

## PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN

Aisyatin Kamila

[Kamilaisyatin96@gmail.com](mailto:Kamilaisyatin96@gmail.com)

UIN Sunan Kaliaga Yogyakarta

**Abstract:** Anxiety is an unpleasant feeling as a manifestation of various emotional feelings that occur when an individual is experiencing emotional stress (confrontation) and inner conflict. In the Koran, there are many verses related to the dynamics of the human psyche which theoretically can be used as a basis for psychotherapy to overcome problems. Al-Quran offers a solution for an anxious soul to find peace, either through reading or writing taken from the al-Qur'an text. Many verses of the Koran also contain guidance on how to deal with life's problems without feeling anxious. One of them is through zikir psychotherapy, psychotherapy dhikr. The calming effect of dhikr therapy can reduce the error rate in a person.

**Key words:** anxiety, dhikr therapy.

**Abstrak:** Kecemasan merupakan perasaan yang tidak menyenangkan sebagai manifestasi dari berbagai perasaan emosi yang terjadi pada saat individu sedang mengalami tekanan perasaan (frustrasi) dan pertentangan batin (konflik). Di dalam al-Quran banyak ditemui ayat-ayat yang berhubungan dengan dinamika kejiwaan manusia yang secara teoretik dapat dijadikan dasar acuan psikoterapi untuk mengatasi kecemasan. Al-Quran menawarkan solusi bagi jiwa yang sedang cemas untuk mendapatkan ketenangan, baik melalui bacaan maupun tulisan yang diambil dari teks al-Qur'an. Berbagai ayat Al-Quran juga banyak yang memuat tuntunan bagaimana menghadapi permasalahan hidup tanpa rasa cemas. Salah satunya melalui psikoterapi dzikir psikoterapi zikir. Efek ketenangan yang dimunculkan dari terapi dzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan pada diri seseorang.

**Kata Kunci:** Kecemasan, Psikoterapi Dzikir

Persoalan yang dihadapi manusia dari waktu ke waktu tampaknya makin lama makin komplik, baik persoalan yang berhubungan dengan pribadinya, keluarganya, pekerjaan, maupun masalah kehidupan secara umum. Kompleksitas masalah itu telah mengarahkan sebagian dari manusia mengalami konflik dan hambatan dalam memenuhi apa yang manusia harapkan bahkan sampai dapat menimbulkan tekanan yang sangat mengganggu. Kompleksitas masalah

demikian inilah yang diantaranya menuntut adanya treatment yang dapat membantu mengatasi segenap permasalahan kehidupan manusia sehari-hari.

Sejumlah rasa pesimis dan takut dalam menghadapi hidup melanda kebanyakan masyarakat, beriringan dengan persoalan hidup yang kian rumit dan senantiasa berubah bentuk dan coraknya. Tanpa pegangan apapun dan hanya mengandalkan materi belaka, manusia semakin kehilangan arah dalam

kehidupannya dan kehilangan arti dan tujuan hidup dengan membawa sejuta persoalan psikologisnya. Salah satunya adalah gangguan psikologis berupa rasa cemas.

Kecemasan adalah manifestasi dari berbagai proses emosi yang sedang bercampur baur, yang terjadi ketika orang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik). Kecemasan itu mempunyai segi yang disadari seperti rasa takut, terkejut, tidak berdaya, rasa berdosa atau bersalah, terancam dan sebagainya. Kecemasan merupakan perasaan subyektif yang mempunyai reaksi terhadap pengalaman yang tidak mengenakkan diri. Apabila pengalaman tersebut disimbolisasikan dan dimasukkan ke dalam ketidaksadaran dapat menyebabkan konsep diri dari individu berubah (Darajat, 1978). Menurut Freud mendefinisikan kecemasan merupakan situasi afektif yang dirasa tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik yang memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam. Perasaan yang tidak menyenangkan ini biasanya samar-samar dan sulit dipastikan, tetapi selalu dirasa.

Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan dan tidak dapat segera mengatasinya atau ketidakmampuan menghilangkan perasaan cemas, ketika dalam keadaan seperti itu setiap orang pasti

mendambakan ketenangan batin, mencapai ketenangan batin bukanlah hal yang mustahil. Allah swt. Ajarkan kita langkah nyata mendapatkan ketenangan hati yaitu dengan selalu mengingat-Nya hati akan tenang. Sebaliknya ketika jarang mengingat Allah hati akan kering dan gersang. Seorang harus yakin bahwa semua yang dilangit dan di bumi ini adalah milik dan ciptaan Allah. Bila dikaji secara mendalam, maka sesungguhnya dalam agama Islam banyak ayat maupun hadis yang memberikan tuntunan agar manusia sehat seutuhnya, baik dari segi fisik, kejiwaan, sosial maupun kerohanian.

Dalam Al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28, Allah berfirman yang artinya : *(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.*

Dari ayat tersebut dapat di jelaskan bahwa Ayat tersebut menegaskan bahwa dzikir adalah sebuah metode yang bersumber langsung dari Tuhan. Dzikir disini diposisikan sebagai kehidupan yang mampu menenangkan gejolak kejiwaan yang dialami seseorang (Al-Jauziyah, 2002).

Penyebab utama yang lebih mengarah pada adanya kecemasan, diperlukan pendekatan secara psikologis dalam menangani penderita. Penanganannya berdasarkan pemaparan diatas, dapat disimpulkan bahwa penanganan kecemasan

adalah hal yang sangat penting. Dan dapat dilakukan melalui psikoterapi dzikir.

Berbagai penelitian empirik telah dilakukan melalui terapi psikoterapi dzikir pada diri seseorang. Tria Widyastuti, dkk (2019), melakukan penelitian bahwa terapi dzikir mampu menurunkan gangguan kecemasan pada lansia. Zikir di definisikan sebagai upaya mengingat Tuhan dan merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam. Penelitian ini menguji terapi zikir sebagai intervensi dalam mengurangi kecemasan. Lansia di sebuah panti wreda di Surakarta berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam *pretest*, 37 subjek diseleksi berdasarkan skor kecemasan dengan *Geriatric Anxiety Inventory* (GAI) dan skor fungsi kognitif dengan *Mini Mental State Examination* (MMSE). Sejumlah 9 lansia berpartisipasi dalam eksperimen yang kemudian dibagi secara random ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan terdapat perbedaan signifikan antara skor *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok ( $Z = -1,968$ ,  $p < 0,05$ ). Kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan signifikan skor kecemasan setelah intervensi diberikan. Dengan demikian, terapi zikir sebagai intervensi secara efektif mampu menurunkan kecemasan pada lansia.

Terapi dzikir juga berguna sebagai terapi spritual melalui dzikir pada santri gangguan jiwa. Manfaat terapi dzikir

terhadap gangguan jiwa yaitu secara fisik dan psikis. Secara fisik yaitu mengembalikan saraf-saraf yang telah rusak, mengetes tingkat gangguan kejiwaan, mencegah dan mengobati penyakit secara psikis membersihkan jiwa dari perbuatan jiwa (Muhammad, 2015).

Terapi dzikir juga berguna untuk mengurangi kecemasan pada korban bencana alam. Seperti dampak psikologis yang dialami oleh korban erupsi Gunung Merapi adalah khawatir, cemas, panik, stress pasca trauma dan depresi. Adapun upaya korban erupsi Gunung dalam mengatasi dampak psikologis tersebut dengan melalui terapi keagamaan, terapi sosial kebudayaan dan terapi relaksasi (Tjoja, 2012).

Tulisan ini mencoba menawarkan salah satu terapi yang dipandang sebagai metode terapi yang cukup efektif dalam menangani gangguan kecemasan kepada diri seseorang yakni melalui terapi zikir. Dalam beberapa penelitian telah banyak menyebutkan beberapa terapi yang bersifat spiritual yang dianggap mampu mengentaskan gangguan-gangguan psikis pada individu seperti depresi, stres dan termasuk juga gangguan kecemasan. Di pandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan zikir mengandung unsur psikoterapi.

## Pembahasan

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dijumpai dan merupakan suatu yang tidak asing lagi dalam kehidupan masyarakat, karena kecemasan merupakan pengalaman universal yang dialami oleh siapa saja, kapan saja dan di mana saja. Freud mendefinisikan kecemasan adalah suatu keadaan tegang yang memotivasi kita untuk berbuat sesuatu. Fungsinya adalah memperingatkan seseorang akan bahaya yang mengancam (Corey, 2005), yakni sinyal bagi ego yang akan terus meningkat adanya ancaman bahaya itu tidak diambil. Apabila tidak bisa mengendalikan kecemasan melalui cara-cara yang rasional dan langsung, maka ego akan mengandalkan cara-cara yang tidak realistis, yakni tingkah laku yang berorientasi pada pertahanan ego karna ego merupakan komponen dari psikologis.

#### 1. Indikasi Kecemasan

Kecemasan mempunyai gejala-gejala gangguan fungsi dari organ-organ tubuh yang dipersarafi oleh sistem syaraf otonom misalnya: pernafasan, peredaran darah, sistem pencernaan dan lain sebagainya. Gejala-gejala kecemasan menurut Dadang Hawari (2005) ditandai oleh beberapa faktor yaitu:

- a. Cemas, takut, khawatir
- b. Firasat buruk
- c. Takut akan fikirannya sendiri
- d. Mudah tersinggung

- e. Tegang, tak bisa istirahat dengan tenang
- f. Gelisah, mudah terkejut
- g. Gangguan tidur dengan mimpi-mimpi yang menegangkan
- h. Gangguan konsentrasi dan daya ingat
- i. Jantung berdebar-debar, dada sesak, nafas sesak
- j. Gangguan pencernaan
- k. Nyeri otot, pegal linu, kaku, perasaan seperti ditusuk-tusuk, berkeringat, badan panas atau dingin
- l. Mulut kering, sukar menelan seolah-olah ada benda yang menyumbat kerongkongan
- m. Gangguan seksual (libido meninggi)

Disamping gejala-gejala kecemasan diatas, menurut Sutadi (2010) berikut ini merupakan beberapa fungsi yang dapat dipengaruhi oleh gangguan kecemasan yaitu:

- a. Suasana hati: mudah marah, perasaan sangat tegang
- b. Pikiran: khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, suka membesar-besarkan ancaman, memandang diri sangat sensitive, merasa tidak berdaya

- c. Motivasi: menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri
- d. Perilaku: gelisah, gugup, kewaspadaan yang berlebihan.

Menurut Hawari (2005) keluhan-keluhan yang sering dikemukakan oleh orang yang mengalami gangguan kecemasan antara lain sebagai berikut:

- a. Khawatir, firasat buruk, takut akan pikirannya sendiri, mudah tersinggung
- b. Mrasa tegang, tidak tenang, gelisah, mudah terkejut
- c. Takut sendirian, takut pada keramaian
- d. Gangguan pla tidur, mimpi-mimpi yang menegangkan
- e. Gangguan konsentrasi dan daya ingat

Keluhan-keluhan somatik, misalnya rasa sakit pada otot dan tulang, pendengaran berdenging, berdebar-debar, sesak nafas, gangguan pencernaan, gangguan perkemihan, sakit kepala dan lain sebagainya.

## 2. Faktor Penentu Kecemasan

- a. Faktor eksternal
  - 1) Ancaman integritas diri, meliputi ketidakmampuan fisiologis atau gangguan terhadap kebutuhan dasar.
  - 2) Ancaman sistem diri. Antara lain: ancaman terhadap identitas diri,

harga diri, hubungan interpersonal, kehilangan dan perubahan status dan peran.

## b. Faktor Internal

Kemampuan individu dalam merespon terhadap penyebab kecemasan ditentukan oleh potensi stressor, maturitas, pendidikan dan status ekonomi, keadaan fisik, tipe kepribadian, lingkungan dan situasi, umur dan jenis kelamin.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dampak dari faktor-faktor tersebut adalah merasa terancam, ketakutan, tegang dan gelisah.

## Psikoterapi Dzikir

Menurut A.A. Vahab (2006), Psikoterapi Islam merupakan bagian dari psikologi terapan Islami, yang berupaya menggambarkan dan menjelaskan penyebab penyakit mental dan perilaku abnormal individu dan kelompok serta penyembuhannya. Cabang psikologi ini menggambarkan dan menjelaskan penyebab penyakit mental dan prilaku abnormal individu dan kelompok serta menyembuhkannya.

### 1. Pengertian Dzikir

Dzikir (*dzukru*) menurut bahasa adalah ingat. Menurut istilah adalah mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepadanya

(Abdul, 2017). Menurut Hasan Al-Bana seorang tokoh Ikhwanul Muslimin dari Mesir sebagaimana yang dikutip oleh Ahmad Syafi'i menyatakan bahwa "semua apa saja yang mendekatkan diri kepada Tuhan dan semua ingatan yang menjadikan manusia dekat dengan tuhan adalah berdzikir" Achmad, 1985). Dzikir merupakan salah satu teknik psikoterapi tahap takhalli dalam psikoterapi islam (Subandi, 2014). Adapun psikoterapi Islam adalah proses pengobatan dan penyembuhan suatu penyakit, baik itu mental, spiritual, moral maupun fisik dengan menggunakan ajaran-ajaran Islam sebagai dasar dalam proses penyembuhan suatu penyakit fisik maupun psikis yang bersumber pada Al Qur'an dan As Sunnah. Dalam masyarakat islam, fungsi sebagai psikoterapis banyak diperankan oleh para tokoh agama, ulama, atau kyai.

Berdasarkan uraian di atas maka yang di maksud dengan psikoterapi dzikir dalam artikel ini adalah suatu teknik pengobatan jiwa baik secara fisik maupun psikis dengan membangun semua unsur jiwa dan perilaku manusia (muslim) sehingga dapat mencerminkan nilai-nilai dan norma-norma agama Islam guna mendapat arti kehidupan atau makna hidup, sehingga mendapatkan ketenangan dan keseimbangan jiwa.

## 2. Manfaat dzikir

Banyak sekali manfaat dari dzikir kepada Allah SWT. Yang diterangkan sendiri oleh Allah SWT dalam kitabnya Al-Qur'an ataupun diterangkan dalam hadist Nabi Saw. Diantaranya manfaat dzikir itu adalah :

- a. Dapat menentramkan hati
- b. Mendapat ampunan dan pahala besar
- c. Menghapus keburukan dan dosa
- d. Memudahkan datangnya pertolongan dari Allah

Menurut Anshori (2015) dzikir bermanfaat mengontrol perilaku. Pengaruh yang ditimbulkan secara konstan, akan mampu mengontrol perilaku seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Seseorang yang melupakan dzikir atau lupa kepada Tuhan, terkadang tanpa sadar dapat berbuat maksiat, namun mana kala ingat kepada Tuhan kesadaran akan dirinya sebagai hamba Tuhan akan muncul kembali.

Al-Khomeini (Zaenal, 2004) memberikan penjelasan dengan berdzikir akan mendapatkan ampunan. Siapapun yang berdzikir kepada Allah SWT ditengah-tengah orang yang lalai maka dia seperti orang yang berperang melawan kaum muharibin (para aggressor yang melawan Allah dan Islam). Dzikir juga bermanfaat sebagai pembersih hati. Dzikir merupakan lawan dari kelalaian

(nisyanyan), jika manusia mengingat Allah dalam keadaan apapun dan menyadari dirinya ada dihadapan dzat suci, tentu akan menahan diri dari maslaah-masalah yang tidak sesuai dengan keridhaan-Nya, dan mengendalikan diri agar tidak bersikap durhaka. Semua malapetaka dan penderitaan yang ditimbulkan oleh hawa nafsu dan setan, disebabkan oleh kelupaan akan Allah. Ingat Allah dapat membersihkan hati dan menyucikan jiwa.

Menurut Abdullah Dzikir mempunyai manfaat yang besar terutama dalam dunia modern seperti sekarang, manfaat dzikir dalam kehidupan antara lain:

a. Dzikir memantapkan iman

Jiwa manusia akan terawasi oleh apa dan siapa yang selalu melihatnya. Ingat kepada Allah berarti lupa kepada yang lain, ingat yang lain berarti lupa kepada-Nya. Melupakan-Nya akan mempunyai dampak yang luas dalam kehidupan manusia.

b. Dzikir dapat menghindarkan dari bahaya

Dalam kehidupan ini, seseorang tak bisa lepas dari kemungkinan datangnya bahaya. Hal ini dapat diambil pelajaran dari peristiwa Nabi Yunus As yang tertelan ikan. Pada saat seperti itu Yunus As berdoa: *la ilaha illa anta subhanaka inni kuntu minadh dhalimin* (tiada Tuhan selain engkau,

maha suci engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang dhalim). Dengan doa dan dzikir itu Yunus As dapat keluar dari perut ikan.

c. Dzikir sebagai terapi jiwa

Islam sebagai agama rahmatan lil alamin menawarkan suatu konsep dikembangkannya nilai-nilai ilahiah dalam batin seseorang. Shalat misalnya yang didalamnya terdapat penuh doa dan dzikir, dapat di pandang sebagai malja disinilah misi Islam untuk menyejukkan hati manusia. Dzikir fungsional, akan mendatangkan manfaat, antara lain mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa, obat penyakit hati dan sebagainya.

d. Dzikir menumbuhkan energi akhlak

Kehidupan modern yang ditandai juga dengan dekadensi moral, akibat dari berbagai rangsangan dari luar, khususnya melalui mass media. Pada saat seperti ini dzikir yang dapat menumbuhkan iman dapat menjadi sumber akhlak. Dzikir tidak hanya dzikir substansial, namun dzikir fungsional. Dengan demikian, betapa penting mengetahui, mengerti (ma'rifat) dan mengingat (dzikir) Allah, baik terhadap nama-nama maupun sifat-sifat-Nya, kemudian maknanya ditumbuhkan dalam diri secara aktif, karena

sesungguhnya iman adalah keyakinan dalam hati, diucapkan dalam lisan dan direalisasikan dalam amal perbuatan (Amin dan Syukur, 2011).

### 3. Cara melakukan dzikir

Dzikir dapat dilakukan dengan berdiri, berbaring, dan dalam keadaan bagaimanapun, asal jangan ditempat yang tidak sesuai dengan kesucian Allah SWT. Sedangkan cara berdzikir bisa dengan ucapan (lisan), dengan hati dan perbuatan. Dzikir dengan ucapan atau lisan, yaitu dzikir dengan cara menyebut asma Allah atau dengan mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah dengan lisan atau ucapan, sehingga setiap kali kita menyebut semakin bertambah keimanan kita terhadap Allah SWT.

Dzikir yang di maksudkan ialah ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan tuhan dan membersihkannya dari pada sifat-sifat yang tidak layak untuknya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian (Atjeh, 1993).

Dzikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yaitu keyakinan bahwa

semua konflik akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Alloh SWT. Saat seorang membiasakan berzikir, ia akan merasa dirinya dekat dengan Alloh SWT, berada dalam lindungan-Nya yang kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia. Secara biopsikologi, zikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga menekan kerja sistem syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatetis (Perwitaningrum, 2016).

#### a. Proses Psikoterapi Dzikir

Adapun proses psikoterapi dzikir adalah sebagai berikut :

##### 1) Diawali membaca istighfar :

استغفر الله

Astaghfirullaah (3x)

##### 2) Lalu membaca :

اللهم انت السلم ومنك السلم تبركنا يا ذالال والنكرم

Allahumma antas salaam, wa minkas salam, tabaarakta ya dzal jalaali wal ikraam (1x)

##### 3) Lalu membaca

اللهم لا مانع لما اعطيت ولا معطي لما منعت ولا ينفع ذا الجد منك الجد

Allahumma antas salaam, wa minkassalaam, tabaraktarabbana ya dzaljalaali wal ikram (1x)

##### 4) Lalu membaca tasbih, tahmid dan takbir :



Tasbih (سبحان الله), Subhanallah  
(33x)

Tahmid (الحمد لله),

Alhamdulillah (33x)

Takbir (الله أكبر), Allahu Akbar (33x)

dilengkapi dengan :

لا إله إلا الله وحده لا شريك له الملك وهو على كل شيء قدير

Lailaahailallahu wahdahu laa  
syarikala, lahul mulku  
walahulhamdu wahuwa ‘ala kulli  
syaiin qadir (1x)

- 5) Dilanjutkan dengan do’a penutup sesuai dengan apa yang diharapkan. Melihat beberapa proses dzikir tersebut, maka dzikir dalam batasan ini membahas tentang psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan.

### Kondisi Psikologis Pasca Dzikir

Psikoterapi dzikir ini dimaksudkan untuk memberikan ketenangan jiwa sehingga penderita tidak merasa takut, khawatir dan gelisah. Dalam hal ini kondisi psikologis pasca dzikir dapat berdampak positif terhadap kondisi psikologis yang dialami karna melalui dzikir hati merasa tenang. Psikoterapi dzikir yang telah dilaksanakan akan mencapai tahapan dimana kemampuan menilai realitas sudah kembali pulih dan pemahaman diri sudah baik.

### Kesimpulan

Psikoterapi zikir merupakan salah satu alternatif terapi yang dapat membantu penderita gangguan kecemasan mengakhiri gangguan psikis. Melalui psikoterapi zikir, akan diperoleh efek ketenangan bagi pelakunya, kepasrahan yang mendalam terhadap Allah tentang kekuasaan dan kasih sayang-Nya yang tersirat dari kalimat *thayyibah* yang diucapkan berkali-kali dalam kegiatan zikir sehingga seseorang tidak merasa takut, khawatir dan cemas dalam menjalani masa tua mereka. Selain itu, melalui zikir, terbangun sugesti positif yang berkontribusi dalam menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimisme bagi diri seseorang dalam menghadapi masa tua mereka secara lebih baik dan berkualitas.

### Daftar Pustaka

- Abdul, Hayat. *Bimbingan Konseling Qur’ani*. Yogyakarta: pustaka pesantren, 2017.
- Ahmad, Syafi’i. *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*. Surabaya: Bina Ilmu, 1985.
- Amin, and Fathimah Utsman Syukur. *Insan Kamil Paket Pelatihan Seni Menata Hati*. (SMH) LEMBKOTA, n.d.
- Atjeh, Abu Bakar. *Pengantar Ilmu Tarekat*. Solo: Ramadhani, 1993.
- Corey, Gerald. *Teori & Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama, 2005.

**Kamila, Psikoterapi Dzikir Dalam ...**

- Darajat, Zakiyah. *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung, 1978.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*, n.d.
- al-Jauziyah, Ibnul Qayyim. *Zikir Cahaya Kehidupan*. Jakarta: Gema Insani, 2002.
- M.A Subandi. *Psikologi Agama Dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2013.
- Muhammad, Ulil Arham. "Terapi Spritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa Di Pp. Al-Qodiri Cangkring Yogyakarta." universitas Negeri malang, 2015.
- Perwitaningrum, Citra Y. "TERAPI RELAKSASI ZIKIR." *Jurnal Intervensi Psikologi* 8, no. 2 (Desember 2016).
- sutadi, Rusda koto. *Terapi Kognitif Untuk Depresi Dan Kecemasan*. Semarang: IKIP Semarang Press, 2010.
- Thoha, Muhammad. "Dampak Psikologi Bencana Alam Gunung Merapai." UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2012.
- Widyastuti, Tria, Abdul Hakim Moh, and Salmah Lilik. "Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia." *GADJAH MADA JOURNAL OF PROFESSIONAL PSYCHOLOGY* 5, no. 2 (2019).
- Zaenal, Abidin. *Al-Khomeini Syarh Arbain Haditsan, Hadits Telah Atas Hadits Mistik Dan Akhlak*. Teremahan. Bandung: PT. Mizan Pustaka, 2004.