampaui kapasitas adaptasi seseorang, akan bermanifestasi menjadi gangguan kesehatan mental maupun fisik yang serius.

Untuk mengatasi tekanan tersebut, psikoterapi Islam hadir sebagai solusi holistik melalui pendekatan medis-psikologis yang berlandaskan Al-Qur'an dan As-Sunnah, seperti praktik dzikir, do'a, dan sholat. Metode ini terbukti efektif dalam menenangkan pikiran dan memberikan efek relaksasi dengan cara menghambat jaringan saraf simpatetis serta menstimulasi hormon endorfin yang menciptakan kedamaian jiwa (Duta et al., 2025). Melalui dzikir dan do'a yang khusyuk, individu dibimbing untuk menumbuhkan sikap

sabar, optimisme, dan tawakal (berserah diri) kepada Allah SWT, sehingga mereka tidak mudah putus asa dalam menghadapi ujian hidup. Dengan tercapainya keseimbangan antara aspek spiritual, mental, dan emosional, seseorang dapat membangun resiliensi psikologis yang kuat untuk memulihkan kesehatan mental secara utuh.

Pemberian psikoterapi bertujuan untuk mengubah pola pikir, perasaan, dan perilaku individu ke arah yang lebih positif agar mereka mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih baik. Dalam perspektif yang lebih luas, terapi ini berupaya mewujudkan kesejahteraan mental, jasmani, dan moral yang utuh serta menguatkan spiritualitas seseorang. Melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*), psikoterapi bertujuan membangun resiliensi psikologis, membangkitkan rasa percaya diri, dan menumbuhkan sikap optimisme sehingga individu tidak mudah terpuruk dalam keputusan. Dengan tercapainya keseimbangan antara aspek spiritual dan kejiwaan, seseorang dapat mencapai ketenangan hati dan kualitas hidup yang lebih bermakna.

Berbagai penelitian terdahulu membuktikan bahwa terapi dzikir dan do'a sangat efektif dalam menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai kelompok usia, mulai dari remaja hingga lansia. Penelitian oleh Syuhrawardi, 2024 menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan pada lansia setelah diberikan intervensi dzikir rutin, sementara Haryani (2025) melaporkan keberhasilan serupa dalam mereduksi stres pada lansia janda. Pada kelompok remaja, Wahyuni & Hidayat (2023) menemukan bahwa dzikir membantu mengurangi rasa takut dan khawatir, sedangkan penelitian Mustary (2021) mengonfirmasi peningkatan kesejahteraan subjektif pada santri yang mengamalkan dzikir secara konsisten. Di lingkungan akademik, praktik ibadah yang disertai do'a terbukti mampu mereduksi stres mahasiswa secara signifikan, membantu mereka mengendalikan emosi dan meningkatkan prestasi belajar.

Efektivitas terapi ini juga teramati secara nyata pada pasien dengan kondisi medis kronis, seperti penderita gagal ginjal, kanker, dan penyakit jantung. Penelitian Nasution & Rahmah (2023) membuktikan bahwa dzikir menurunkan tingkat depresi pada pasien hemodialisis, sementara studi pada pasien kanker menunjukkan bahwa psikoterapi Islam mampu menghilangkan perasaan putus asa, memberikan ketenangan batin, dan memperbaiki kualitas tidur. Secara fisiologis, praktik spiritual ini bekerja dengan menstimulasi hormon endorfin dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik, yang berfungsi menurunkan detak jantung serta tekanan darah individu yang sedang tertekan.

Dengan membangun resiliensi psikologis melalui sikap sabar dan tawakal, dzikir dan do'a berfungsi sebagai mekanisme *coping* religius yang kuat untuk mengubah persepsi negatif terhadap ujian hidup menjadi energi positif yang menenangkan jiwa.

Berdasarkan paparan diatas, Relevansi dzikir dan do'a dalam psikoterapi Islami terletak pada fungsinya sebagai metode penyembuhan holistik yang berlandaskan pada tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah untuk mengatasi gangguan emosional serta mental. Praktik spiritual ini tidak hanya berfungsi sebagai bentuk peribadatan, tetapi juga secara empiris terbukti mampu menenangkan batin, mengurangi kecemasan, dan membangun resiliensi psikologis dengan menumbuhkan sikap sabar, optimisme, serta tawakal kepada Allah SWT. Secara fisiologis, dzikir dan do'a bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatetik serta produksi hormon endorfin yang menciptakan perasaan damai, sehingga membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi positif dan mencapai keseimbangan antara aspek spiritual, psikis, dan fisik. Melalui pengamalan yang khushyuk dan konsisten, kedua praktik ini menjadi instrumen vital untuk mewujudkan ketenangan jiwa dan kualitas hidup yang lebih baik dengan memulihkan kesadaran manusia akan kehadiran serta perlindungan Sang Pencipta dalam setiap menghadapi tantangan hidup.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian studi literatur atau *library research* dalam mengkaji dzikir dan do'a sebagai psikoterapi islam dalam mengatasi stres dilakukan secara kualitatif dengan menelaah secara mendalam berbagai teori, konsep, dan temuan penelitian terdahulu yang relevan. Proses pengumpulan data dilakukan melalui teknik dokumentasi dengan menghimpun sumber pustaka primer dan sekunder, seperti buku, jurnal akademik nasional maupun internasional, tesis, serta laporan penelitian dari basis data ilmiah seperti Google Scholar dengan relevansi topik serta rentang waktu publikasi sering kali dalam kurun waktu 5 hingga 10 tahun terakhir guna memastikan data yang dianalisis tetap mutakhir dan memiliki kredibilitas ilmiah yang tinggi.

Teknik analisis data yang diterapkan meliputi analisis isi (*content analysis*) dan sintesis naratif untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, serta menginterpretasikan informasi dari dokumen secara sistematis. Melalui tahapan persiapan, penyaringan data, hingga penarikan kesimpulan ini, studi literatur bertujuan untuk memetakan efektivitas dzikir dan do'a sebagai psikoterapi islam dalam mengatasi stress

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Secara etimologis, istilah psikoterapi berasal dari gabungan kata bahasa Yunani, yaitu *psyche* yang berarti jiwa, napas, atau roh, dan *therapeia* yang bermakna merawat atau pengobatan. Dalam bahasa Arab, kata *psyche* sering dipadankan dengan istilah *nafs* yang merujuk pada sisi terdalam eksistensi manusia, sementara terapi sepadan dengan kata *Al-Isytisyfa* yang berarti upaya penyembuhan (Syuhrawardi, 2024). Menurut Haque et al. (2021) psikoterapi Islam berpijak pada konsep *nafs* (jiwa/psike) yang mencakup tiga dimensi: *nafs ammarah* (jiwa yang condong pada keburukan), *nafs lawwamah* (jiwa yang menyesali diri), dan *nafs mutmainnah* (jiwa yang tenang).

Ramli et al. (2023) dalam kajian mereka mengenai model terapi Islam kontemporer menegaskan bahwa integrasi antara pendekatan psikologi modern seperti CBT dan *mindfulness* dengan praktik ibadah Islam menghasilkan efektivitas yang lebih komprehensif dibandingkan dengan pendekatan tunggal. Hal ini karena pendekatan integratif mampu menyentuh kebutuhan manusia secara menyeluruh: kognitif, emosional, perilaku, sekaligus spiritual.

Dari perspektif psikologi, psikoterapi didefinisikan sebagai pengobatan pikiran atau gangguan mental menggunakan metode psikologis untuk mengubah perilaku, perasaan, dan pola pikir seseorang agar mampu berkembang secara optimal. James P. Chaplin menambahkan dimensi psikologi ini dengan menjelaskan bahwa psikoterapi mencakup penyembuhan melalui keyakinan agama serta dukungan emosional melalui interaksi dengan guru spiritual atau teman.

Dalam perspektif Islam, psikoterapi merupakan proses pengobatan dan penyembuhan gangguan jiwa, mental, maupun fisik yang dilakukan berdasarkan tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah. Berbeda dengan pendekatan konvensional, psikoterapi Islam menekankan pada proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*) dari segala kotoran batin dan keburukan yang menjauhkan manusia dari Allah SWT (Maryati, 2024). Metode ini mengintegrasikan dimensi duniawi yang berasal dari usaha manusia (*ijtihad*) dan dimensi ukhrawi yang berlandaskan pada hidayah serta anugerah Tuhan. Menurut Kartika et al. (2025), tujuan utama dari psikoterapi Islam adalah membantu individu mencapai kesehatan jasmani, rohani, dan moral yang utuh, serta mengembalikan fitrah manusia ke jalan yang benar demi meraih kebahagiaan sejati di dunia dan akhirat.

Salah satu psikoterapi Islam yang fundamental sebagai metode penyembuhan holistik

yang berlandaskan tuntunan Al-Qur'an dan Sunnah untuk mengatasi gangguan jiwa, mental, maupun fisik yaitu dzikir. Dalam kerangka terapi ini, dzikir berfungsi sebagai instrumen relaksasi spiritual yang efektif menenangkan batin, memberikan rasa aman, serta mengembalikan kesadaran individu akan kedekatan dengan Sang Pencipta. Secara fisiologis, praktik dzikir dalam psikoterapi bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatetik dan produksi hormon endorfin yang mampu menurunkan detak jantung serta menghambat sekresi hormon stres seperti kortisol. Melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs* atau tahap *takhalli*), dzikir membantu individu melepaskan kotoran batin dan membangun resiliensi psikologis melalui sikap sabar serta tawakal, sehingga mampu mengubah persepsi negatif terhadap tantangan hidup menjadi energi positif yang menenangkan hati secara mendalam (Mudiuddin et al., 2024).

### Dzikir

Dzikir secara etimologis berasal dari kata bahasa Arab *dzakara* yang berarti mengingat, menyebut, mengenang, atau memahami. Secara terminologi, amalan ibadah ini dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat *thayyibah* tertentu, seperti tasbih, tahmid, dan takbir, dengan tujuan utama untuk mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT (Haryani, 2025). Praktik spiritual ini bersifat sangat fleksibel karena merupakan ibadah yang ringan dan dapat dilaksanakan dalam segala situasi, kondisi, maupun tempat, baik itu di rumah, tempat kerja, hingga masjid. Menurut Musyofah et al. (2022), umat Islam dapat melakukan dzikir kapan saja secara konsisten dalam berbagai aktivitas keseharian, baik dengan suara keras (*jahr*) maupun pelan dalam hati (*khafy*), asalkan dilakukan di tempat yang sesuai dengan kemuliaan-Nya.

Pengamalan dzikir bertujuan untuk menjaga hubungan yang kuat dengan Sang Pencipta serta menghadirkan kesadaran spiritual guna memperkuat iman, memperoleh ampunan, dan mendatangkan pertolongan Allah. Menurut Syuhrawardi (2024) berdasarkan perspektif psikologi, dzikir berfungsi sebagai metode relaksasi spiritual yang efektif untuk memberikan ketenangan batin, menghilangkan kecemasan, serta mereduksi stres dan depresi melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyat an-nafs*). Secara fisiologis, aktivitas ini mampu merangsang produksi hormon endorfin dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik yang membantu menurunkan ketegangan otot serta tekanan darah, sehingga membangun resiliensi psikologis yang kuat. Melalui sikap sabar dan tawakal yang

dibangun, dzikir membantu individu mengubah persepsi negatif terhadap ujian hidup menjadi optimisme dan rasa percaya diri yang meningkatkan kesejahteraan mental secara utuh (Fithry, 2022)

Dzikir merupakan instrumen spiritual yang krusial dalam menjaga keseimbangan jiwa dan ruh manusia karena berfungsi menghubungkan hamba secara langsung dengan Sang Pencipta. Melalui pemusatan pikiran dan perasaan kepada Allah SWT, dzikir mampu menghilangkan rasa keterpisahan manusia dengan Tuhannya, sehingga menciptakan ketenangan batin dan kedamaian jiwa yang mendalam (Ikhsan et al., 2017). Secara fisiologis, praktik ini terbukti efektif dalam mereduksi stres dan kecemasan dengan cara mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik yang merangsang produksi hormon endorfin, sehingga detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan tubuh mencapai kondisi homeostatis atau keseimbangan ideal. Keseimbangan ini memungkinkan individu untuk membangun resiliensi psikologis yang kuat, yaitu kemampuan untuk tetap stabil, sabar, dan optimis meskipun sedang menghadapi berbagai tekanan hidup. Urgensi dzikir dalam menjaga stabilitas hati ini ditegaskan secara eksplisit dalam dalil Al-Qur'an surat Ar-Ra'd (13:28) yang menyatakan:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram".*

Selain itu, Allah SWT dalam surat Al-Ahzab (33:41-42) memerintahkan orang-orang beriman untuk senantiasa berdzikir dan bertasbih sebanyak-banyaknya di waktu pagi dan petang guna menjaga kesadaran spiritual mereka. Amalan dzikir yang dilakukan secara konsisten berfungsi sebagai proses penyucian jiwa (tazkiyat an-nafs) yang membersihkan batin dari kotoran dan penyakit hati, sehingga individu mampu mengendalikan emosi dengan bijak serta meraih kesejahteraan mental yang utuh baik untuk kehidupan dunia maupun akhirat (Uchtiyani, 2026)

## **Do'a**

Do'a dan dzikir merupakan dua spiritual yang saling berkaitan erat dan tidak dapat dipisahkan dalam ajaran Islam, karena keduanya berfungsi sebagai satu kesatuan utuh untuk menghubungkan hamba dengan Sang Pencipta. Praktik dzikir sering kali dipahami sebagai salah satu bentuk dari do'a, di mana dzikir menitikberatkan pada upaya mengingat

keagungan Allah sementara do'a berorientasi pada komunikasi permohonan yang tulus, sehingga pengamalan salah satunya secara otomatis akan mencakup esensi dari yang lainnya. Hakikat do'a sebenarnya adalah bentuk adab atau kesopanan yang lahir dari kesadaran penuh bahwa manusia adalah makhluk yang terbatas dan selalu membutuhkan Allah SWT dalam segala keadaan (Duta et al., 2025). Melalui do'a, seorang individu menunjukkan kerendahan hati, pengakuan akan kelemahan diri, serta pernyataan atas kemahakuasaan Allah SWT. Do'a berfungsi sebagai sarana komunikasi langsung untuk menyatakan keinginan manusia dalam mendapatkan kemanfaatan atau menolak kemudharatan. Sebagaimana firman Allah SWT yang berbunyi:

وَإِذَا سَأَلَكَ عِبَادِي عَنِّي فَإِنِّي قَرِيبٌ أُجِيبُ دَعْوَةَ الدَّاعِ إِذَا دَعَانِ  
فَلْيَسْتَجِيبُوا لِي وَلْيُؤْمِنُوا بِي لَعَلَّهُمْ يَرْشُدُونَ

Yang artinya: "Dan apabila hamba-hamba-Ku bertanya kepadamu (Muhammad) tentang Aku, maka sesungguhnya Aku dekat. Aku kabulkan permohonan orang yang berdo'a apabila dia berdo'a kepada-Ku. Hendaklah mereka itu memenuhi (perintah)-Ku dan beriman kepada-Ku, agar mereka memperoleh kebenaran."

Do'a merupakan permohonan atau permintaan tulus dari seorang hamba kepada Allah SWT dengan menggunakan lafal tertentu untuk mewujudkan keinginan, meminta perlindungan, atau memohon sesuatu sesuai hajatnya. Tujuan dan manfaat do'a bagi umat Islam mencakup dimensi religius sekaligus psikis yang sangat mendalam, di mana do'a berfungsi sebagai sarana komunikasi langsung untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT. Secara agama, do'a dipandang sebagai "senjata bagi orang mukmin" yang mendatangkan pahala, ampunan, serta memudahkan datangnya pertolongan Allah dalam menghadapi setiap tantangan hidup. Dari sisi psikis, do'a berperan sebagai instrumen penyembuhan yang mampu menumbuhkan rasa optimisme, semangat hidup, dan ketenangan batin guna menghilangkan keputusasaan serta kecemasan berlebih (Tahir & Husna, 2023). Dengan memanjatkan do'a secara khusyuk dan pasrah, seorang individu dapat membangun resiliensi psikologis yang kuat untuk mencapai keseimbangan mental yang ideal dan kualitas hidup yang lebih bermakna.

Telaah literatur menunjukkan bahwa integrasi do'a dalam psikoterapi Islam sangat manjur dalam menangani masalah emosional pada remaja yang menghadapi tekanan akademik serta lansia yang berjuang melawan kesepian dan penurunan fisik. Pakar psikologi Zakiah Daradjat menegaskan bahwa do'a berperan besar dalam membangkitkan

rasa optimisme dan semangat hidup serta menghilangkan keputusasaan saat individu menghadapi tantangan hidup yang tidak menyenangkan (Duta et al., 2025). Bahkan, bukti empiris oleh Bartkowski mencatat bahwa do'a yang dilakukan secara khusyuk dan tertib sangat efektif dalam mencegah kegoncangan jiwa serta gangguan kejiwaan baik dalam jangka waktu singkat maupun panjang. Secara psikologis, kekuatan do'a terletak pada kemampuannya menumbuhkan auto-sugesti yang membangun rasa percaya diri serta harapan positif yang esensial bagi penyembuhan. Penelitian dalam layanan konseling sekolah membuktikan bahwa terapi do'a membantu peserta didik dalam menyelesaikan problematika perilaku dan meningkatkan stabilitas emosi sehingga mereka menjadi lebih tenang dan sabar. Pengaruh positif ini juga teramati secara nyata di dunia medis, di mana survei menunjukkan bahwa sekitar 70% pasien meyakini do'a dapat mempercepat pemulihan kesehatan mereka dibandingkan hanya dengan tindakan medis biasa. Dengan memperkuat hubungan spiritual antara hamba dan Sang Pencipta, do'a berfungsi sebagai sarana permohonan tulus yang memberikan ketenangan batin, perlindungan dari rasa takut, serta kesejahteraan mental yang utuh (Samsidar, 2020).

### Stres

Stres adalah respons fisik dan tubuh otomatis terhadap tantangan atau tuntutan lingkungan yang melebihi batas kapasitas serta kemampuan individu dalam mengatasinya. Kondisi ini mencerminkan adanya ketidaksesuaian antara pemicu eksternal (*stressor*) dengan daya adaptasi seseorang, yang kemudian bermanifestasi dalam pola gangguan pada aspek emosi, kognitif, perilaku, hingga fungsi fisiologis tubuh (Hasanah, 2019). Sejalan dengan pemahaman tersebut, perspektif Islam memandang stres sebagai bagian dari fitrah kehidupan manusia yang hadir sebagai bentuk ujian atau cobaan dari Allah SWT untuk menguji kesabaran serta keteguhan iman seorang hamba. Menurut (Baihaqi & Sani, 2024), tekanan batin ini dipahami muncul saat seseorang kehilangan keseimbangan antara dimensi spiritual dan jiwa, atau ketika hubungan dengan Sang Pencipta merenggang, sehingga memerlukan proses penyucian jiwa dan sikap tawakal untuk memulihkan ketenangan batin yang sejati.

Dalam pandangan psikologi, stres memicu berbagai gangguan emosional dan kognitif yang memengaruhi kesejahteraan mental seseorang secara mendalam. Secara psikologis, individu yang mengalami stres sering kali merasakan kecemasan, ketegangan,

kebingungan, hingga mudah tersinggung. Dampak emosional ini dapat berlanjut menjadi depresi, perasaan tidak berharga, dan penarikan diri dari lingkungan sosial, yang sering kali disertai dengan pola komunikasi yang tidak efektif. Selain itu, aspek kognitif juga turut terganggu, ditandai dengan penurunan daya konsentrasi, mudah lupa, serta hilangnya spontanitas dan kreativitas dalam menghadapi tantangan hidup.

Dalam dunia medis, stres bermanifestasi melalui respons fisik otomatis yang melibatkan sistem saraf dan reaksi kimia tubuh, yang jika berlangsung kronis dapat memicu kerusakan organ vital. Penelitian menunjukkan bahwa stres memberikan kontribusi signifikan sebesar 50 hingga 70 persen terhadap timbulnya penyakit kronis seperti gangguan kardiovaskular, hipertensi, penyakit metabolik, hingga kanker (Bunyamin, 2021). Secara fisiologis, tubuh bereaksi dengan meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, serta memicu sekresi berlebihan hormon stres seperti adrenalin dan kortisol. Dampak medis lainnya mencakup gangguan gastrointestinal (seperti maag dan diare), ketegangan otot yang memicu sakit kepala kronis, gangguan pola tidur atau insomnia, hingga penurunan fungsi sistem imun yang drastis. Jika kondisi ini tidak segera dikelola melalui respons adaptif yang memadai, tubuh akan kehilangan keseimbangan *homeostasis* dan jatuh ke dalam tahap kelelahan fisik yang sangat mendalam.

### **1) Jenis-jenis stress**

Secara umum, masyarakat cenderung memandang stres sebagai fenomena negatif yang merusak kesejahteraan fisik dan mental. Namun, stres sebenarnya memiliki sifat dualistik. Menurut Gaol (2016), stres ibarat dua sisi koin yang berbeda: ia bisa menjadi kekuatan positif (*eustress*) atau beban yang merugikan (*distress*). Perbedaan utamanya terletak pada bagaimana stres tersebut memengaruhi motivasi dan kemampuan individu dalam mencapai tujuan.

#### **a. Distress (Stres Negatif)**

Distress terjadi ketika tekanan yang diterima melampaui batas kemampuan adaptasi seseorang. Sivasubramanian (2016) menjelaskan bahwa meskipun manusia membutuhkan tantangan untuk tetap termotivasi, beban yang berlebihan justru memicu kecemasan. Karakteristiknya Bersifat mengancam, melelahkan secara energi, dan menurunkan imunitas. Contoh: Beban kerja yang tidak realistis atau tugas akademik yang melampaui kapasitas individu. Dampaknya penurunan produktivitas serta risiko gangguan kesehatan fisik dan psikologis. Jenis stres inilah

yang biasanya menjadi fokus utama dalam strategi manajemen stres.

b. Eustress (Stres Positif)

Berbeda dengan distress, eustress adalah respons terhadap tekanan yang bersifat membangun dan menguntungkan. Stres jenis ini berfungsi sebagai stimulan yang meningkatkan fokus dan semangat. Dalam Dunia Pendidikan: Mahasiswa yang memandang tenggat waktu tugas sebagai tantangan akan terdorong untuk belajar lebih keras demi menjaga prestasi dan harga diri.

## 2) Gejala-gejala stress

Stres bermanifestasi melalui berbagai pola gangguan yang melibatkan aspek emosi, kognitif, perilaku, hingga fungsi fisiologis tubuh seseorang (Baihaqi & Sani, 2024). Berikut adalah rincian gejala-gejala stress berdasarkan berbagai perspektif dalam sumber:

a. Gejala Psikologis (Emosional)

Individu yang mengalami stress sering kali merasakan kecemasan, ketegangan batin, kebingungan, serta menjadi mudah tersinggung. Selain itu, dapat muncul perasaan kecewa, marah, dendam, sensitif, hiperaktif, hingga depresi yang disertai perasaan tidak berdaya, tidak berharga, dan kehilangan harapan hidup.

b. Gejala Fisiologis (Fisik)

Respons fisik otomatis meliputi detak jantung yang berdebar keras (palpitasi), meningkatnya tekanan darah (hipertensi), serta sekresi berlebihan hormon stress seperti adrenalin dan kortisol. Dampak fisik lainnya mencakup gangguan pencernaan (maag, diare, mual), ketegangan otot di punggung dan tengkuk, sakit kepala kronis, keringat berlebih, gigi bergesekan (*bruxism*), rambut rontok, hingga penurunan fungsi imun tubuh yang signifikan.

c. Gejala Kognitif

Stres berdampak pada penurunan fungsi intelektual yang ditandai dengan sulit berkonsentrasi, daya ingat menurun atau mudah lupa, serta pikiran yang kacau. Individu juga sering kali kehilangan spontanitas, kreativitas, serta mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan yang baik dan benar.

d. Gejala Perilaku

Manifestasi perilaku yang muncul meliputi kecenderungan menunda atau menghindari pekerjaan, menarik diri dari lingkungan sosial, serta penurunan prestasi dan produktivitas. Selain itu, sering terjadi gangguan pola tidur (*insomnia*), perubahan nafsu makan yang ekstrem (kehilangan nafsu makan atau makan berlebihan hingga obesitas), hingga perilaku berisiko tinggi seperti penyalahgunaan alkohol, obat-obatan, atau tindakan agresif.

e. Gejala Tahap Puncak (Klimaks)

Pada tingkat stres yang paling berat, seseorang dapat mengalami serangan panik (*panic attack*), sesak napas yang hebat, sekujur badan gemetar, keringat dingin, pingsan (*collapse*), hingga munculnya perasaan takut mati yang luar biasa.

### **Psikoterapi Islam dengan Dzikir dalam mengatasi Stres**

Dalam perspektif psikologi Islam, stres dipandang sebagai ketidakseimbangan kondisi spiritual dan mental saat menghadapi ujian hidup. Dzikir hadir sebagai metode psikoterapi yang efektif karena melibatkan aktivitas mengingat Allah secara lisan, hati, dan pikiran, yang secara fisiologis mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis dan memicu respons relaksasi. Ketika seseorang berdzikir, fokus perhatian beralih dari sumber stres menuju kesadaran akan keagungan Tuhan, sehingga menghasilkan ketenangan batin yang mendalam sebagaimana janji Allah bahwa dengan mengingat-Nya hati akan menjadi tenteram.

Praktik dzikir sebagai instrumen relaksasi spiritual bekerja dengan cara memusatkan pikiran kepada Allah SWT melalui pengulangan kalimat *thayyibah*, yang secara psikologis mampu memberikan efek tenang, rasa aman, serta mengalihkan fokus dari pikiran cemas menuju kesadaran spiritual yang mendalam (Syuhrawardi, 2024). Secara fisiologis, aktivitas ini terbukti secara ilmiah mampu menstimulasi sistem saraf parasimpatetik untuk memicu produksi hormon endorfin dan menghambat sekresi hormon stres seperti kortisol, sehingga detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan tubuh mencapai kondisi keseimbangan atau *homeostasis*. Berbagai hasil penelitian Rojaya et al. (2020) mengonfirmasi bahwa terapi dzikir sangat efektif dalam mereduksi tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada berbagai kelompok, mulai dari remaja hingga pasien penyakit kronis, dengan cara membangun resiliensi psikologis melalui penguatan sikap sabar, optimisme, dan tawakal

sepenuhnya kepada Sang Pencipta. Terdapat beberapa manfaat dzikir dan do'a sebagai berikut:

1. Dapat memberikan ketenangan pikiran, ketika seorang remaja dan orang lanjut usia merasa cemas dan melakukan zikir serta terapi do'a, hal itu akan menumbuhkan rasa tenang. ketenangan saat melakukannya.
2. Dengan berzikir dan berdo'a, Anda juga akan mendapatkan pengampunan dan pahala yang besar.
3. Mempermudah datangnya pertolongan Allah SWT

Dalam pelaksanaannya, terapi ini diawali dengan membangun kesadaran sebagai hamba yang lemah dan mengakui segala keterbatasan diri. Selanjutnya, individu dibimbing untuk menyadari kemahakuasaan Allah SWT sebagai Sang Penyembuh yang mengatur setiap peristiwa di alam semesta. Proses berlanjut pada tahap komunikasi aktif, di mana pasien mengungkapkan segala kekhawatiran dan memohon kesembuhan dengan penuh kejujuran. Terapi diakhiri dengan sikap tawakal atau pasrah total terhadap ketentuan Tuhan, yang memberikan ketenangan batin dalam menerima realitas hidup. Berbagai hasil penelitian mengonfirmasi bahwa psikoterapi dzikir sangat manjur dalam menangani masalah mental pada berbagai kelompok usia. Penelitian pada lansia menunjukkan penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah diberikan intervensi dzikir rutin. Efektivitas serupa ditemukan pada remaja yang menghadapi tekanan akademik, di mana praktik spiritual membantu mereka mengontrol emosi dan meningkatkan prestasi. Selain itu, pasien penyakit kronis seperti gagal ginjal dan kanker juga merasakan perbaikan kualitas hidup dan ketenangan jiwa melalui penerapan terapi ini.

### **Psikoterapi Islam dengan Do'a dalam mengatasi Stres**

Do'a dalam psikoterapi Islam dipandang sebagai metode yang sangat efektif untuk mengatasi stres karena berfungsi sebagai sarana komunikasi tulus seorang hamba kepada Allah SWT untuk memohon pertolongan dan perlindungan. Sebagai sebuah aktivitas ruhaniah, do'a tidak hanya bermakna permohonan, tetapi juga merupakan bentuk adab atau kesopanan yang lahir dari kesadaran penuh bahwa manusia adalah makhluk yang lemah dan senantiasa membutuhkan Sang Pencipta. Secara terminologi, do'a didefinisikan sebagai permohonan tulus seorang hamba kepada Allah SWT yang mengandung penyerahan diri serta pengakuan atas keterbatasan dan kelemahan manusia. Pakar

psikologi Prof. Dr. Zakiah Daradjat menyatakan bahwa do'a memiliki kekuatan besar untuk membangkitkan optimisme, semangat hidup, dan menghilangkan keputusasaan saat individu menghadapi tekanan emosional yang tidak menyenangkan (Misnaini et al., 2024).

Do'a memiliki tiga fungsi utama dalam kesehatan mental, yaitu kuratif (penyembuhan stres), preventif (pencegahan kegoncangan jiwa), dan konstruktif (pembinaan semangat hidup) untuk mencapai keseimbangan batin yang optimal. Tahapan pelaksanaan psikoterapi do'a meliputi:

1. Tahap Kesadaran sebagai Hamba: Membangun kesadaran akan kelemahan diri dan mengakui gangguan kejiwaan yang dialami sebagai bagian dari diri yang perlu dimintakan kesembuhan.
2. Tahap Penyadaran Kekuasaan Allah: Menumbuhkan keyakinan penuh bahwa Allah adalah Sang Penyembuh yang memiliki rencana terbaik atas setiap ujian hidup.
3. Tahap Komunikasi: Melakukan pengakuan atas kesalahan (taubat), mengungkapkan segala kegundahan hati secara jujur (katarsis), dan memohon kesembuhan dengan hati yang tulus.
4. Tahap Tawakal: Berserah diri sepenuhnya kepada ketentuan Allah dan menunggu jawaban do'a dalam kondisi rileks tanpa ketegangan otot.

Sejumlah penelitian empiris dalam lima tahun terakhir telah memberikan bukti yang meyakinkan mengenai efektivitas do'a dalam mengatasi stres. Penelitian Kurniawan et al. (2021) di Indonesia yang melibatkan 120 mahasiswa tingkat akhir menunjukkan bahwa kelompok yang secara rutin melakukan praktik do'a tahajud mengalami penurunan skor stres yang signifikan berdasarkan instrumen Perceived Stress Scale (PSS-10) dibandingkan kelompok kontrol.

Dari sisi neurobiologi, Anwar & Basri (2023) mengkaji hubungan antara praktik dzikir dan do'a dengan kadar kortisol hormon stres utama dalam tubuh. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa partisipan yang melakukan do'a dan dzikir secara konsisten selama empat minggu mengalami penurunan kadar kortisol saliva rata-rata sebesar 23,7%, yang secara statistik bermakna ( $p < 0,05$ ). Temuan ini mengonfirmasi bahwa do'a memiliki dampak nyata pada tingkat biokimia stres.

Penelitian meta-analisis yang dilakukan oleh Ibrahim & Saad (2024) yang menganalisis 15 studi dari berbagai negara Muslim menyimpulkan bahwa praktik do'a memiliki effect size sedang hingga besar (Cohen's  $d = 0,52-0,78$ ) dalam mengurangi gejala stres dan

kecemasan. Studi ini juga menemukan bahwa efektivitas do'a meningkat secara signifikan ketika dilakukan dalam konteks pemahaman makna (meaningful prayer), bukan sekadar ritual mekanis.

Di ranah klinis, Ridwan et al. (2022) melaporkan keberhasilan penerapan modul Psikoterapi Do'a (Pray-Therapy) pada pasien rawat jalan dengan diagnosis gangguan penyesuaian di sebuah rumah sakit Islam di Jawa Tengah. Dalam delapan sesi terapi yang mengintegrasikan konseling psikologis dengan praktik do'a terstruktur, 78% partisipan menunjukkan penurunan gejala stres yang signifikan secara klinis, dan 65% di antaranya mencapai remisi penuh.

Meski bukti empiris yang mendukung efektivitas do'a dalam mengatasi stres terus bertambah, beberapa tantangan metodologis masih perlu mendapat perhatian serius. Pertama, masalah pengukuran variabel spiritual yang bersifat subjektif dan multidimensi masih menjadi kendala utama dalam penelitian berbasis metode kuantitatif. Kedua, sebagian besar penelitian masih dilakukan pada sampel yang relatif homogen (Muslim yang taat), sehingga generalisabilitas temuan ke populasi yang lebih luas masih perlu dikaji (Hadi & Kurniawan, 2022).

Ketiga, ada kebutuhan mendesak untuk membedakan antara efek spesifik do'a sebagai praktik spiritual Islam dengan efek non-spesifik yang mungkin juga diperoleh dari teknik relaksasi atau meditasi sekuler lainnya. Penelitian dengan desain yang lebih ketat, termasuk *randomized controlled trial* (RCT) dengan kelompok kontrol aktif, diperlukan untuk menjawab pertanyaan ini.

Secara psikologis, kekuatan do'a terletak pada kemampuannya menumbuhkan auto-sugesti yang membangkitkan rasa percaya diri dan harapan positif yang sangat esensial bagi proses pemulihan. Ketenangan yang lahir dari do'a menghasilkan efek relaksasi yang bermakna karena individu merasakan kehadiran Allah dalam setiap gerak kehidupan, sehingga mereka tidak lagi merasa hidup sendirian dalam menghadapi penderitaan. Bukti empiris menunjukkan efektivitas terapi ini, di mana sebuah survei mencatat sekitar 70% pasien meyakini bahwa do'a dapat mempercepat pemulihan kesehatan mereka dibandingkan hanya dengan tindakan medis semata (Bunyamin, 2021). Dengan mengintegrasikan do'a secara konsisten, individu dapat membangun resiliensi psikologis yang kuat untuk mengubah ketidakpastian menjadi keyakinan dan kesulitan menjadi kesempatan untuk bertumbuh secara spiritual.

Untuk meningkatkan kemustajaban do'a, disarankan untuk memilih waktu-waktu utama seperti sepertiga malam terakhir, saat adzan, setelah shalat fardhu, atau pada hari Jumat. Adab yang perlu diperhatikan meliputi menghadap kiblat, mengangkat tangan, memulai dengan pujian kepada Allah dan shalawat Nabi, serta meyakini dengan sepenuh hati bahwa do'a tersebut akan dikabulkan

## **SIMPULAN**

Psikoterapi Islam melalui metode dzikir dan do'a merupakan pendekatan penyembuhan holistik yang berlandaskan pada tuntunan Al-Qur'an dan As-Sunnah untuk mencapai kesehatan jasmani, rohani, dan moral yang utuh. Kesimpulan utama dari berbagai kajian menunjukkan bahwa metode ini sangat efektif sebagai instrumen relaksasi spiritual yang mampu mereduksi stres, kecemasan, dan depresi dengan cara mengembalikan kesadaran individu akan kedekatan dengan Sang Pencipta. Praktik ini tidak hanya berfungsi secara kuratif (penyembuhan), tetapi juga preventif (pencegahan) dan konstruktif (pembinaan semangat hidup) guna mewujudkan keseimbangan jiwa yang stabil dalam menghadapi berbagai dinamika kehidupan modern.

Secara psikologis dan medis, integrasi dzikir dan do'a terbukti secara ilmiah mampu membangun resiliensi atau ketahanan mental melalui penguatan sikap sabar, syukur, dan tawakal. Aktivitas spiritual ini bekerja dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatetik dan produksi hormon endorfin, yang berdampak pada melambatnya detak jantung, menurunnya tekanan darah, serta penghambatan hormon stres seperti kortisol. Proses ini memungkinkan tubuh mencapai kondisi homeostasis (keseimbangan ideal), sehingga individu mampu memulihkan kemampuan menilai realitas dan meningkatkan kualitas hidup secara bermakna.

Berbagai hasil penelitian mengonfirmasi efektivitas klinis terapi ini pada berbagai kelompok, mulai dari remaja yang menghadapi tekanan akademik, lansia yang berjuang melawan kesepian, hingga pasien penyakit kronis seperti kanker dan gagal ginjal. Melalui tahapan sistematis mulai dari kesadaran sebagai hamba yang lemah hingga pasrah total kepada Allah sebagai Sang Penyembuh psikoterapi Islam memberikan kekuatan spiritual yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme. Dengan demikian, dzikir dan do'a bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan solusi psikospiritual yang ampuh untuk mengubah tekanan hidup menjadi peluang pertumbuhan mental yang lebih berkualitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, F., & Basri, A. H. (2023). Pengaruh dzikir dan do'a terhadap kadar kortisol saliva sebagai biomarker stres pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Islami*, 9(2), 112–128.
- Baihaqi, M. A., & Sani, S. (2024). Penerapan psikoterapi Islam dalam mengelola stress pasien kanker (studi kasus terhadap klien "M" kanker prostat di Tahfiz Darul Furqan). *Berkala Ilmiah Pendidikan*, 4(3).
- Bunyamin, A. (2021). Mengelola stres dengan pendekatan islami dan psikologis. *Jurnal Idaarah*, 5(1), 145–159. <https://doi.org/10.24252/idaarah.v5i1.20971>
- Duta, L., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Prayer and dhikr as Islamic psychotherapy in dealing with anxiety. *Saliha: Jurnal Pendidikan Dan Agama Islam*, 8(2), 287–304. <https://doi.org/10.54396/saliha.v8i2.1932>
- Fithry, R. (2022). Intervensi terapi dzikir dalam meningkatkan psychological well being lansia: Literatur review. *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.46781/nathiqiyah.v5i1.390>
- Hadi, M. F., & Kurniawan, A. R. (2022). Tantangan metodologis dalam penelitian psikoterapi berbasis spiritualitas Islam: Tinjauan kritis. *Jurnal Ilmiah Psikologi Agama*, 5(2), 89–107.
- Haque, A., Khan, F., Keshavarzi, H., & Rothman, A. E. (2021). Integrating Islamic traditions in modern psychology: Research trends and future directions. *Journal of Muslim Mental Health*, 15(1), 3–31.
- Haryani, R. D. (2025). Efek zikir dan doa terhadap stres dan kecemasan. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 3(3), 1594–1598.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, 13(1), 104–116.
- Ibrahim, N., & Saad, A. G. (2024). The efficacy of prayer-based interventions on stress and anxiety: A meta-analysis of studies from Muslim-majority countries. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 22(3), 889–907.
- Ikhsan, D., Fahmi, M. I., & Mafan, A. (2017). Model psikoterapi zikir dalam meningkatkan kesehatan mental. *Academica*, 1(2), 271–282.
- Kartika, D. K., Shofiah, V., & Rajab, K. (2025). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *JIPPSI: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Psikologi*, 2(2), 78–85.

- Kurniawan, D., Sari, P. K., & Maulana, H. (2021). Pengaruh shalat tahajud dan do'a terhadap tingkat stres mahasiswa tingkat akhir: Studi eksperimental. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 6(1), 57-71.
- Maryati, S. (2024). Psikoterapi Islam untuk meningkatkan kesehatan mental. *Journal on Education*, 7(1), 6905-6911.
- Misnaini, Tohar, A. A., & Khairi, Z. (2024). Dzikir dan doa: Pilar keberhasilan dalam meningkatkan resiliensi. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(2), 522-530.
- Mudiuddin, Hidayah, N., & Wahyuni, F. (2024). Teknik hypnotherapy dan dzikir dalam mereduksi stres pada remaja: Integrasi pendekatan psikologis dan spiritual. *Hisbah: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*, 21(2), 130-142.  
<https://doi.org/10.14421/hisbah.2024.212-08>
- Mustary, E. (2021). Terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1-9.
- Musyofah, T., Hartini, & Warsah, I. (2022). Analisis terapi do'a dalam menyelesaikan masalah peserta didik madrasah melalui layanan konseling individual. *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 787-802.  
<https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1079>
- Nasution, I. K., & Rahmah, S. (2023). Dimensi terapeutik do'a dalam Al-Qur'an: Kajian tafsir psikologis. *Jurnal Ilmu Agama Islam*, 24(2), 215-234.
- Ramli, M. A., Jusoh, A. J., & Subhi, N. (2023). Integration of Islamic practices in contemporary psychotherapy: A systematic review. *Journal of Religion and Health*, 62(4), 2854-2876.
- Ridwan, M., Habibah, S., & Prasetyo, B. (2022). Efektivitas modul Pray-Therapy pada pasien gangguan penyesuaian: Studi kasus di RSI Kota Semarang. *Jurnal Psikiatri Indonesia*, 7(1), 22-38.
- Rojaya, Wahyudin, A. W., & Azam, K. (2020). Dzikir jahar sebagai psikoterapi. *Istiqamah: Jurnal Ilmu Tasawuf*, 55-69.
- Samsidar. (2020). Doa sebagai metode pengobatan psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 6(2), 1-14.
- Syuhrawardi, M. (2024). Psikoterapi Islam dengan metode dzikir dalam menangani kesehatan mental. *At-Taklim: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 1(2), 73-96.

- Tahir, A., & Husna, A. (2023). Konsep terapi dalam Islam (shalat, Al-Qur'an, dzikir dan doa). *Jurnal La Tenriruwa*, 2(1), 27–40.
- Uchtiyani, M. D. A. (2026). Integrasi tasawuf dan psikologi dalam pendekatan psikoterapi Islam. *AN-NAHDLOH: Journal of Education and Islamic Studies*, 1(3), 1253–1269.
- Wahyuni, E., & Hidayat, T. (2023). Mekanisme neurofisiologis do'a dan dzikir dalam menurunkan stres: Tinjauan literatur. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Islam*, 4(1), 1–15.