

Terapi Dzikir sebagai Pendekatan Spiritual dalam Proses Konseling

Indah Triyani ¹⁾, Hafis Alfiana Putri Sarudi ²⁾, Ihda Ihlasiyah ³⁾, Agus Sukirno ⁴⁾

¹²³⁴⁾ Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten, Indonesia

e-mail Correspondent: ihdaahlasiyah@gmail.com

Info Artikel	Abstract
<p>Keywords: Dhikr Therapy; Islamic Counseling; Psychological Wellbeing; Spiritual Healing; Guidance and Counseling.</p> <p>Kata kunci: Terapi Dzikir; Konseling Islam; Kesehatan Psikologis; Penyembuhan Spiritual; Bimbingan dan Konseling.</p>	<p>Dhikr therapy is an Islamic counseling approach that utilizes the act of remembering Allah SWT as a tool for psychological and spiritual healing. This paper aims to explain the concept of dhikr therapy in counseling, including its definition, objectives, implementation processes, step-by-step procedures, and its implementation in guidance and counseling services. This study uses a literature review method by examining various scholarly sources, including books and journal articles. The results show that dhikr therapy can be practiced both individually (bi al-nafs) and collectively (bi al-jama'ah) following structured stages: Takhalli (spiritual cleansing), Tahalli (filling the soul with worship), and Tajalli (spiritual manifestation). Implementation in counseling involves problem identification, provision of understanding, guided dhikr practice, and evaluation. The advantages of this therapy include ease of practice, flexibility in time and place, and its ability to reduce anxiety and strengthen the spiritual connection with Allah SWT. However, dhikr therapy also has limitations, particularly for clients without spiritual readiness, and it requires consistency to be effective. Therefore, dhikr therapy is recommended to be applied integratively with other counseling approaches to achieve optimal results.</p> <p>Abstrak.</p> <p>Terapi dzikir merupakan pendekatan konseling Islami yang memanfaatkan tindakan mengingat Allah SWT sebagai alat untuk penyembuhan psikologis dan spiritual. Makalah ini bertujuan untuk menjelaskan konsep terapi dzikir dalam konseling, mulai dari pengertian, tujuan, proses pelaksanaan, langkah-langkah, hingga implementasinya dalam layanan bimbingan dan konseling. Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka dengan menelaah berbagai sumber ilmiah berupa buku dan jurnal. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat dilakukan secara individu (bi al-nafs) maupun kelompok (bi al-jama'ah) dengan tahapan terstruktur: Takhalli (pembersihan jiwa), Tahalli (pengisian dengan ibadah), dan Tajalli (penyingkapan spiritual). Implementasinya dalam konseling meliputi identifikasi masalah, pemberian pemahaman, praktik dzikir terbimbing, dan evaluasi. Kelebihan terapi ini mencakup kemudahan praktik, fleksibilitas waktu dan tempat, serta kemampuannya mengurangi kecemasan dan memperkuat koneksi spiritual. Namun, terapi dzikir memiliki keterbatasan, terutama bagi klien tanpa kesiapan spiritual, dan membutuhkan konsistensi dalam pelaksanaannya. Oleh karena itu, terapi dzikir direkomendasikan diterapkan secara integratif dengan pendekatan konseling lainnya.</p>

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia yang semakin mendapat perhatian serius di era modern ini. Berbagai perubahan sosial, tekanan

ekonomi, dan dinamika kehidupan yang semakin kompleks menyebabkan meningkatnya angka gangguan psikologis di berbagai lapisan masyarakat. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi dan kecemasan telah menjadi penyebab utama disabilitas secara global, termasuk di negara-negara dengan mayoritas penduduk Muslim seperti Indonesia. Kondisi ini mendorong para ahli untuk mengembangkan pendekatan-pendekatan baru dalam dunia konseling dan psikoterapi, termasuk pendekatan yang bersumber dari nilai-nilai spiritual dan keagamaan.

Konseling Islam merupakan proses pemberian bantuan kepada individu dalam menyelesaikan permasalahan hidup berdasarkan nilai-nilai ajaran Islam. Berbeda dari konseling konvensional yang cenderung berorientasi pada aspek psikologis semata, konseling Islam memandang manusia sebagai makhluk yang memiliki tiga dimensi eksistensial yang tak terpisahkan, yaitu dimensi fisik (jasad), dimensi psikis (nafs), dan dimensi ruhani (ruh). Oleh karena itu, penanganan masalah psikologis dalam perspektif Islam harus menyentuh ketiga dimensi tersebut secara holistik (Adz-Dzaky, 2001). Pendekatan integratif semacam ini diyakini dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dibandingkan dengan pendekatan yang hanya mengandalkan teknik-teknik psikologis konvensional.

Dalam kehidupan modern, banyak individu mengalami tekanan psikologis seperti stres, kecemasan, dan kegelisahan yang menuntut adanya pendekatan tidak hanya bersifat psikologis, tetapi juga spiritual. Salah satu metode yang dapat digunakan dalam konseling Islam adalah terapi dzikir, yaitu aktivitas mengingat Allah SWT baik melalui lisan maupun hati dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya. Terapi dzikir telah dipraktikkan dalam tradisi Islam selama berabad-abad sebagai sarana penyembuhan jiwa dan penguatan keimanan. Dalam perkembangannya, terapi ini mulai mendapat perhatian ilmiah yang lebih serius, terutama setelah munculnya kajian-kajian di bidang religiopsikoneuroimunologi yang mengungkap hubungan signifikan antara praktik keagamaan, kesehatan psikologis, dan kesehatan fisik (Rofiqah, 2016).

Terapi dzikir menjadi alternatif yang relevan karena mampu memberikan ketenangan batin serta memperkuat keimanan individu. Sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya "Ketahuilah bahwa dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram", ayat ini menjadi landasan teologis sekaligus empiris bagi terapi dzikir. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa praktik dzikir secara konsisten berkorelasi positif dengan penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kesejahteraan psikologis, dan penguatan sistem imunitas tubuh (Hawari, 1997). Temuan-temuan ini semakin memperkuat posisi terapi dzikir sebagai pendekatan yang tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki dasar ilmiah yang kuat.

Meskipun demikian, kajian yang secara komprehensif membahas konsep, proses, dan implementasi terapi dzikir dalam layanan bimbingan dan konseling formal masih relatif terbatas. Sebagian besar literatur yang ada membahas aspek-aspek tersebut secara parsial dan terpisah, sehingga belum tersedia panduan yang terpadu bagi konselor Islam yang ingin menerapkan terapi dzikir dalam praktik profesionalnya. Kesenjangan inilah yang mendorong penyusunan artikel ini, dengan harapan dapat memberikan kontribusi berupa kerangka konseptual yang komprehensif tentang terapi dzikir dalam konseling Islam.

Berdasarkan latar belakang tersebut, artikel ini bertujuan untuk: (1) menjelaskan pengertian terapi dzikir secara komprehensif dari perspektif Islam; (2) mengidentifikasi tujuan dan manfaat terapi dzikir bagi kesehatan mental; (3) mendeskripsikan proses pelaksanaan terapi dzikir berdasarkan pendekatan tasawuf; (4) menjelaskan langkah-langkah operasional pelaksanaan terapi dzikir dalam sesi konseling; (5) mendeskripsikan implementasi terapi dzikir dalam layanan

bimbingan dan konseling Islam; serta (6) menganalisis kelebihan dan kekurangan terapi dzikir sebagai modalitas konseling.

METODE PENELITIAN

Artikel ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) atau studi literatur, yaitu serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan pengumpulan data pustaka, membaca dan mencatat, serta mengolah bahan penelitian dari berbagai sumber tertulis (Zed, 2008). Pendekatan ini dipilih karena kajian pustaka memungkinkan peneliti untuk melakukan eksplorasi mendalam terhadap konsep, teori, dan temuan-temuan empiris yang telah ada, sehingga dapat menghasilkan sintesis yang komprehensif dan kritis tentang topik yang dikaji.

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari dua jenis, yaitu sumber primer dan sumber sekunder. Sumber primer meliputi kitab-kitab klasik Islam yang membahas tentang dzikir dan tasawuf, seperti karya Al-Ghazali dalam *Ihya Ulum al-Din* dan karya-karya ulama sufi lainnya. Sumber sekunder mencakup buku-buku ilmiah, artikel jurnal nasional dan internasional yang telah melalui proses *peer-review*, skripsi dan tesis yang relevan, serta dokumen-dokumen lainnya yang berkaitan dengan terapi dzikir, konseling Islam, dan psikoterapi spiritual. Pencarian literatur dilakukan melalui berbagai basis data elektronik seperti Google Scholar, SINTA, dan Portal Garuda, dengan menggunakan kata kunci: terapi dzikir, konseling Islam, dzikir dan kesehatan mental, psikoterapi Islam, serta religiopsikoneuroimunologi.

Kriteria inklusi yang diterapkan dalam pemilihan literatur meliputi: (1) relevansi langsung dengan topik terapi dzikir dan konseling Islam; (2) kredibilitas sumber, baik berupa karya ulama yang diakui maupun artikel ilmiah yang telah melalui proses *peer-review*; (3) ketersediaan teks lengkap; dan (4) ditulis dalam bahasa Indonesia atau bahasa Arab. Sementara itu, literatur yang tidak relevan dengan konteks Islam atau yang hanya membahas terapi secara superfisial dieksklusi dari kajian ini.

Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif-kualitatif dengan pendekatan tematik. Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap: (1) reduksi data, yaitu memilah dan memilih informasi yang relevan dari berbagai sumber; (2) penyajian data, yaitu mengorganisasikan informasi secara sistematis berdasarkan tema-tema utama yang telah ditetapkan; dan (3) penarikan kesimpulan, yaitu menyusun sintesis akhir yang menghubungkan berbagai temuan dari sumber-sumber yang dikaji. Hasil analisis kemudian disajikan secara naratif dalam bentuk pembahasan tematik yang mencakup pengertian, tujuan, proses pelaksanaan, langkah-langkah operasional, implementasi, serta kelebihan dan kekurangan terapi dzikir dalam konteks layanan bimbingan dan konseling Islam.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Terapi Dzikir

Dalam Islam, dzikir berarti mengingat Allah melalui kata-kata seperti tasbih, tahmid, dan takbir, atau dengan hati dengan kesadaran penuh kepada-Nya. Secara etimologi, istilah dzikir berasal dari bahasa Arab yaitu *Az-Zikr* yang berarti mengingat, memuji, atau menyebut. Dalam pengertian istilah, dzikir merupakan aktivitas menyampaikan pujian kepada Allah, mencakup tindakan menyebut, mengingat, memahami, menjaga, dan melakukan kebaikan (Ensiklopedi Islam, 2001).

Terapi dzikir adalah pendekatan penyembuhan atau konseling yang menggunakan dzikir sebagai cara untuk membantu seseorang menjadi lebih tenang, kurang cemas, dan lebih menyadari

Allah SWT. Dalam konteks konseling Islam, terapi dzikir dipandang sebagai teknik yang membantu konseli mengatasi masalah psikologis dengan pendekatan spiritual (Amin, 2010). Dengan dzikir, individu diarahkan untuk mendekatkan diri kepada Allah sehingga memperoleh ketenangan batin dan kekuatan dalam menghadapi masalah.

Dzikir juga bisa diartikan sebagai ungkapan verbal, tindakan fisik, atau perasaan dalam hati yang dilakukan berdasarkan ajaran agama, bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT, serta menghindari keadaan lupa dan lalai terhadap-Nya (Ilham, 2007). Zikir yang ideal adalah perpaduan antara dzikir hati dan lisan, di mana hati mengingat Allah dan lisan menyebut-Nya. Allah berfirman dalam Surat Al-Ahzab ayat 41: "Wahai orang-orang yang beriman, perbanyaklah dzikir kepada Allah." Dzikir dalam makna yang lebih luas berarti penambahan kesadaran bahwa Allah adalah sumber dari segala aktivitas, norma, dan kehidupan (Syukur, 2003).

Tujuan Terapi Dzikir

Cara penerapan terapi dzikir mirip dengan psikoterapi. Damayanti (2024) menyatakan bahwa tujuan dari terapi dan psikoterapi mencakup beberapa aspek berikut:

1. Mendorong individu untuk melakukan hal yang benar, dicapai melalui terapi yang bersifat persuasif, mulai dari saran sederhana hingga dukungan psikologis.
2. Mengubah perilaku dengan menciptakan kesempatan bagi perubahan dalam kebiasaan seseorang.
3. Mengurangi rasa cemas dengan membiarkan emosi yang mendalam diekspresikan melalui katarsis, serta membantu klien mengembangkan potensi yang dimiliki.
4. Meningkatkan kesadaran diri agar seseorang lebih memahami perasaan, tindakan, dan pikirannya.
5. Mengubah proses fisik untuk mengatasi rasa sakit dan meningkatkan kesadaran individu, misalnya melalui latihan relaksasi untuk menanggulangi kecemasan.

Dengan demikian, terapi dzikir berfungsi mengidentifikasi masalah secara tepat, mengembangkan diri melalui relaksasi spiritual, dan mengurangi kecemasan klien secara holistik.

Proses Pelaksanaan Terapi Dzikir

Terapi dzikir adalah salah satu bentuk kegiatan spiritual yang berperan penting dalam menjaga kesehatan spiritual manusia. Aktivitas dzikrullah melibatkan semua aspek yang ada dalam diri seseorang, terutama bagian jiwa yang sering mengalami ketidakstabilan. Ketenteraman yang dirasakan ketika hati terbiasa berdzikir membuat semua aspek dalam diri manusia menjadi lebih baik dan sehat (Rofiqah, 2009).

Terapi medis tanpa didukung dengan doa dan dzikir tidaklah lengkap. Sebaliknya, doa dan dzikir yang tidak disertai dengan terapi medis juga kurang efektif. Bagi umat Islam yang mengalami gangguan jiwa, pemulihan harus dilakukan dengan prosedur yang tepat berdasarkan tuntunan Al-Qur'an. Allah berfirman dalam QS. Al-Isra': 82: "Dan Kami turunkan Al-Qur'an sebagai penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman."

Dalam pandangan tasawuf, terapi dzikir berfungsi sebagai upaya untuk membersihkan hati dan jiwa manusia melalui metode penyucian hati. Pendekatan tasawuf adalah proses penghilangan sifat-sifat yang tidak sesuai dengan kehendak dan tuntunan Ilahi (Adz-Dzaky, 2001). Terapi dzikir dengan pendekatan tasawuf terbagi menjadi tiga tahapan utama:

1. Takhalli: proses melepaskan diri dari dosa melalui pertobatan yang tulus (taubat nasuha), di mana individu membersihkan jiwa dari tindakan dosa dan menjauhi lingkungan yang menjerumuskan.
2. Tahalli: proses mengisi diri dengan ibadah dan ketaatan, menerapkan ajaran tauhid, serta berupaya memiliki akhlak yang baik. Al-Ghazali menyebut proses ini sebagai Tazkiyat al-Nafs, yakni usaha mengatasi penyakit jiwa melalui ilmu syariat.
3. Tajalli: proses penyingkapan jati diri, di mana individu memancarkan cahaya demi cahaya sehingga menemukan makna hidupnya, mampu mengendalikan diri, dan menyadari posisinya sebagai hamba Allah.

Proses terapi dzikir dalam konseling dilakukan melalui beberapa tahap: (1) identifikasi masalah, di mana konselor menggali permasalahan yang dialami konseli; (2) pemberian pemahaman tentang manfaat dzikir bagi ketenangan jiwa; (3) praktik dzikir, di mana konseli dibimbing membaca dzikir tertentu dengan khushyuk; dan (4) evaluasi, di mana konselor menilai perubahan kondisi emosional konseli setelah terapi.

Langkah-Langkah Pelaksanaan Terapi Dzikir

Dalam proses konseling, terapi dzikir yang berlandaskan religiopsikoneuroimunologi dapat diterapkan melalui langkah-langkah yang sistematis. Menurut Rofiqah (2009), langkah-langkah terapi untuk klien yang mengalami gangguan kecemasan adalah sebagai berikut:

1. Mengidentifikasi Masalah

Identifikasi adalah langkah pertama untuk membantu klien menghadapi kecemasan. Dalam proses konseling, identifikasi dijalankan pada fase penghantaran, dilanjutkan fase penjajakan dan penafsiran. Diagnosis adalah penentuan jenis gangguan dengan menganalisis gejala yang ada, sedangkan prognosis adalah penentuan bentuk bantuan berdasarkan hasil diagnosis.

2. Penentuan Terapi Dzikir

Setelah tahap identifikasi, langkah berikutnya adalah menetapkan terapi yang sesuai. Bantuan yang diberikan memiliki pendekatan religius (religiopsikoneuroimunologi) yang dapat berupa peningkatan ketahanan atau pengurangan beban psikologis. Terapi dzikir dapat dilakukan baik secara individu maupun kelompok.

3. Tahapan Terapi Dzikir

Terapi dzikir untuk klien dengan kecemasan dibagi menjadi dua fase, yaitu fase umum dan fase khusus.

- a. Fase Umum

Fase umum merupakan tahap yang selalu diterapkan dalam kegiatan konseling, meliputi: (a) menyadarkan klien tentang garis kehidupan; (b) mengarahkan klien untuk mengenali diri sendiri; (c) meningkatkan motivasi yang positif dengan mendorong semua tindakan dilakukan hanya karena Allah; (d) menanamkan sikap sabar dan bersyukur; serta (e) memberikan penjelasan agar klien menjaga komunikasi erat dengan Tuhan melalui ibadah seperti dzikir, salat, dan puasa. Lafaz dzikir yang dapat dipraktikkan antara lain: Istighfar, Tasbih, Tahmid, Takbir, Tahlil, dan Asmaul Husna.

- b. Fase Khusus

Penggunaan dzikir pada tahap khusus dilakukan dengan dua cara: Zikir bi al-jama'ah (berjamaah) dan Zikir bi al-nafs (individu). Pada dzikir bi al-jama'ah, klien membentuk lingkaran dan dipimpin konselor, dimulai dengan wudhu, shalat sunnah dua rakaat,

pengungkapan masalah (takhalli), pembacaan istighfar, shalawat, dan dzikir (tahalli), diakhiri doa dan evaluasi. Pada dzikir bi al-nafs, prosesnya serupa namun dilakukan secara individu sehingga konselor memiliki lebih banyak waktu untuk mengeksplorasi masalah klien secara mendalam.

Implementasi Terapi Dzikir dalam Layanan Bimbingan Konseling

Konseling Islami yang mengedepankan dzikir dapat membantu mengurangi ketakutan dalam diri seseorang. Melakukan dzikir secara konsisten dan terus-menerus dapat meredakan rasa cemas ketika seseorang menghadapi tantangan (Sholihah et al., 2021). Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara agama (religion), jiwa (psikologis), dan tubuh (neuroimunologi), sehingga dzikir berbasis religiopsikoneuroimunologi menjadi cara alternatif yang efektif untuk mengatasi rasa takut (Rofiqah, 2009).

Terapi dzikir dapat diterapkan dalam layanan konseling individu, terutama pada konseli yang mengalami kecemasan, stres, atau kegelisahan batin. Konselor dapat menggunakan dzikir sebagai teknik relaksasi spiritual sebelum sesi konseling inti dimulai. Misalnya, siswa yang merasa cemas menghadapi ujian dibimbing membaca istighfar dan dzikir singkat untuk menenangkan diri. Setelah kondisi emosinya stabil, konseling dilanjutkan pada pembahasan masalah utama.

Penelitian Muslimah (2020) di Pondok Modern Nurul Hidayah menunjukkan bahwa terapi dzikir terbukti efektif meningkatkan kesehatan mental santri. Guru BK juga melaporkan bahwa terapi dzikir memberikan efek positif dalam bidang akademik, di mana santri menjadi lebih konsentrasi saat menghafal Al-Qur'an, lebih patuh pada peraturan pondok, serta menunjukkan rasa tanggung jawab yang lebih tinggi (Budi & Richana, 2022). Dengan demikian, terapi dzikir menjadi salah satu strategi efektif dalam layanan bimbingan dan konseling Islam karena mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.

Kelebihan dan Kekurangan Terapi Dzikir

Berdasarkan kajian literatur, terapi dzikir memiliki sejumlah kelebihan dan kekurangan dalam implementasinya di layanan konseling. Adapun kelebihan dari terapi dzikir adalah sebagai berikut:

1. Memberikan ketenangan batin yang mendalam bagi konseli.
2. Mudah dilakukan kapan saja dan di mana saja tanpa terikat ruang dan waktu.
3. Memperkuat hubungan spiritual dengan Allah SWT.
4. Membantu mengurangi kecemasan, stres, dan kegelisahan batin.
5. Berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik dan pembentukan akhlak yang lebih baik.

Adapun kekurangan dari terapi dzikir adalah sebagai berikut:

1. Kurang efektif jika konseli tidak memiliki kesiapan spiritual yang memadai.
2. Membutuhkan kesungguhan dan konsistensi dalam pelaksanaannya.
3. Tidak semua masalah psikologis cukup ditangani hanya dengan terapi dzikir, melainkan perlu dikombinasikan dengan pendekatan lain.
4. Keterbatasan waktu dan jumlah konselor yang memahami konseling Islam secara mendalam menjadi hambatan implementasi.

Untuk mengatasi keterbatasan tersebut, solusi yang dapat dilakukan adalah mengintegrasikan dzikir ke dalam kegiatan sehari-hari, seperti sebelum belajar, setelah shalat

berjamaah, atau dalam kegiatan halaqah. Dengan cara ini, dzikir menjadi kegiatan rutin bersama, bukan sekadar aktivitas tambahan.

KESIMPULAN/CONCLUSION

Berdasarkan kajian tentang metode atau terapi dzikir dalam konteks konseling, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir adalah pendekatan konseling Islami yang memanfaatkan tindakan mengingat Allah SWT sebagai alat penyembuhan psikologis dan spiritual. Dzikir tidak hanya berperan sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai cara yang memberikan ketenangan pikiran, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kesadaran diri seseorang. Proses pelaksanaan terapi dzikir dalam konseling dilaksanakan secara terstruktur, dimulai dari mengenali masalah, memberikan pemahaman, melakukan praktik dzikir, hingga evaluasi dan tindak lanjut. Terapi dzikir dapat diterapkan dalam berbagai cara, baik secara individu (bi al-nafs) maupun dalam kelompok (bi al-jama'ah), dengan serangkaian langkah yang mencakup pembersihan diri (Takhalli), pengisian dengan nilai positif (Tahalli), dan penguatan spiritual (Tajalli). Dalam praktik layanan bimbingan dan konseling, terapi dzikir terbukti efektif sebagai metode relaksasi spiritual yang membantu konseli menghadapi stres, kecemasan, dan ketidaktenangan batin. Namun demikian, terapi dzikir sebaiknya digunakan secara integratif bersama pendekatan konseling lainnya agar hasil yang dicapai lebih maksimal dan komprehensif.

REFERENCES (DAFTAR PUSTAKA)

- Adz-Dzaky, H. B. (2001). *Psikoterapi dan Konseling Islam: Penerapan Metode Sufistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Al-Ghazali. (t.t.). *Ihya Ulum al-Din (Juz III)*. Terjemahan Badawi Thabarah. Semarang: Usaha Keluarga.
- Amin, S. M. (2010). *Bimbingan dan Konseling Islam*. Jakarta: Amzah.
- Budi, M. H. S., & Richana, S. A. (2022). Strategi pembelajaran tahfidz Al-Qur'an dalam meningkatkan kualitas hafalan santri di pesantren. *Dirasab: Jurnal Studi Ilmu dan Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 167-180.
- Damayanti, A. (2024). Pengaruh Terapi Dzikir pada Konseling Spiritual dalam Mereduksi Kecemasan Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa Prodi Bimbingan Konseling Islam UIN Suska Riau Angkatan 2020. Skripsi. Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Ensiklopedi Islam. (2001). *Jilid 5*. Jakarta: PT Itisar Mandiri Abadi.
- Fitriani, A., & Supradewi, R. (2019). Desensitisasi Sistematis dengan Relaksasi Zikir Untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Kasus Gangguan Fobia. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v3i2.1689>
- Hawari, D. (1997). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Ilham. (2007). *Panduan Zikir dan Doa*. Depok: Intuisi Press.
- Muslimah, S. (2020). Penerapan Terapi Dzikir dalam Meningkatkan Kesehatan Mental pada Santri di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis. Skripsi. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Rofiqah. (2009). Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. Skripsi. Tidak Diterbitkan.

Terapi Dzikir sebagai Pendekatan Spiritual dalam Proses Konseling

- Rofiqah, T. (2016). Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi. *Jurnal KOPASTA*, 3(2).
- Sholihah, M., Maarif, M. A., & Romadhan, M. S. (2021). Konseling Islam dengan Dzikir Tarekat Qadiriyyah Naqshabandiyah: Mengatasi Kegelisahan Jiwa dan Bathin. *Al-Afkar: Journal for Islamic Studies*.
- Syukur, A. (2003). *Tasawuf Kontekstual*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar