



Revised: Mei 2025	Accepted: Mei 2025	Published: Juni 2025
-----------------------------	------------------------------	--------------------------------

Hikmah Dzikir Dalam Perspektif Mafatih Al-Ghaib dan Tafsir Al-Misbah (Tala'ah Interpretasi dengan Pendekatan Tafsir Interdisipliner)

Muhammad Shohib

Universitas Kiai Abdullah Faqih Gresik

Gmail: shohib.surabaya@gmail.com

Lailatur Rif'ah

Universitas Kiai Abdullah Faqih Gresik

Gmail: rifah@unkafa.ac.id

Lailatul Mas'udah

Universitas Kiai Abdullah Faqih Gresik

Gmail: vmasudah@unkafa.ac.id

Abstrac

This study analyzes the concept and wisdom of dhikr based on the interpretation of the book Mafūṭih al-Ghayb by Fakhrudin ar-Razi and Tafsir al-Misbah by M. Quraish Shihab. The purpose of this study is to understand the depth of the meaning and function of dhikr through an interdisciplinary tafsir approach, and to identify its relevance in a modern spiritual and psychological context. The research method used is comparative tafsir (muqaran) to compare the two tafsirs, as well as an interdisciplinary tafsir approach that integrates disciplines such as Sufism and psychology. This study found that dhikr has an important role in growing faith (QS. Al-Anfal: 2), making the heart tremble when the name of Allah is mentioned, and as the main means of achieving peace of mind (QS. Ar-Ra'd: 28). In addition, Allah will remember His servants who do dhikr (QS. Al-Baqarah: 152). In the Qur'an, dhikr is not only interpreted as repeated utterances, but also as an awareness of God's presence in all aspects of life. Dhikr has broad dimensions, covering spiritual, psychological, and social aspects. Sufis view dhikr as a means to achieve ma'rifatullah (knowing Allah), while commentators interpret it as the instructions of the Qur'an that contain wisdom in forming the character of believers. In Sufism, dhikr is classified into three levels: oral, heart, and sir, which indicate spiritual depth in getting closer to Allah. From a psychological perspective, the practice of dhikr has been shown to have a significant positive impact on mental health, reducing stress, anxiety, and increasing emotional stability. This study concludes that dhikr is a multidimensional practice that is essential for the spiritual and psychological life of Muslims, and is a main pillar in achieving closeness to Allah swt. and peace of mind.

Keywords: *Wisdom, Dhikr, Interpretation, Interdisciplinary.*

Abstrak

Penelitian ini menganalisis konsep dan hikmah zikir berdasarkan penafsiran kitab Mafūṭih al-Ghayb karya Fakhruddin ar-Razi dan Tafsir al-Misbah karya M. Quraish Shihab. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami kedalaman makna dan fungsi zikir melalui pendekatan tafsir interdisipliner, serta mengidentifikasi relevansinya dalam konteks spiritual dan psikologis modern. Metode penelitian yang digunakan adalah tafsir komparatif (muqaran) untuk membandingkan kedua tafsir tersebut, serta pendekatan tafsir interdisipliner yang mengintegrasikan disiplin ilmu seperti tasawuf dan psikologi. Penelitian ini menemukan bahwa zikir memiliki peran penting dalam menumbuhkan keimanan (QS. Al-Anfal: 2), menjadikan hati bergetar saat nama Allah disebut, dan sebagai sarana utama mencapai ketenteraman hati (QS. Ar-Ra'd: 28). Selain itu, Allah akan mengingat hamba-Nya yang berzikir (QS. Al-Baqarah: 152). Dalam Al-Qur'an, zikir tidak hanya dimaknai sebagai ucapan berulang, tetapi juga sebagai kesadaran akan kehadiran Tuhan dalam seluruh aspek kehidupan. Zikir memiliki dimensi luas, mencakup aspek spiritual, psikologis, dan sosial. Para sufi memandang zikir sebagai sarana untuk mencapai ma'rifatullah (mengetahui Allah), sementara ahli tafsir menginterpretasikannya sebagai instruksi Al-Qur'an yang mengandung hikmah dalam pembentukan karakter mukmin. Dalam tasawuf, zikir diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan: lisan, kalbu, dan sir, yang menunjukkan kedalaman spiritual dalam mendekati diri kepada Allah. Dari perspektif psikologis, praktik zikir terbukti memiliki dampak positif signifikan terhadap kesehatan mental, mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan stabilitas emosional. Penelitian ini menyimpulkan bahwa zikir adalah amalan multidimensional yang esensial untuk kehidupan spiritual dan psikologis Muslim, serta menjadi pilar utama dalam mencapai kedekatan dengan Allah swt. dan ketenangan jiwa.

Kata Kunci: Hikmah, Dzikir, Tafsir, Interdisipliner.

Pendahuluan

Dzikir merupakan salah satu unsur utama dalam spiritualitas Islam yang memiliki dimensi sangat luas, baik dari sisi spiritual, psikologis, maupun sosial.¹ Secara etimologis, kata *dzikir* (ذَكَرَ) berarti “mengingat” atau “menyebut”.² Dalam konteks Al-Qur'an, dzikir tidak hanya dimaknai sebagai lafaz atau ucapan yang diulang-ulang, tetapi juga sebagai bentuk kesadaran dan pengakuan terhadap kehadiran Tuhan dalam seluruh aspek kehidupan manusia. Firman Allah dalam QS. Al-Ahzab [33]: 41, “*Wahai orang-orang yang beriman! Berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya,*” menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya amalan ritual biasa, melainkan bagian integral dari kehidupan spiritual yang intens.³

Dalam sejarah perkembangan pemikiran Islam, dzikir telah menjadi fokus perhatian yang signifikan, baik dalam kajian tasawuf maupun dalam tafsir. Para sufi memandang

¹ Eko Pranata, Halimatussa'diyah, & RA. Erika Septiana (2023). *SPIRITUALITAS DZIKIR AL-MA'TSURAT HASAN AL-BANNA (STUDI LIVING QUR'AN PADA UKMK LDK REFAH UIN RADEN FATAH)*. <https://doi.org/10.61994/alshamela.v1i1.26>.

² Muchlis, I. (2022). *Living Qur'an, Transformasi Sosial, dan Spiritualitas: Ideologisasi Shalawat dalam Komunitas Mafia Shalawat Ponorogo*. <https://doi.org/10.37680/adabiya.v17i2.2308>.

³ Nurushshobah & Akhmad Aidil Fitra (2025). *Kesehatan Mental dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?*. <https://doi.org/10.58363/alfahmu.v4i1.281>.

dzikir sebagai sarana untuk mencapai *ma'rifatullah* (mengetahui Allah).⁴ Para ahli tafsir menginterpretasikan hal ini sebagai instruksi dalam Al-Qur'an yang mengandung hikmah dan manfaat yang signifikan dalam pembentukan karakter seorang mukmin.⁵ Oleh karena itu, studi tentang dzikir dalam perspektif tafsir menjadi penting untuk dilakukan, guna memahami kedalaman makna dan fungsi dzikir sebagaimana dipahami oleh para mufassir.

Penafsiran terhadap konsep dzikir dapat berbeda-beda, tergantung pendekatan dan latar belakang epistemologis yang digunakan oleh para mufassir. Dalam hal ini, *Mafāṭih al-Ghayb* karya Fakhruddin ar-Razi menampilkan pendekatan rasional-filosofis yang khas.⁶ Tafsir ini tidak hanya mengurai makna tekstual ayat-ayat tentang dzikir, tetapi juga menelusuri dimensi metafisis dan logika yang melandasinya. Di sisi lain, *Tafsir al-Misbah* karya M. Quraish Shihab lahir di era modern dan keindonesiaan, yang mencoba menjawab kebutuhan spiritual umat Islam di era modern dengan mengedepankan nilai-nilai praktis, dan aplikatif dari dzikir.⁷

Penelitian ini bertujuan untuk menelusuri dan membandingkan bagaimana kedua tafsir tersebut memahami dan menafsirkan ayat-ayat tentang dzikir, serta menggali hikmah-hikmah yang terkandung di dalamnya melalui pendekatan tafsir interdisipliner. Penulis menerapkan pendekatan Tafsir interdisipliner untuk memperoleh perspektif multi-dimensi dari berbagai sudut pandang disiplin ilmu dalam menafsirkan teks Al-Qur'an.

Pendekatan ini memungkinkan kajian tidak berhenti pada aspek tekstual dan teologis semata, melainkan juga memperluas pemahaman terhadap aspek psikologis dan spritual. Dalam konteks ini, dzikir dipahami tidak hanya sebagai ibadah verbal, melainkan juga sebagai alat transformasi individu dan masyarakat. Dengan menganalisis tafsir klasik dan kontemporer, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kekosongan akademik dalam kajian tafsir tematik, khususnya yang berkaitan dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam kerangka berpikir yang integratif.⁸

Urgensi penelitian ini diperkuat oleh realitas kontemporer di mana umat Islam menghadapi krisis spiritual di tengah arus modernitas yang serba materialistik. Dzikir sebagai praktik spiritual dapat menjadi solusi dalam membangun ketahanan jiwa, memperkuat kesadaran moral, dan membentuk kepribadian mukmin yang tangguh dan sadar akan tujuan hidupnya. Oleh karena itu, studi ini tidak hanya bersifat teoretis, tetapi juga memiliki implikasi praktis bagi pengembangan spiritualitas Islam dalam kehidupan modern. Dengan mengkaji makna dan hikmah dzikir dalam *Mafāṭih al-Ghayb* dan *Tafsir al-Misbah*, tulisan ini diharapkan mampu memberikan kontribusi ilmiah dalam khazanah tafsir tematik dan menjadi rujukan dalam pengembangan praktik dzikir yang lebih reflektif dan berdampak nyata dalam kehidupan individu maupun sosial.

⁴ Maman, Andewi Suhartini, & Ahmad Nurwadiah (2022). *Konsep Pengenalan Terhadap Allah (Ma'rifatullah) dan Implikasinya Dalam Pendidikan Islam*. <https://doi.org/10.55927/ajpr.v1i1.357>.

⁵ Apriani, E. (2022). *Nilai-Nilai Pendidikan Karakter dalam Proses Transformasi Budaya*. <https://doi.org/10.31237/osf.io/jukme>.

⁶ Safaruddin, "Metodologi Tafsir Imam Ar-Razi: Kajian Umum," *Jurnal Tafsir Dan Ilmu Al-Qur'an*, 2020.

⁷

⁸ Yamin, A., Morelent, Y., & Ahadiat, E. (2022). *Nilai Islami dalam Novel Dzikir-dzikir Cinta Karya Anam Khairul Anam*. <https://doi.org/10.36057/jips.v6i2.522>.

Metode Penelitian

Penelitian ini akan menggunakan metode tafsir komparatif (muqaran) untuk menganalisis dan memahami subjek kajian secara mendalam. Metode ini merupakan pendekatan penafsiran Al-Qur'an yang secara sistematis membandingkan berbagai sumber dan perspektif guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif, nuansa, dan akurat mengenai suatu ayat atau tema spesifik dalam Al-Qur'an. Tujuan utama dari penerapan metode ini adalah untuk menghindari pemahaman parsial dan memperkaya perspektif terhadap suatu masalah keagamaan. Dengan membandingkan, peneliti dapat mengidentifikasi titik temu, perbedaan, kekuatan, dan kelemahan dari setiap penafsiran, yang pada akhirnya akan menghasilkan sintesis pemahaman yang lebih kokoh dan relevan.⁹

Selain itu penulis juga menggunakan pendekatan tafsir interdisipliner. Metode ini tidak lagi terbatas pada kerangka keilmuan tunggal, melainkan secara sistematis mengintegrasikan beragam disiplin ilmu untuk menyajikan interpretasi yang lebih kaya, mendalam, dan relevan dengan dinamika sosial, budaya, serta historis. Dengan demikian, penafsir mampu melampaui pemahaman tekstual semata, merangkul konteks yang melingkupi wahyu, sehingga pesan-pesan Al-Qur'an dapat diemban sebagai pedoman hidup yang adaptif dan solutif.¹⁰

Metode tafsir interdisipliner tersebut untuk melakukan kajian mendalam terhadap konsep Dzikir. Dzikir, sebagai salah satu inti ibadah dalam Islam, akan dianalisis tidak hanya dari perspektif tekstual Al-Qur'an, tetapi juga melalui lensa pendekatan keislaman, khususnya tasawuf. Tasawuf memberikan dimensi spiritual dan esoteris, menjelaskan makna dan pengalaman batiniah Dzikir. Lebih lanjut, analisis ini akan diperkaya dengan disiplin ilmu psikologi, yang memungkinkan eksplorasi dampak Dzikir terhadap kondisi mental, emosional, dan perilaku individu. Melalui integrasi ini, diharapkan dapat terungkap tidak hanya makna teologis Dzikir, tetapi juga relevansinya dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dan spiritual di tengah tantangan kehidupan modern.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

A. Makna dan Hakikat Dzikir

Kata dzikir berasal dari bahasa Arab yang berarti menceritakan, mengerti, peringatan, nasihat, pelajaran, menyebut, dan mengingat. Menurut Ibnu Mandzur dalam kitabnya *Lisanul Arab*, dzikir bermakna menjaga sesuatu dengan mengingatnya. Selain itu, dzikir juga bisa dimaknai dengan menyebut sesuatu dengan lisan. Di sisi lain, dzikir yang bermakna mengingat memiliki kesamaan dengan menghafal. Hanya saja, bila menghafal bertujuan untuk menjaga dalam benaknya, sementara dzikir bertujuan untuk menghadirkan sesuatu yang diingat.¹¹

Dalam tasawuf, dzikir adalah usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara mengingat-Nya dan mengagungkan-Nya. Adapun realisasi untuk mengingat Allah adalah dengan cara memuji-Nya, membaca Al-Qur'an, menuntut ilmu, dan berdoa

⁹ Abdul Mustaqim, *Metode Penelitian Al-Quran Dan Tafsir* (Yogyakarta: Idea Sejahtera, 2015).

¹⁰ Sufyan Muttaqin, "Pendekatan Interdisipliner Dalam Tafsir Al-Qur'an : Integrasi Antara Ilmu Tafsir Dan Ilmu Sosial," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 01 (2025): 110–17, <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/22554/11213>.

¹¹ Abdul Hafidz, "Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur'an," *Islamic Akademi* 6, no. 1 (2019): 55–77.

kepada-Nya. Ada pula yang memberikan pengertian dzikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, serta dengan memuji sifat-sifat yang sempurna, yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Sementara Abu Bakar Al-Kalabadzi memberikan pengertian bahwa dzikir sesungguhnya adalah melupakan semuanya, kecuali yang Esa. Hasan al-Bana, seorang tokoh Ikhwanul Muslimin dari Mesir, menyatakan bahwa segala sesuatu yang mendekatkan diri kepada Allah dan semua ingatan yang menjadikan diri dekat dengan Tuhan adalah dzikir.¹²

B. Interpretasi Ayat Dzikir dan Hikmahnya

1. Hati Yang Gemetar Ketika Disebut Nama Allah

إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ الَّذِينَ إِذَا ذُكِرَ اللَّهُ وَجِلَتْ قُلُوبُهُمْ وَإِذَا تُلِيَتْ عَلَيْهِمْ آيَاتُهُ زَادَتْهُمْ إِيمَانًا وَعَلَىٰ رَبِّهِمْ يَتَوَكَّلُونَ^{١٣}

Artinya: "Sesungguhnya orang-orang mukmin adalah mereka yang jika disebut nama Allah, gemetar hatinya dan jika dibacakan ayat-ayat-Nya kepada mereka, bertambah (kuat) imannya dan hanya kepada Tuhannya mereka bertawakal." (QS. Al-Anfal: 2)¹³

Menurut Imam Ar-Rāzī, iman harus disertai dengan ketaatan untuk mencapai kesempurnaan. Dalam penjelasannya mengenai ayat ini, ia menyebutkan lima bentuk ketaatan yang dapat membawa seorang mukmin menuju puncak keimanan. Namun, dari kelima bentuk tersebut, hanya satu yang secara khusus menunjukkan makna zikir atau mengingat Allah. Hal ini terdapat dalam firman Allah: "Alladhīna Idhā dhukirallāhu Wajilat Qulūbuhum" (orang-orang yang, ketika Allah disebut, hati mereka bergetar).

Imam Ar-Rāzī berkata menanggapi ayat ini: "Sesungguhnya orang itu bisa dikatakan sebagai orang yang beriman ketika ia takut kepada Allah swt. Sedangkan takut kepada Allah dalam hal ini itu dibagi menjadi dua bagian: Pertama Takut kepada Allah karena Adzab-Nya yang pedih dan Takut menurut perspektif ini dikhususkan kepada orang yang selalu bermaksiat kepada Allah. Kedua Takut (Segan) kepada Allah karena sifat Kebesaran dan Keluhuran-Nya. Tentu Takut menurut perspektif ini dikhususkan kepada hamba Allah yang memiliki hati layaknya kedua makhluk Allah yang mulia, baik itu Malaikat ataupun Nabi dan Rasul. Hal ini didasari karena Allah swt. itu memiliki sifat Istighnā' (tidak butuh pada makhluk), sedangkan semua makhluk itu butuh kepada Allah. Dan tentunya, Makhluk yang butuh kepada Dzat yang tidak butuh pada apapun, secara otomatis dia akan merasa segan (takut) kepada Dzat yang tidak butuh pada apapun ini. Rasa segan ini tentu bukan disebabkan oleh rasa takut akan adzab dari dzat ini, melainkan karena anggapan dia tentang dzat ini yang tidak butuh pada apapun. Imam Ar-Rāzī melanjutkan penjelasannya bahwa ayat ini dapat ditafsirkan dengan dua makna rasa takut yang telah disebutkan. Pertama, rasa takut yang timbul karena menyadari ancaman azab Allah. Kedua, rasa takut yang berupa rasa segan atau hormat terhadap kebesaran dan keagungan Allah swt. Kedua makna ini menunjukkan tingkat kesadaran seorang hamba dalam mengenali kekuasaan dan keadilan Allah.¹⁴

¹² Hafidz.

¹³ RI, *Al Qur'an Dan Terjemahan, Edisi Penyempurnaan*.

¹⁴ Al-Rāzī, *Mafātīh Al- Ghaib*.

Menurut M. Quraish Shihab dalam tafsirnya menjelaskan sesungguhnya dalam ayat ini Allah swt. menjelaskan separuh sifat mereka yang menyandang predikat mukmin, yakni: orang-orang mukmin yang mantap imannya dan kukuh lagi sempurna keyakinannya hanyalah mereka yang membuktikan pengakuan iman mereka dengan perbuatan, sehingga antara lain apabila disebut nama Allah (sekedar mendengar nama itu), gemetar hati mereka karena mereka sadar akan kekuasaan dan keindahan serta keagungan-Nya dan apabila dibacakan oleh siapa pun kepada mereka ayat-ayat-Nya, ia yakni ayat-ayat itu menambah iman mereka karena memang mereka telah mempercayai sebelum dibacakan sehingga, setiap ia mendengarnya, kembali terbuka lebih luas wawasan mereka dan terpancar lebih banyak cahaya ke hati mereka dan kepercayaan itu menghasilkan rasa tenang menghadapi segala sesuatu sehingga hasilnya adalah potongan firman Allah yang berarti: “dan kepada tuhan mereka saja mereka berserah diri”.¹⁵ Peneliti memahami ayat diatas dengan melihat penafsiran M. Quraish Shihab, bahwa iman bermula dari proses zikir atau mengingat Allah. Dari zikir ini, kemudian berkembang menjadi menyebut nama-Nya, yang terjadi ketika seseorang merenungkan sifat, perbuatan, atau kejadian yang berkaitan dengan Allah. Ayat ini mencakup berbagai aspek, seperti menyebut keagungan Allah, surga dan neraka-Nya, rahmat dan siksa-Nya, serta perintah dan larangan-Nya. Penyebutan nama Allah dengan penuh kesadaran akan kebesaran-Nya membuat hati orang-orang beriman bergetar, sehingga mereka menjadi lebih baik dan semakin berserah diri kepada-Nya.

2. Orang Dzikir akan di Ingat Allah

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

Artinya: “Maka, ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku. (QS. Al-Baqarah: 152)”¹⁶

Allah memerintahkan kita untuk melakukan dua hal, yaitu zikir dan syukur. Zikir dapat dilakukan dengan lisan, hati, dan anggota tubuh. Berzikir dengan lisan berarti memuji, bertasbih, memuji, dan membaca kitab-Nya. Sedangkan berzikir dengan hati berarti merasakan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan dan mengingat-Nya dengan penuh kesadaran dan penghambaan. Intinya berzikir kepada Allah dengan hati itu sebagaimana berikut: *Pertama*, merenungkan dalil-dalil yang menunjukkan sifat-sifat dan asma Allah serta merenungkan jawaban atas syubhat yang dampak merusak dalil-dalil tersebut; *Kedua* merenungkan dalil dan hikmah yang menunjukkan cara Allah dalam menetapkan hukum-hukum-Nya, menetapkan perintah-perintah-Nya dan larang-larang-Nya. Karena jika mereka mengetahui hal tersebut niscaya seorang hamba akan melaksanakan perintah dan menjauhi larangan-Nya dengan mudah. Adapun Zikir kepada Allah dengan anggota tubuh dilakukan dengan mengarahkan seluruh tubuh pada ketaatan yang diperintahkan dan menjauhi segala bentuk kemaksiatan yang dilarang. shalat, sebagai salah satu bentuk ibadah, disebut sebagai zikir karena melibatkan tubuh dalam bentuk gerakan dan bacaan yang bertujuan untuk mengingat Allah. Oleh karena itu, kita dianjurkan untuk selalu menjaga ingatan kepada Allah dengan melaksanakan shalat secara konsisten.

¹⁵ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Keserasian Alquran*.

¹⁶ RI, *Al Qur'an Dan Terjemahan, Edisi Penyempurnaan*.

Dalam ayat ini terdapat beberapa penafsiran-penafsiran yaitu: *Pertama*, ingatlah kepada-Ku (dengan menaati perintah-Ku) maka Aku akan mengingatmu (dengan memberikan rahmat-Ku). *Kedua* ingatlah kepada-Ku (dengan menjawab seruan-Ku dan melakukan kebaikan) niscaya aku akan mengingatmu (dengan memberikan rahmat-Ku). Seperti halnya yang telah dikatakan oleh Abu Muslim bahwa Allah memerintahkan makhluk untuk berzikir kepada-Nya dengan penuh harapan, rasa takut serta mengikhlasakan zikir kepada-Nya dan tidak menyekutukan-Nya. Ketika mereka telah berzikir kepada-Nya dengan penuh keikhlasan dalam beribadah dan mengesakan-Nya maka Allah akan mengingatkan mereka akan kemurahan, kasih sayang dan karunia-Nya, baik didunia maupun di akhirat. *Ketiga* ingatlah kepada-Ku dengan (memuji-Ku dan melakukan perintah-Ku) niscaya aku akan mengingatmu (dengan kembali memujimu dan memberikanmu rahmat-Ku). Keempat Ingatlah kepada-Ku (di dunia) niscaya aku akan mengingatmu (di akhirat). Kelima Ingatlah aku (di waktu sendirimu) niscaya aku akan mengingatmu (di khalayak umum). Keenam Ingatlah kepada-Ku dengan (saat kamu mendapatkan kenikmatan) maka aku akan mengingatmu dengan (memberimu pertolongan ketika kamu terkena bala'). Ketujuh Ingatlah aku (dengan ketulusan dan keikhlasan dalam beribadah kepada-Ku) maka aku akan mengingatkanmu (dengan memberimu keselamatan dan memberimu keistimewaan agar dapat mengenal-Ku).¹⁷

Dalam Tafsir al-Misbah, dijelaskan bahwa perintah untuk mengingat Allah mencakup tiga aspek: lisan, hati, dan anggota tubuh. Dengan lisan, kita menyucikan dan memuji-Nya, dengan hati kita merenung dan memperhatikan tanda-tanda kebesaran-Nya, serta dengan tubuh kita melaksanakan perintah-Nya. Jika ketiga hal ini dilakukan, Allah akan mengingat kita, dan Dia akan bersama kita dalam segala keadaan, baik suka maupun duka. Ayat ini juga mengajarkan pentingnya bersyukur dengan hati, lisan, dan perbuatan. Jika kita bersyukur dengan cara ini, Allah akan menambah nikmat-Nya, namun jika kita mengingkari nikmat-Nya, maka siksa-Nya akan datang.¹⁸

Dalam tafsir ayat ini, peneliti memahami bahwa ayat tersebut merupakan perintah untuk bersyukur. Syukur terkait erat dengan keimanan, karena ada beberapa bentuk syukur yang bisa dilakukan, yakni dengan lisan, hati, dan anggota tubuh. Ayat ini juga mengajarkan pentingnya berzikir kepada Allah dalam menjalankan ketaatan, dan salah satu bentuk ketaatan tersebut adalah dengan bersyukur. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa syukur merupakan bagian dari ketaatan kepada Allah.

Bersyukur menjadikan seseorang tidak terjerumus dalam kefaqiran. Karena jiwa yang syukur tidak akan berbuat boros serta berlebihan dalam segala kondisi. Sebagaimana dalam surah al Furqan ayat 67. Sikap orang yang bersyukur dan beriman akan mempergunakan hartanya sesuai dengan kebutuhan. Bukan kikir dan bukan pemborosan.¹⁹ Ini merupakan permasalahan yang sering dihadapi oleh anak remaja dalam pergaulan. Demi mendahulukan gengsi, mencari teman karena permasalahan keluarga sehingga mereka berbuat ceroboh dengan menghamburkan uang dengan temanya. Padahal secara ekonomi

¹⁷ Al-Râzi, *Mafâtiḥ Al- Ghaib*.

¹⁸ M. Quraish Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Keserasian Alquran* (Tangerang: Lintera Hati, 2006).

¹⁹ Lailatul Mas'udah Umi Rosyidah, "LARANGAN BERLEBIH-LEBIHAN DALAM AL-QUR'AN," *JADID: Journal of Quranic Studies and Islamic Communication* VOL 2 Mare (2022).

mereka tidak selalu dalam kondisi yang tercukupi.²⁰ Sikap kurang bersyukur yang diakibatkan kurangnya berdzikir menjadikan tidak ada keseimbangan dalam pergaulan dan menyebabkan timbulnya permasalahan dan tekanan batin. Bersyukur disebut juga dengan self healing. Jika dilakukan oleh keseluruhan anggota tubuh, maka berpengaruh pada psikologis seseorang. Diantaranya adalah mengurangi pikiran negatif, memperbaiki rasa tidak puas, menumbuhkan sifat positif, lebih bersemangat dalam beribadah. Ini karena tumbuhnya rasa sadar pada nikmat Allah yang telah diberikan kepada hidup seseorang sehingga mereka menemukan tujuan hidup dan rasa tenang dalam hatinya.²¹

3. Dzikir Dapat Menenangkan Hati

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)*²²

Imam Fakhr al-Dīn al-Rāzī mengutip pendapat dari Ibn Abbas, beliau berpendapat bahwa seseorang yang mendengarkan atau membaca Al-Qur’an maka hati mereka akan merasakan ketenteraman dan rasa tenang.²³ Imam Fakhr al-Dīn al-Rāzī mengajukan sebuah pertanyaan (Isykāl) terkait perbedaan makna antara dua ayat yang sepertinya bertentangan. Dalam QS: Al-Anfāl [8]: 2, disebutkan bahwa ketika seorang hamba mengingat Allah, hatinya akan gemetar karena ketakutan.

Namun, dalam ayat yang lain, disebutkan bahwa mengingat Allah justru membawa ketenangan bagi hati. Hal ini menimbulkan pertanyaan, bagaimana mungkin ada dua ayat yang memberikan makna yang tampak saling bertentangan? Satu ayat mengungkapkan bahwa zikir menyebabkan hati menjadi tenang, sementara yang lain menyatakan bahwa menyebut nama Allah menyebabkan hati merasa takut, yang jelas merupakan kebalikan dari ketenangan. Kemudian peneliti menemukan pernyataan atau ungkapan Dalam tafsirnya Imam Fakhr al-Dīn al-Rāzī menanggapi Isykāl ini dengan beberapa penafsiran terkait dengan hal tersebut dengan gamblang dan jelas.²⁴ Para ulama memiliki perbedaan pendapat terkait makna zikrullah pada ayat ini. Sebagian ulama berpendapat bahwa dzikir merujuk pada pembacaan Al-Qur’an, berdasarkan QS Al-Anbiya’ ayat 50 yang menyebut Al-Qur’an sebagai az-Zikr. Pendapat ini juga menjadi jawaban atas keraguan kaum musyrikin yang menuntut bukti kebenaran Rasulullah SAW. Namun, ulama lain memaknai zikir pada ayat ini secara umum, mencakup pembacaan Al-Qur’an maupun bacaan zikir lainnya.²⁵

Sementara itu, Imam Ar-Rāzī dalam tafsirnya memilih untuk memahami zikir sesuai dengan makna literalnya, yaitu mengingat atau menyebut. Menurutnya, ketika seseorang

²⁰ Fifi Fatimah, “Problems in Millennial Parenting Phenomenological Study in Indonesia,” *International Journal of Social Science and Human Research* 04, no. 04 (2021): 768–73, <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v4-i4-29>.

²¹ Fitri Agustina Sari and Agusman Damanik, “Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur’an,” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–61.

²² RI, *Al Qur’an Dan Terjemahan, Edisi Penyempurnaan*.

²³ Al-Rāzī, *Mafātīh Al- Ghaib*.

²⁴ Al-Rāzī.

²⁵ Shihab, *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Keserasian Alquran*.

mengingat azab Allah yang pedih, hatinya akan dipenuhi rasa takut dan kegelisahan. Sebaliknya, jika ia mengingat rahmat dan kasih sayang Allah, hatinya akan menjadi tenang dan damai. Pendekatan ini mencerminkan variasi emosi yang timbul dari penghayatan terhadap kebesaran Allah. Ketenangan erat hubungannya dengan psikologi seseorang atau yang disebut dengan mindfulness, yakni kemampuan dalam menerima keadaan dengan kondisi batin yang tenang, tidak reaktif dan emosi yang stabil. Dari hasil penelitian psikolog muslim mengatakan bahwa salah satu bentuk kebahagiaan spiritual yang dapat mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental individu adalah sikap yang tenang.²⁶ Generasi millennial membutuhkan banyak ketenangan dalam menghadapi berbagai permasalahan yang dilalui. Dengan sikap yang tenang mampu menyelesaikan masalah dengan baik, menciptakan pergaulan yang kondusif, menjauhkan dari prasangka buruk serta tidak mencari kesalahan orang lain, menciptakan perdamaian dan memunculkan kasih sayang.²⁷ Ketenangan merupakan anugerah dari Allah swt. yang diberikan kepada hambanya yang berusaha dalam mencarinya. Al Quran banyak memberikan panduan hidup untuk menghadapi permasalahan dengan tenang. Maka sudah seharusnya generasi milenial mencari ketenangan batin dan makna dalam kehidupan ini dengan bekal banyak berdzikir kepada Allah swt.²⁸

4. Celaka Bagi Orang Enggan Berdzikir

أَفَمَنْ شَرَحَ اللَّهُ صَدْرَهُ لِلْإِسْلَامِ فَهُوَ عَلَى نُورٍ مِّنْ رَبِّهِ فَوَيْلٌ لِلْقَاسِيَةِ قُلُوبُهُمْ مِّنْ ذِكْرِ اللَّهِ أُولَٰئِكَ فِي ضَلَالٍ مُّبِينٍ
 Artinya: “Apakah orang yang Allah bukakan hatinya untuk (menerima) agama Islam, lalu mendapat cahaya dari Tuhannya (sama dengan orang yang hatinya membatu)? Maka, celakalah mereka yang hatinya membatu dari mengingat Allah. Mereka itu dalam kesesatan yang nyata.” (QS. Az-Zumar: 22)²⁹

Imam Ar-Rāzī menjelaskan dalam ayat ini bahwa seseorang yang hatinya dibukakan oleh Allah untuk menerima Islam, termasuk dalam golongan orang yang mendapatkan petunjuk atau hidayah dari Allah swt. Dengan kata lain, orang tersebut telah diberikan cahaya dan bimbingan ilahi yang memungkinkan dia untuk memahami dan menerima ajaran Islam dengan penuh keyakinan. Karenanya, celakalah orang yang telah tertutup mata hatinya untuk menerima Islam karena orang tersebut telah tersesat ke jalan yang tidak diridhai oleh Allah swt. Imam Ar-Rāzī juga menambahkan bahwa Allah telah menurunkan Al-Qur’an sebagai sebgus-bagusnya kitab samāwī yang dapat membuat kulit dari orang-orang yang takut kepada Allah menjadi terkelupas karena takut akan adzab Allah, kemudian merubah hati mereka menjadi lunak dan lembut untuk terus berzikir kepada Allah karena sifat Rahmān dan Rahim Allah yang membekas di hati mereka. Hal ini murni karena

²⁶ Ismiati, “Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur’an: Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan,” *Indonesian Research Journal on Education* 4 (2024): 1695–1700.

²⁷ Agus Pranoto, Aam Abdussalam, and Fahrudin Fahrudin, “Etika Pergaulan Dalam Alquran Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pai Di Sekolah,” *TARBAWY: Indonesian Journal of Islamic Education* 3, no. 2 (2016): 107, <https://doi.org/10.17509/t.v3i2.4514>.

²⁸ Marziye Okaati Gholamreza Razavidoost, Hussein Khakpour, Sedegheh Fanodi, “The Role of Patience in the Serenity and Spiritual Health from Quran and Islamic Traditions of View,” *Tarikh-i Pizishki Medical History Journal* Vol 7 No 2, no. May (2016).

²⁹ Badan Litbang dan Diklat Kementerian Agama RI, *Al Qur’an Dan Terjemahan, Edisi Penyempurnaan* (Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al Quran, 2019).

hidayah dari Allah swt. kepada hamba-Nya sehingga membuat hati mereka mudah untuk menerima Islam dan meyakinkannya. Karenanya, celakalah mereka yang menolak Islam dan enggan memeluknya, karena Allah swt. benar-benar tidak memberinya hidayah sehingga membuatnya semakin jauh dari Allah dan tersesat ke dalam jalan yang tidak diridhai oleh Allah swt. Imam Ar-Rāzī juga menjelaskan bahwa zikir kepada Allah (ingat kepada Allah) itu dapat memberikan ketenangan hati dan jiwa kepada orang mukmin sebagaimana Ayat: “Ketahuilah, dengan berzikir kepada Allah hati akan menjadi tenang”. Hanya saja dalam ayat ini, terkandung makna bahwa zikir kepada Allah itu dapat membuat hati seseorang semakin buta dan ingkar kepada Allah. Imam Ar-Rāzī menjawab permasalahan ini bahwa hati seseorang yang terlalu busuk dan jelek akan sulit untuk menerima perkataan yang baik, bahkan bisa membuat perkataan yang baik itu menjadi buruk karena busuk dan jeleknya hati seseorang tersebut. Karenanya, zikir kepada Allah yang seharusnya termasuk perbuatan yang baik, karena yang mendengar itu orang yang memiliki hati yang jelek maka zikir tersebut bisa membuat hatinya menjadi semakin buta dan ingkar kepada Allah SWT.³⁰

Menurut tafsir Imam Ar-Rāzī terhadap ayat ini, dapat disimpulkan bahwa arah kehidupan seseorang, apakah selamat atau tersesat, sangat bergantung pada hidayah dan cahaya (nūr) yang diberikan oleh Allah. Ketika Allah berkehendak untuk memberikan petunjuk kepada seseorang, hati orang tersebut akan dilapangkan, sehingga ia akan dengan mudah menerima dan mempercayai Islam. Sebaliknya, jika Allah tidak memberi hidayah, hati orang tersebut akan menjadi keras, yang menyebabkan ia menolak Islam dan tersesat ke jalan yang tidak diridai oleh Allah swt. Imam Ar-Rāzī juga mengungkapkan bahwa berzikir kepada Allah tidak selalu menghasilkan ketenangan dalam hati pendengarnya. Terkadang, berzikir justru bisa membuat hati seseorang semakin keras dan menutup diri terhadap kebenaran. Imam Ālūsī dalam tafsirnya juga menyatakan bahwa efektivitas berzikir dalam melapangkan hati sangat tergantung pada fitrah dan akhlak seseorang. Dengan kata lain, bagi mereka yang memiliki hati yang bersih dan akhlak yang luhur, berzikir akan memberikan ketenangan dan membuka hati mereka untuk menerima kebenaran. Sementara itu, orang yang memiliki hati yang kotor dan akhlak yang buruk hanya akan semakin keras hatinya. Bagi mereka, berzikir justru akan memperburuk kondisi hati dan menjadikan mereka semakin tersesat dari jalan yang diridhai oleh Allah swt. Hati yang dipenuhi oleh keburukan dan kejahatan tidak akan menerima petunjuk, bahkan ketika diberi kesempatan untuk berzikir.

Berdzikir juga mampu memberikan kesabaran dalam diri seseorang. Sebagaimana dalam surah *Gafir* ayat 55. Dengan bersabar permasalahan lebih mudah untuk diatasi, janji Allah secara tegas memberikan harapan dan pertolongan kepada hambanya yang bersabar dan tidak berputus asa. Sabar menjadikan mental menjadi kuat, tidak mudah terpancing emosi lingkungan menjadi harmonis, pengendalian diri yang baik dan terciptanya lingkungan yang islami secara konsisten dengan ajaran agama.³¹ Dengan demikian, berdzikir dilakukan oleh kalangan milenial untuk memberikan keselarasan dalam pergaulan untuk menjadikan lingkungan yang harmonis.

³⁰ Al-Rāzī, *Mafātīh Al- Ghaib*.

³¹ Lailatul Rif'ah, “Konsep Tasbih Dalam Al Quran,” *Miyah : Jurnal Studi Islam* 15 (2019): 146–68.

Sabar merupakan kemampuan dalam mengatur, mengarahkan perilaku, pengendalian diri, perasaan serta tindakan mengatasi kesulitan. Dengan kesabaran yang ditimbulkan dari hasil dzikir seseorang mampu mengolah informasi secara integratif. Sedangkan bentuk nyata sikap sabar yang berfungsi dalam pencapaian tujuan hidup manusia adalah adanya keteguhan dalam pendirian secara konsisten, disiplin, tabah, istiqamah pada tujuan hidup dan perjuangan yang tinggi, siap belajar dari kegagalan yang dialami dan terarah.³²

C. Dzikir dalam Tasawuf

Dzikir memiliki urgensi sentral dalam upaya peningkatan kualitas hati dan menghidupkan kembali hati yang "mati." Ketika hati tenggelam dalam dzikrullah, penghayatan dan pengamalan cinta terhadap Allah swt. akan meningkat, menciptakan koneksi spiritual yang lebih dalam. Sejalan dengan itu, fikir (tafakkur) juga ditekankan oleh Allah swt. Al-Qur'an secara eksplisit mengarahkan hamba-Nya untuk merenungi ciptaan-Nya di langit, bumi, dan segala yang ada di antara keduanya. Ini menunjukkan bahwa baik dzikir maupun fikir adalah dua pilar penting untuk mencapai kedalaman spiritual dan pemahaman akan kebesaran Ilahi.

Menurut pandangan ahli tasawuf, dzikir dapat diklasifikasikan menjadi tiga tingkatan utama, merefleksikan kedalaman penghayatan yang berbeda:

1. Dzikir Lisan: Ini adalah tingkatan dzikir yang paling nyata, diucapkan secara verbal dengan lafaz "La Ilaaha Illallah" (Tiada Tuhan selain Allah). Kalimat ini mengandung penafian segala sesuatu selain Allah dan pengisbatan keesaan-Nya. Dzikir ini dapat dilakukan secara individu maupun berjamaah, menjadikannya praktik yang mudah diakses dan diamalkan oleh siapa saja.
2. Dzikir Kalbu: Dzikir pada tingkatan ini beralih ke ranah hati, diucapkan dalam batin dengan lafaz "Allah SWT." Ini disebut juga dzikir *ismu dzat* karena secara langsung menyebut Nama Dzat Allah, menunjukkan kedekatan dan konsentrasi hati yang lebih tinggi pada esensi Ilahi.
3. Dzikir Sir: Merupakan tingkatan dzikir yang paling rahasia dan paling dalam, sering diasosiasikan dengan isyarat dan napas. Dzikir ini diungkapkan dengan lafaz "Hu" (Dia), yang merupakan "makanan utama" bagi *sir* (rahasia atau esensi batin) manusia. Karena sifatnya yang sangat personal dan transenden, dzikir ini tidak dapat diungkapkan atau dilukiskan dengan kata-kata lisan.

Keutamaan dan fadhilah berdzikir sangat ditekankan dalam sumber-sumber utama Islam, yaitu Al-Qur'an dan Hadis Nabi Muhammad SAW. Banyak ayat Al-Qur'an secara langsung memerintahkan atau menganjurkan umat Islam untuk berdzikir kepada Allah SWT, sekaligus menegaskan betapa mulianya amalan tersebut. Demikian pula, berbagai hadis Nabi SAW secara eksplisit menjelaskan pahala dan kedudukan tinggi bagi orang-orang yang senantiasa mengingat Allah.

Dzikir bukan hanya amalan yang bernilai tinggi dan mulia di mata Allah SWT, tetapi juga berfungsi sebagai pembeda antara hamba yang dicintai dan yang tidak. Seseorang yang senantiasa mengingat Allah dalam dzikirnya akan mendapatkan ingatan balasan dari Allah

³² sukino, "Konsep Sabar Dalam Al-Quran Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan," *Jurnal Ruhama* volume 1, no. ISSN:2615-2304 (2018): 63–77.

swt. itu sendiri, sebagaimana firman-Nya. Ini menunjukkan bahwa berdzikir merupakan bentuk interaksi timbal balik yang membawa kemuliaan dan kedekatan abadi dengan Sang Pencipta.

D. Dampak Dzikir dalam Psikologi

Secara psikologis, dzikir juga memiliki manfaat yang luar biasa dalam memberikan kedamaian batin. Praktik dzikir yang dilakukan dengan penuh penghayatan dapat mengurangi stres, kecemasan, dan rasa takut. Penelitian modern menunjukkan bahwa dzikir, sebagai bentuk meditasi, dapat merangsang sistem saraf parasimpatis, yang berperan dalam mengurangi ketegangan dan meningkatkan rasa tenang.³³ Dengan rutin berdzikir, individu dapat merasakan peningkatan kualitas tidur, pengurangan kecemasan, dan stabilitas emosional yang lebih baik. Dzikir memberikan kesempatan bagi individu untuk mengalihkan perhatian dari tekanan hidup sehari-hari dan membawa pikiran kembali pada kekuatan ilahi yang lebih besar.³⁴

Praktik dzikir telah terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental seseorang. Dalam tradisi psikologi, aktivitas yang melibatkan pengulangan kata-kata atau frasa yang menenangkan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan fokus. Dzikir yang dilakukan dengan kesadaran penuh memungkinkan seseorang untuk menenangkan pikiran yang gelisah dan memperbaiki kondisi emosionalnya.³⁵ Dzikir juga membantu dalam proses pemulihan dari kecemasan dan stres. Misalnya, dalam konteks stres yang dialami oleh banyak milenial, dzikir menawarkan cara yang sederhana namun efektif untuk mencapai kedamaian batin. Dengan pengulangan kata-kata dzikir, seseorang dapat menciptakan ruang untuk refleksi diri dan menemukan kedamaian dalam menghadapi tantangan hidup. Ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa praktik spiritual dapat mengurangi tingkat stres dan memperbaiki kualitas hidup mental secara keseluruhan.³⁶

Kesimpulan

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa 1). dzikir memiliki peran dalam menumbuhkan keimanan dan menjadikan hati bergetar saat nama Allah disebut (QS. Al-Anfal: 2); 2). Allah akan mengingat hamba-Nya yang berdzikir (QS. Al-Baqarah: 152) ; dzikir sebagai sarana utama untuk mencapai ketenteraman hati (QS. Ar-Ra'd: 28) dan celaka bagi orang enggan berdzikir (Az-Zumar ayat 22) Sedangkan tasawuf, dzikir diklasifikasikan dalam tiga tingkatan—lisan, kalbu, dan sir—yang merefleksikan kedalaman spiritual dan upaya seorang salik dalam mendekati diri kepada Allah. Keutamaan dan fadhilah dzikir akan mendapatkan kedudukannya yang tinggi di sisi Allah

³³ Irhas Irhas, Ahmad Amir Aziz, and Lalu Agus Satriawan, "The Power of Dhikr: Elevating Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotients," *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 7, no. 2 (2023): 601, <https://doi.org/10.35723/ajie.v7i2.434>.

³⁴ Hawari D., *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi* (Jakarta: Balai Pustaka, 2008); dan M. Ali Rohmad Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin, "Relations of Remembrance of Peace of Mind (Analytic Study of Al-Khasaniyah and Al-Kamal Mojokerto)," *Mumtaz: Journal of Al-Quran and Islamic Studies* Vol 5 no 0 (2021).

³⁵ Ibn Qayyim Al-Jawziyyah, *Al-Wabil Al-Sayyib* (Bairūt: Dar Ibn Hazm, 2004); Muhammad Nawawi al Jawi, *Kitab Al-Adzkar* (Bairūt: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 1996).

³⁶ Herbert Benson, *The Relaxation Response* (HarperCollins, 1975).

swt. Sedangkan perspektif psikologis, praktik dzikir terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Dzikir juga dapat mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan stabilitas emosional. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa dzikir adalah amalan multidimensional yang memiliki implikasi mendalam bagi kehidupan spiritual dan psikologis seorang Muslim. Integrasi pemahaman makna, hakikat, interpretasi ayat, serta dampaknya dalam tasawuf dan psikologi memberikan perspektif holistik mengenai pentingnya dzikir sebagai pilar utama dalam mencapai kedekatan dengan Allah swt. dan meraih ketenangan jiwa.

Daftar Pustaka

- Al-Jawziyyah, Ibn Qayyim. *Al-Wabil Al-Sayyib*. Bairūt: Dar Ibn Hazm, 2004.
- Al-Râzi, Fakhr ad-Dîn Muhammad ibn 'Umar ibn al-Husain ibn 'Ali al-Tamîmi. *Mafâtiḥ Al- Ghaib*. Bairut: al-Maktabah at-Taufiqiyyah, n.d.
- Az-Zuhri. "Dzikir Sebagai Alat Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Al-Ghazali." *Jurnal Ilmiah*, 2020.
- Barir, Muhammad. "Kesetaraan Dan Kelas Sosial Dalam Perspektif Al-Qur'an." *Jurnal Studi Ilmu-Ilmu Al-Qur'an Dan Hadis* 15, no. 1 (2014): 61. <https://doi.org/10.14421/qh.2014.1501-04>.
- Benson, Herbert. *The Relaxation Response*. HarperCollins, 1975.
- D., Hawari. *Manajemen Stress Cemas Dan Depresi*. Jakarta: Balai Pustaka, 2008.
- Fatimah, Fifi. "Problems in Millennial Parenting Phenomenological Study in Indonesia." *International Journal of Social Science and Human Research* 04, no. 04 (2021): 768–73. <https://doi.org/10.47191/ijsshr/v4-i4-29>.
- Gholamreza Razavidoost, Hussein Khakpour, Sedegheh Fanodi, Marziye Okaati. "The Role of Patience in the Serenity and Spiritual Health from Quran and Islamic Traditions of View." *Tarikh-i Pizishki Medical History Journal* Vol 7 No 2, no. May (2016).
- Hafidz, Abdul. "Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur'an." *Islamic Akademika* 6, no. 1 (2019): 55–77.
- Irhas, Irhas, Ahmad Amir Aziz, and Lalu Agus Satriawan. "The Power of Dhikr: Elevating Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotients." *Al-Hayat: Journal of Islamic Education* 7, no. 2 (2023): 601. <https://doi.org/10.35723/ajie.v7i2.434>.
- Ismiati. "Penafsiran Ayat-Ayat Tentang Psikologi Dalam Al-Qur'an: Perspektif Spiritual Dan Mental Kesehatan." *Indonesian Research Journal on Education* 4 (2024): 1695–1700.
- Jawi, Muhammad Nawawi al. *Kitab Al-Adzkar*. Bairūt: Dâr al-Kutub al-'Ilmiyah, 1996.
- Lailatul Rochmah, Chasiru Zainal Abidin, dan M. Ali Rohmad. "Relations of Remembrance of Peace of Mind (Analytic Study of Al-Khasaniyah and Al-Kamal Mojokerto)." *Mumtaz: Journal of Al-Qur'an and Islamic Studies* Vol 5 no 0 (2021).
- Maulana. "Dzikir Dalam Kesehatan Mental Dan Fokus Pada Manfaat Psikologisnya." *Jurnal Psikologi Islam*, 2018.
- Muid, Abdul, Muhammad Shohib, and Anas Askarullah. "Character Development Strategy

- for Tolerance in Islamic Boarding Schools.” *Tafkir: Interdisciplinary Journal of Islamic Education* 5, no. 2 (2024): 184–201. <https://doi.org/10.31538/tijie.v5i2.833>.
- Mustaqim, Abdul. *Metode Penelitian Al-Qur'an Dan Tafsir*. Yogyakarta: Idea Sejahtera, 2015.
- Muttaqin, Sufyan. “Pendekatan Interdisipliner Dalam Tafsir Al-Qur'an : Integrasi Antara Ilmu Tafsir Dan Ilmu Sosial.” *Pendas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10, no. 01 (2025): 110–17. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/22554/11213>.
- Pranoto, Agus, Aam Abdussalam, and Fahrudin Fahrudin. “Etika Pergaulan Dalam Alquran Dan Implikasinya Terhadap Pembelajaran Pai Di Sekolah.” *TARBAWY : Indonesian Journal of Islamic Education* 3, no. 2 (2016): 107. <https://doi.org/10.17509/t.v3i2.4514>.
- Putri, F. A. “Dampak Teknologi Dan Globalisasi Terhadap Kesehatan Mental Generasi Milenial.” *Jurnal Psikologi Terapan*, 2020.
- RI, Badan Litbang dan Diklat Kementrian Agama. *Al Qur'an Dan Terjemahan, Edisi Penyempurnaan*. Jakarta: Lajnah Pentashih Mushaf Al Quran, 2019.
- Rif'ah, Lailatul. “Konsep Tasbih Dalam Al Quran.” *Miyah : Jurnal Studi Islam* 15 (2019): 146–68.
- Safaruddin. “Metodologi Tafsir Imam Ar-Razi: Kajian Umum.” *Jurnal Tafsir Dan Ilmu Al-Qur'an*, 2020.
- Sari, Fitri Agustina, and Agusman Damanik. “Konsep Self Healing Dengan Zikir Dan Syukur Dalam Al-Qur'an.” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)* 8, no. 4 (2023): 353–61.
- Shihab, M. Quraish. *Tafsir Al-Misbah: Pesan Kesan Dan Keserasian Alquran*. Tangerang: Lintera Hati, 2006.
- sukino. “Konsep Sabar Dalam Al-Qur'an Dan Kontekstualisasinya Dalam Tujuan Hidup Manusia Melalui Pendidikan.” *Jurnal Ruhama* volume 1, no. ISSN:2615-2304 (2018): 63–77.
- Umi Rosyidah, Lailatul Mas'udah. “LARANGAN BERLEBIH-LEBIHAN DALAM AL-QUR'AN.” *JADID: Journal of Quranic Studies and Islamic Communication* VOL 2 Mare (2022).