

## Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental

Rubaiyi Nor Amelia  
Destisa Denti Seiza Pratiwi

Korespondensi penulis: rnamelia.rna@gmail.com destisadentisaiza@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *Nowadays in Indonesia a lot of people have mental health problems. Mental health has a huge impact on overall health. This study discusses the benefits of dhikr to health, especially mental health. Dhikr has a positive impact on mental health and can be used as a therapeutic method to deal with mental health problems. Dhikr is a worship that has many benefits and can be done in various situations. In addition to helping mental health problems, dhikr is also a means of getting closer to God. The aim of this research is to find out the benefits of dhikr for mental health. The method used in this research is a literature review that is carried out by collecting and studying data from various sources such as scientific articles, journals, and publications related to the benefits of dhikr for mental health. Research shows that dhikr has benefits for mental health, dhikr makes a person feel calm so it can help relieve stress as well as improve focus and concentration. That condition makes a person's body and spirit healthier.*

**Keywords:** *dhikr, benefits of dhikr, mental health*

**Abstrak.** Saat ini di Indonesia banyak orang yang memiliki masalah kesehatan mental. Kesehatan mental berpengaruh besar bagi kesehatan secara menyeluruh. Penelitian ini membahas manfaat berzikir terhadap kesehatan, khususnya kesehatan mental. Zikir memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental dan dapat digunakan sebagai metode terapi untuk mengatasi masalah tersebut. Zikir adalah ibadah yang memiliki banyak manfaat dan dapat dilakukan dalam berbagai situasi. Selain membantu masalah kesehatan mental, zikir juga merupakan sarana mendekatkan diri dengan Allah. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat berzikir terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review yang dilakukan dengan mengumpulkan dan mengkaji data dari berbagai sumber seperti artikel ilmiah, jurnal, dan publikasi terkait manfaat zikir bagi kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir memiliki manfaat terhadap kesehatan mental, berzikir membuat seseorang merasa tenang dan tenteram sehingga dapat membantu meredakan stress serta meningkatkan fokus dan konsentrasi. Kondisi tersebut membuat jasmani dan rohani seseorang lebih sehat.

**Kata kunci:** zikir, manfaat berzikir, kesehatan mental

### LATAR BELAKANG

Secara etimologi kata zikir berasal dari kata dzakara-yadzkuu-dzikran yang berarti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, mengenal, mengerti, dan

ingat. Selain itu, menyebut dengan lidah dapat membuat hati mengingat lebih banyak apa yang disebut-sebut, seperti sifat, tindakan, atau peristiwa yang terkait. Ini menunjukkan bahwa kata "zikirullah" secara bahasa dapat mencakup penyebutan nama Allah atau ingatan tentang sifat-sifat atau perbuatan Allah, baik Surga maupun Neraka, atau bahkan segala sesuatu yang berhubungan dengan-Nya. Ada beberapa orang yang berpendapat bahwa zikir disebut juga sebagai meditasi karena tujuannya adalah untuk membuat orang lebih mudah memahami dan membandingkan zikir dengan berbagai jenis meditasi (Hubbi, 2019).

Kesehatan mental (mental hygiene) adalah ilmu yang mempelajari prinsip-prinsip, aturan, dan teknik untuk meningkatkan kesehatan ruhani atau mental. Orang yang secara mental atau spiritual selalu merasa tenang, aman, dan tenang adalah orang yang mentalnya sehat. Dalam ilmu kedokteran dikenal sebagai psikosomatik atau kejiwabadianan. Istilah ini digunakan untuk menunjukkan bahwa jiwa dan badan sangat terkait satu sama lain. Jika jiwa mengalami kondisi yang tidak normal, seperti kesulitan, cemas, gelisah, dan sebagainya, badan juga menderita (Septia, 2023).

Kesehatan mental mengacu pada kesehatan secara keseluruhan dari semua aspek pertumbuhan seseorang, baik fisik maupun psikis. Kesehatan mental setiap orang berbeda karena manusia selalu dihadapkan pada situasi dimana mereka harus memiliki opsi atau cara untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Kesehatan mental atau kesehatan jiwa menjadi aspek penting dalam mewujudkan kesehatan secara menyeluruh (Yusrani, 2023).

Dalam laporan yang dipublikasikan oleh Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja di antara usia 10 hingga 17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dan 1 dari 20 remaja di antara mereka mengalami gangguan mental dalam 12 bulan terakhir. Angka tersebut sama dengan 15,5 juta dan 2,45 juta remaja. Remaja dalam kelompok tersebut didiagnosis sesuai dengan Panduan Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Edisi Kelima (DSM-5), yang digunakan di Indonesia untuk penegakan diagnosis gangguan mental.

Gangguan cemas (gabungan antara fobia sosial dan gangguan cemas menyeluruh) adalah gangguan mental yang paling banyak diderita oleh remaja dengan persentase sebesar 3,7%, diikuti oleh gangguan depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%),

serta gangguan stres pasca-trauma (PTSD) dan gangguan pemusatan perhatian hiperaktivitas (ADHD) masing-masing sebesar 0,5% dan (gloriabarus, 2022).

Zikir adalah sebuah ibadah yang dapat dilakukan dalam berbagai situasi dan bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai tauhidiah dalam diri seseorang untuk membantu mengobati gangguan mental dan meningkatkan kesehatan mental. Seseorang dapat mengalami perasaan percaya pada diri sendiri, teguh, tenang, dan tenteram jika dia terus mengingat Allah Subhanahu Wa Ta'ala melalui bacaan Asma-Nya dengan lisan dan hati (Aini, 2022).

Zikir sebagai terapi spiritual secara Islami adalah suatu perlakuan dan pengobatan yang bertujuan untuk menyembuhkan penyakit mental pada setiap orang yang memiliki kekuatan batin atau rohani, seperti ritual keagamaan, bukan pengobatan dengan obat-obatan. Tujuan dari terapi ini adalah untuk meningkatkan iman seseorang sehingga mereka dapat mengoptimalkan potensi diri dan fitrah beragama mereka dengan menyebarkan nilai-nilai yang terkandung dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah ke dalam diri, perbuatan tersebut bisa membuat hidup selaras, seimbang dan sesuai dengan ajaran agama (Rajab, 2021).

## **KAJIAN TEORITIS**

Peran agama Islam dalam menjaga kesehatan mental remaja sangat krusial untuk menghindari kondisi negatif seperti gelisah, cemas, dan ketegangan jiwa. Setiap individu menginginkan kehidupan yang tenang, tenteram, bahagia, dan memberi manfaat kepada orang lain. Oleh karena itu, konsep kesehatan mental dalam perspektif Islam menekankan pentingnya mempercayai Tuhan, mengamalkan perintah-Nya, dan menjauhi larangan-Nya. Penelitian juga menunjukkan bahwa psikologi Islam dapat mengatasi kesehatan mental remaja. Abdul Mujib mencatat bahwa praktik religiusitas seperti berzikir memberikan dampak positif, termasuk mengembalikan kesadaran (Hamidah, 2021).

Menurut Burhanuddin (2020). Dalam Islam, salah satu cara untuk menghilangkan perasaan tidak merasa tenang dan tidak merasa nyaman adalah dengan berzikir. Apabila kita berzikir maka secara tidak langsung kita akan mengingat kepada Allah Swt.

Berkaitan dengan zikir sebagai penenang jiwa, hal tersebut telah disebutkan di dalam Al-Qu'an dan hadis Rasulullah. Surat Ar Rad 28 mengandung pesan bahwa orang-

orang yang beriman akan mendapatkan balasan yang luar biasa dari Allah Swt., salah satunya adalah dalam bentuk ketenangan hati.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Al-ladziina aamanuu watathma-innu quluubuhum bidzikrillahi alaa bidzikrillahi tathma-innul quluub(u)

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar Rad 28)

Oleh karena itu, Al-Qur'an telah memberikan pedoman bagi umat manusia dan memberikan solusi dari berbagai persoalan yang dihadapi oleh berbagai manusia termasuk kondisi psikologis yang tidak tenang dan labil, termasuk tuntunan islam agar manusia merasakan ketenangan dan kedamaian dalam hati, maka diperintahkan untuk berzikir kepada Allah Swt (Burhanuddin, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau tinjauan literatur mengenai “Manfaat Berzikir terhadap Kesehatan Mental”. Metode ini dilakukan dengan mencari dan mengidentifikasi penelitian yang relevan dengan topik tersebut, menggunakan berbagai sumber seperti database akademik, buku, dan artikel jurnal. Selanjutnya, mengevaluasi dan mensintesis informasi dari sumber yang sudah didapatkan

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Zikir artinya mengingat Allah dan merupakan cara yang selalu dilakukan oleh seluruh umat Islam untuk mendekatkan diri kepada Allah Swt. Prinsip utamanya adalah memusatkan pikiran dan emosi kepada Allah Swt. dengan menyebut nama-Nya berulang kali. Dengan demikian, seseorang mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah, dan dengan adanya hubungan tersebut otomatis menghilangkan rasa keterpisahan antara manusia dan Tuhan. Zikir memiliki persamaan dengan banyak teknik meditasi dalam tradisi agama lain, baik dalam teknik maupun efek yang ditimbulkannya. Banyak penelitian empiris yang membuktikan bahwa zikir tidak hanya mempengaruhi perkembangan ruhani dan nafs seseorang saja, namun zikir juga mempengaruhi dimensi jasmani. Misalnya dalam mengobati berbagai jenis penyakit fisik atau menghilangkan kondisi psikopatologis seperti stres, kecemasan, dan depresi (Udin, 2021).

Sejak zaman para Nabi pada hingga saat ini , para ahli spiritual dan kedokteran mengatakan bahwa memori merupakan suatu kesatuan yang mengandung kekuatan, memberikan keyakinan pada semangat hidup dan memulihkan kesehatan. Keyakinan terhadap ini sangat penting bagi setiap orang, terutama orang yang menderita penyakit yang dianggap sulit untuk diobati. Sebaiknya kita berzikir jika ingin merasa tenang dan tenteram. Menurut Sukanto zikir yang sempurna meliputi bacaan tasbih (Subhanallah), Tahlil (Lailahailah), Tahmid (Alhamdulillah), Taqdis (Quddusun), Takbir (Allahu Akbar), Hauqolah (La haula wala quwwata illa billah), Hasbalah (Hasbiyallah), Basmalah (Bismillahirrohmanirrahim) dan do'a yang ma'tsur (do'a dari nabi Muhammad SAW) (Udin, 2021).

Banyak orang merasa gelisah ketika mereka tidak mempunyai pegangan yang kuat pada iman mereka. Masyarakat modern, khususnya orang Barat, seringkali menderita kecemasan psikologis akibat lemahnya keimanan mereka kepada Tuhan. Zikir adalah obat hati, jika melalaikan zikir maka akan terkena penyakit hati. Zikir dapat menghilangkan gelisah dan gundah gulana serta membuat pikiran lebih terbuka dan bahagia. Zikir juga menguatkan pikiran dan tubuh, mencerahkan pikiran dan membuat wajah bersinar. Zikir akan mendatangkan Inabah atau kembalinya kepada Allah 'azza wa jalla. Semakin sering seseorang mengingat dan kembali kepada Allah, maka hatinya akan kembali kepada Allah dalam keadaan apapun. Zikir akan meningkatkan marifah (pengenalan pada Allah). Semakin banyak berzikir yang, semakin besar pengetahuan seseorang tentang Allah. Zikir menyebabkan turunnya sakinah (ketenangan), naungan rahmat, dan dikelilingi oleh malaikat (Udin, 2021).

Zikir memiliki hubungan erat dengan kesehatan mental, dimana orang yang senantiasa melaksanakan zikir akan merasa lebih dekat dengan Allah, dan seseorang yang selalu dekat dengan Allah akan merasakan ketenteraman dan kedamaian dalam jiwanya. Hal ini diungkapkan Allah dalam firman-Nya di surah Ar-Ra'du ayat 28. Orang yang melakukan ibadah zikir akan tetap dapat menghayati iman yang telah mereka tanamkan hingga akhir hayatnya. Jika seseorang menjalankan zikrullah dengan baik dan teratur serta mengikuti contoh nabi, ia akan memperoleh kesadaran yang mendalam tentang hakikat hidup serta tidak akan mudah kehilangan tempat bergantung dan berlindung (Muslem, 2023).

Surat Ar Ra'du ayat 28 menekankan bahwa iman membuat seseorang selalu ingat kepada Allah; ingat kepada Allah membuat seseorang tenang, sehingga segala kegelisahan hilang. Manusia selalu menghadapi tantangan dan godaan. manusia adalah makhluk atau hamba yang paling dekat dengan Allah. Oleh karena itu, zikir dapat membangun hubungan antara manusia dan Allah. Hal ini untuk mendapatkan tuntunan agama-Nya sebagai panduan hidup. Manusia dapat tetap hidup di bawah bimbingan Allah dengan ampun dan ridha-Nya (Muslem, 2023).

Kata zikir secara lughawi artinya ingat atau menyebut. Peran lisan lebih dominan jika diartikan menyebut, tetapi jika diartikan ingat, maka kegiatan berpikir dan merasa (kegiatan psikologis) yang akan lebih dominan. zikir dilakukan dengan cara tertentu untuk mencapai ketenangan hati. zikir diajarkan dan dipahami dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah dengan keras (dzikr jahr) dan dengan kalimat syahadat la ilaha illa Allah (Udin, 2021).

Berzikir dengan khusuk dan teratur akan memberikan ketenangan batin sehingga akan meningkatkan kesehatan. Jadi dengan menggabungkan zikir dan keyakinan pada kekuatan Allah Swt. seseorang dapat memanfaatkannya bersama dengan kepercayaan diri akan kemampuan tubuh untuk menyembuhkan diri. Zikir cocok dilakukan untuk relaksasi bagi orang yang sedang dilanda stress, depresi, dan kecemasan karena pikiran dan tubuh dapat berinteraksi dengan beragam cara untuk menimbulkan kesehatan. Efek zikir bagi otak akan mengkondisikan gelombang alfa (7-14 Hertz yaitu keadaan yang tenang dan meditatif) yang berfluktuasi pada kondisi kesehatan secara jasmani dan rohani. Menjadi sasaran zikir dapat merangsang respon dari kelenjar endokrin atau sistem kekebalan tubuh yang mempercepat proses penyembuhan. Kelenjar endokrin ini memproduksi hormon. Produk ini langsung dimasukkan ke dalam saluran pembuluh darah karena kelenjar endokrin adalah kelenjar yang tidak mempunyai saluran. Sedangkan secara garis besar hormon-hormon yang diproduksi oleh kelenjar endokrin mempunyai fungsi salah satunya mengatur mekanisme tubuh dalam menghadapi berbagai perubahan seperti keadaan darurat, kelaparan, infeksi, trauma, stress mental, dan lain-lain (Udin, 2021).

Hati adalah pusat kejadian, fisik mudah terkena penyakit akibat tidak ada keseimbangan dan harmoni antara tubuh dan jiwa. Karena itu, agama (islam) harus memberikan bimbingan yang tinggi kepada jiwa sepanjang masa. Mengingat bahwa jiwa sangat penting dan memengaruhi kehidupan jasmani, lebih masuk akal untuk

memberikan alasan ini melalui praktik pengobatan kejiwaan yang telah banyak dilakukan. zikir berdampak pada kesehatan jiwa dan pikiran seseorang, karena mereka yang berzikir selalu merasa aman dan dekat dengan Allah, dan diberi banyak kemudahan dalam hidup mereka baik di dunia maupun di akhirat. Selain itu, zikir dapat menenangkan batin seseorang sehingga mereka tidak merasa gelisah saat menghadapi tantangan hidup (Muslem, 2023).

Proses zikir dan nafas mempengaruhi kesehatan mental. Hal yang dimaksud adalah *mindfulness*, juga dikenal sebagai kesadaran pikiran dari penghisapan pernafasan. Menggunakan teknik pernafasan saat berzikir bermanfaat mengurangi ketegangan, mencapai ketenangan atau kedamaian, meningkatkan konsentrasi, meningkatkan sikap toleransi, empati, dan mengubah diri sendiri, serta peningkatan kesadaran dan pengendalian diri. Ini adalah kontribusi teknik yang telah banyak digunakan dalam bidang layanan kesehatan. zikir adalah teknik konsentrasi yang digunakan dengan pernafasan teratur pada sisa kesadaran (Aini, 2022).

Pengaruh zikir terhadap kesehatan mental juga dipengaruhi oleh rutinitas seseorang yang melaksanakan zikir tersebut. zikir merupakan salah satu ajaran agama, hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa yang terletak pada sikap penyerahan diri seseorang terhadap suatu kekuasaan Yang Maha Esa. Sikap berserah diri yang serupa itu diduga akan membawa sikap optimis pada diri seseorang dan menghasilkan perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman (Aini, 2022).

Unsur religiusitas seperti doa dan zikir memiliki dua manfaat bagi kesehatan manusia yaitu zikir sebagai terapi. Pertama, zikir dapat membantu mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang karena mendorong mereka untuk mengingat dan menyebutkan kembali hal-hal yang tersembunyi dalam hatinya. Selain itu, zikir dapat mengingatkan seseorang bahwa hanya Allah Swt. yang dapat membuat dan menyembuhkan segala penyakit, sehingga zikir dapat memberi sugesti penyembuhan. Kedua, melakukan zikir sama nilainya dengan terapi rileksasi yang berfokus pada membantu pasien beristirahat dan bersantai (Yasipin, 2020).

Studi Surayya Hayatussofiyyah (2017) menemukan bahwa terapi kognitif perilaku religius efektif dalam mengurangi depresi remaja. Selain itu, penelitian Trimulyaningsih

(2010) dan Yuliza (2012) juga menemukan bahwa terapi kognitif perilaku religius dapat mengurangi depresi pada mahasiswa dan wanita dewasa. Terapi ini juga dapat meningkatkan sisi religiusitas subjek karena mereka akan lebih bersyukur dan batinnya merasa lebih tenang saat menghadapi masalah melalui ibadah dan doa (Yasipin, 2020).

Secara psikologis, orang yang berzikir, atau "dzakirin", adalah orang yang paling jauh dari ambivalen (kegoncangan jiwa) akibat derita atau kecukupan. Jika zikir dikaitkan dengan teori kepribadian Freud, maka jelas bahwa orang yang tidak berzikir atau tidak selalu mengingat Allah selalu dipengaruhi oleh alam bawah sadar dalam setiap gerakan dan ritme hidup mereka. Pengaruh alam bawah sadar akan selalu mengontrol ego manusia, dan pengaruh alam moral atau superego tidak akan berpengaruh sama sekali. Sebagai contoh, perut memerlukan makanan karena lapar. Setelah otak memerintahkan tangan untuk mengambil makanan, mulut siap mengunyah apa pun yang masuk. Ini tidak memerlukan kesadaran tentang apakah makanan itu haram atau halal atau apakah melanggar hak orang lain. Bagi ego manusia, semua itu sama. Disinilah pentingnya zikir dalam membentuk kepribadian manusia (Rozak, 2021).

Superego akan selalu menerima "makanan" dari berzikir kepada Allah. Dengan demikian, Superego akan berfungsi sebagai alat untuk mengontrol perilaku manusia dengan baik. Dari beberapa psikoterapi Islam yang telah dilakukan, zikir diyakini sebagai salah satu terapi yang dapat menumbuhkan rasa aman, tenteram, dan ketenangan yang mendalam sebagai anugerah dari Allah (tumakninah). "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram". Dalam riwayat Imam Muslim juga telah disebutkan bahwa Rasulullah dalam haditsnya telah mengatakan bahwa "Tiada suatu kaum yang duduk sambil berzikir kepada Allah melainkan mereka akan dikelilingi oleh malaikat, diselimuti oleh rahmat dan Allah akan mengingat mereka di hadapan makhluk yang ada di sisi-Nya" (Rozak, 2021).

Secara psikologis, zikir dalam dimensi alam sadar akan menumbuhkan kesadaran akan kehadiran Allah yang selalu ada dalam diri manusia. Ketika kesadaran itu muncul, manusia tidak lagi merasa sendirian dalam kehidupan dunianya. Mereka merasa ringan setiap langkahnya karena adanya tempat untuk berkeluh kesah, yaitu Allah. Selain itu, zikir yang dilakukan dalam sikap rendah hati dan dengan suara yang lembut akan berdampak relaksasi dan ketenangan bagi pelakunya (Rozak, 2021).

Ketika seseorang membiasakan diri untuk berzikir, mereka akan merasa dekat dengan Allah sehingga menghasilkan rasa percaya diri, kekuatan, ketenangan, dan kebahagiaan. Aktivitas ini berfungsi sebagai terapi untuk semua jenis kegelisahan yang biasa dirasakan seseorang saat mereka lemah dan tidak mampu menghadapi tekanan atau bahaya (Rozak, 2021).

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kesimpulan dari artikel ilmiah ini adalah bahwa berzikir memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Pertama, aktifitas berzikir dapat membantu meredakan stres dengan mengalihkan perhatian dari kekhawatiran sehari-hari dan memusatkan pikiran pada kalimat-kalimat yang memiliki nilai spiritual atau meditatif. Kedua, pengulangan kata atau kalimat dalam berzikir dapat membantu meningkatkan fokus dan konsentrasi, membawa pikiran ke keadaan tenang. Selain itu, melalui berzikir, seseorang dapat mengalami perasaan kedamaian dan kenyamanan, hal tersebut yang dapat membantu mengurangi gejala kecemasan dan depresi pada seseorang. Secara keseluruhan, berzikir dapat menjadi sesuatu yang efektif untuk memperbaiki kesehatan mental dengan berzikir kita akan memiliki waktu yang tenang dan reflektif dalam rutinitas sehari-hari.

Saran untuk artikel ini adalah untuk melanjutkan penelitian yang lebih mendalam lagi mengenai manfaat berzikir pada kesehatan mental secara menyeluruh. Meskipun sudah ada pemahaman tentang dampaknya pada kesehatan psikologis seseorang. Namun, masih diperlukan studi lebih lanjut yang memusatkan pada pengaruhnya terhadap kesehatan mental secara luas. Dengan demikian, upaya menjembatani kesenjangan pengetahuan ini akan memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang potensi manfaat kesehatan mental dari berzikir yang akan mendukung kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Aini, S. & Santosa, B. (2023). Pengaruh zikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. *Journal of Educational Management and Strategy (JEMAST)*, 2(1), 11–20. <https://doi.org/10.57255/jemast.v2i1.224>
- Burhanuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa. *Jurnal Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 15-25. <http://journal.iainsinjai.ac.id/index.php/mimbar>
- Gloriabus. (2022). Hasil Survei I-NAMHS: Satu dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental. Available at: <https://ugm.ac.id/id/berita/23086-hasil->

survei-i-namhs-satu-dari-tiga-remaja-indonesia-memiliki-masalah-kesehatan-mental/, diakses tanggal 20 November 2023.

- Hamidah, R. N., & Rosidah, N. S. (2021). Konsep Kesehatan Mental Remaja dalam Perspektif Islam. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(1), 26–33. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i1.5122>
- Hubbi, M. S. A. (2019). Konsep Zikir Menurut Al-Ghazali dan Meditasi dalam Agama Buddha. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah). <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/46582>
- Muslem. (2023). Pengaruh Zikir terhadap Kesehatan Mental. *Al Ilmu: Jurnal Keagamaan dan Ilmu Sosial*, 8(2), 33-51. <https://www.jurnal.kopertais5aceh.or.id/index.php/AJKIS/article/view/612>
- Rozak, P. & Sari, S. P. Peranan Agama dan Terapi zikir dalam Membentuk Mental Sehat. *Jurnal Ibtida*, 2(2), 125-137. <https://www.journal.stitpemalang.ac.id/index.php/ibtida/article/view/567>
- Udin. (2021). *Konsep zikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Sanabil.
- Yasipin, Rianti, S. A., & Hidayat, N. (2020). Peran Agama dalam Membentuk Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Manthiq*, 5(1), 25-31. <http://dx.doi.org/10.29300/mtq.v5i1.3240>
- Yusrani, K. G., Aini, N., Maghfiroh, S. A., & Istanti, N. D. (2023). Tinjauan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia: Menuju Pencapaian Sustainable Development Goals dan Universal Health Coverage. *Jurnal Medika Nusantara*, 1(2), 89-107. <https://doi.org/10.59680/medika.v1i2.281>