



| | | |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|
| Received: 2026-04-10 | Revised: 2026-04-21 | Accepted: 2026-04-24 |
|--------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|

Spiritualitas Penyembuh Jiwa: *Dzikirullah* sebagai Islamic Coping Mechanism Perspektif Surah Ar-Ra'd Ayat 28

Abid Ihsan Alfaruq

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: g100229064@student.ums.ac.id

Yeti Dahliana

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Email: yd669@ums.ac.id

Abstract

Mental health is a global issue that is increasingly gaining attention, particularly in the context of emotional and psychological disorders affecting many individuals. One way to manage mental health issues is by utilizing coping mechanisms or coping strategies. In Islam, dzikirullah (remembrance of Allah) can serve as an Islamic coping mechanism, representing a coping strategy from an Islamic perspective. Surah Ar-Ra'd verse 28 serves as the primary foundation for understanding peace of mind within an Islamic framework. Through a literature review and content analysis of Lazarus and Folkman's coping theory, Kenneth I. Pargament's concept of religious coping, alongside the interpretations of classical and contemporary scholars regarding Surah Ar-Ra'd verse 28, this research demonstrates that dzikirullah functions as a form of emotion-focused coping. It regulates the cognitive appraisal of stress, soothes emotions, and reinforces spiritual meaning when confronting life's trials. The findings of this study indicate differences in the forms of dzikirullah based on the interpretations of classical and contemporary scholars; however, both find common ground in that the core concept of dzikirullah is a way of life that brings inner peace. This article concludes that dzikirullah holds significant potential as a relevant Islamic coping mechanism to enhance resilience and mental well-being amidst the modern mental health crisis.

Keywords: *Dzikirullah, Mental Health, Religious Coping, Islamic Coping Mechanism.*

Abstrak

Kesehatan mental merupakan isu global yang semakin mendapatkan perhatian, khususnya dalam konteks gangguan emosional dan psikologis yang mempengaruhi banyak individu. Salah satu cara untuk mengelola masalah kesehatan mental adalah dengan menggunakan coping mechanism atau strategi coping. Dalam islam, dzikirullah dapat menjadi islamic coping mechanism yaitu strategi coping dalam perspektif islam. Surah Ar-Ra'd ayat 28 menjadi landasan utama untuk memahami ketenangan jiwa dalam perspektif Islam. Melalui studi pustaka dan analisis konten terhadap teori coping Lazarus dan Folkman, konsep religious coping Kenneth I. Pargament, serta penafsiran ulama klasik dan kontemporer terhadap Surah Ar-Ra'd ayat 28, penelitian ini menunjukkan bahwa dzikirullah berfungsi sebagai bentuk emotion-focused coping yang menata penilaian

kognitif terhadap stres, menenangkan emosi, dan memperkuat makna spiritual dalam menghadapi ujian hidup. Temuan pada kajian ini menunjukkan perbedaan bentuk dzikrullah dari penafsiran ulama klasik dan kontemporer, namun keduanya memiliki titik temu bahwa inti dari konsep dzikrullah sebagai pola hidup yang menghadirkan ketenangan batin. Artikel ini menyimpulkan bahwa dzikrullah memiliki potensi signifikan sebagai Islamic coping mechanism yang relevan untuk memperkuat resiliensi dan kesejahteraan mental di tengah krisis kesehatan mental modern.

Kata Kunci: *Dzikrullah, Kesehatan Mental, Religious Coping, Islamic Coping Mechanism.*

Pendahuluan

Saat ini kesehatan mental merupakan isu yang hangat dibahas baik dikancah nasional maupun internasional. Maraknya kasus bunuh diri karena gangguan mental merupakan salah satu faktor yang menjadi penyebab isu kesehatan mental ini ramai diperbincangkan. Menurut *World Health Organization* (WHO) kasus bunuh diri karena gangguan mental menjadi faktor paling dominan seseorang melakukan bunuh diri. Tercatat tidak kurang dari 700.000 jiwa meninggal karena bunuh diri setiap tahunnya. Menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018, menyatakan bahwa 19 juta remaja hingga dewasa usia 15 sampai 24 tahun mengalami gangguan mental¹.

Kesehatan Mental dapat didefinisikan kondisi seseorang yang seimbang secara emosional dan psikologis sehingga mampu menyadari potensi diri mereka sendiri sehingga memiliki kemampuan untuk mengelola stres, serta berkontribusi positif dalam masyarakat². Sedangkan gangguan mental adalah suatu kondisi yang memengaruhi keseimbangan psikologis sehingga seseorang mengalami perubahan atau gangguan dalam pola pikir, perasaan, atau perilaku yang memengaruhi fungsi emosional, kognitif, atau sosialnya³. Stress, gangguan kecemasan, dan depresi adalah hal yang termasuk dalam gangguan mental⁴.

Salah satu cara untuk meregulasi emosi ketika kesehatan mental sedang terganggu atau dalam kondisi emosional tidak stabil adalah dengan *coping mechanism* atau strategi koping. Strategi koping adalah cara yang digunakan individu untuk mengelola stress, tekanan emosional, situasi yang menantang dalam hidup. Strategi ini membantu dalam mengatasi perasaan gangguan mental, kecemasan dan mengurangi dampak stress terhadap kesehatan mental dan fisik⁵.

Richard S. Lazarus dan Susan Folkman mengungkapkan sebuah teori dalam buku mereka yang berjudul *Stress, Appraisal, and Coping* (1984). Seorang individu ketika mengalami stres secara tidak langsung akan menilai situasi penyebab mereka stress.

¹ Rodiatul Hani'ah and Luthviah Romziana, "Menghadapi Tantangan Psikologis Remaja Dengan Dzikir: Kajian Pendidikan Dalam You Tube Surat Ar-Ra'du Ayat 28-29 Oleh Ustadz Dr. Musthofa Umar, LC. MA," *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 (2025): 17.

² Akhmad Aidil Fitra and Nurushhobah, "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas : Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?," *Al - Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30.

³ World Health Organization, "Mental Health of Adolescents," World Health Organization, 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.

⁴ World Health Organization, "Mental Health," World Health Organization, 2025, <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.

⁵ Eka Dwi Ningsih et al., "STRATEGI COPING SEBAGAI MEKANISME ADAPTIF MAHASISWA DALAM MENGATASI," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu* 2, no. 3 (2025): 106–14.

Pertama, mereka akan menilai situasi dengan empat kategori, yaitu tidak berbahaya, mengancam, berbahaya atau merugikan dan menantang (*primary appraisal*). Kedua, setelah menilai situasi individu tersebut kemudian akan mulai menilai, apakah mereka memiliki kontrol terhadap situasi tersebut dan apakah mereka memiliki sumber daya untuk menghadapi situasi tersebut (*secondary appraisal*). Sumber daya yang dimaksud di sini tidak hanya materi, tetapi juga mencakup kekuatan mental untuk menghadapi kondisi tersebut⁶.

Setelah menilai situasi barulah seseorang akan melakukan upaya untuk mengelola stress tadi dengan *coping mechanism*⁷. Lazarus dan Folkman membagi coping menjadi dua jenis, yaitu *problem focused coping* dan *emotion focused coping*. *Problem focused coping* adalah upaya yang berfokus untuk mengubah situasi penyebab stres. Upaya ini hanya bisa dilakukan ketika kita memiliki kontrol terhadap situasi tersebut. Sedangkan *emotion focused coping*, adalah upaya yang berfokus dengan mengelola emosi kita dengan situasi yang dihadapi. Upaya ini dilakukan ketika situasi yang dihadapi tidak memungkinkan untuk diubah secara langsung⁸.

Salah satu bentuk dari *emotion focused coping* adalah *religious coping* dalam teori Kenneth I Pargament. *Religious coping* menurut Kenneth Pargament umumnya dikategorikan sebagai bentuk *emotion focused coping* dalam kerangka Lazarus dan Folkman. Teori *religious coping* ini diungkapkan dalam buku *The Psychology of Religion and Coping* yang menjelaskan bagaimana seseorang menggunakan agama atau hal-hal yang dianggap suci dan sakral untuk memahami, menghadapi, dan mengelola stress atau peristiwa sulit dalam hidup. Teori ini memandang agama bukan hanya sistem kepercayaan, tetapi juga sumber daya psikologis dan sosial untuk bertahan dalam situasi penuh tekanan⁹.

Islam sebagai *rahmatan lil alamin* memiliki konsep tersendiri dalam hal kesehatan mental. Kesehatan mental dipahami dengan ketenangan jiwa dalam islam. Ketenangan jiwa dalam Al-Qur'an dipahami sebagai keadaan batin yang stabil, bebas dari kecemasan, kekhawatiran, dan gangguan mental lainnya, yang memberikan kedamaian dan rasa aman. Konsep ketenangan jiwa ini sama dengan konsep kesehatan mental yang menekankan pada seimbangannya kondisi batin atau emosional yang bisa memberikan kedamaian dan memiliki kemampuan untuk mengelola stres sehingga memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai ujian hidup¹⁰.

Surah Ar-Ra'd ayat 28 secara implisit memberikan pemahaman bahwa ketenangan jiwa adalah sebuah kondisi yang dicapai melalui kedekatan dengan Allah. Dalam surah tersebut Allah berfirman, "...Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi

⁶ Pamela B De Cordova et al., "A Theoretical Framework for Acute Care Nurse Stress Appraisal : Application of the Transactional Model of Stress and Coping," *Journal of Advanced Nursing*, no. May 2023 (2024): 3835–45, <https://doi.org/10.1111/jan.16061>.

⁷ Neal Krause et al., "Church-Based Social Support and Religious Coping," *Journal for The Scientific Study Religion* 4 (2001): 637–56, <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00082>.

⁸ Aria Saloka Immanuel, Adijanti Marheni, and Komang Rahayu Indrawati, "Kajian Stres Pada Mahasiswa : Sumber Stress Dan Kontribusi Strategi Koping," *Jurnal Ilmu Perilaku* 5 (2021): 138–58.

⁹ Kenneth Pargament, Margaret Feuille, and Donna Burdzy, "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping," *Religions*, 2011, 51–76, <https://doi.org/10.3390/rel2010051>.

¹⁰ Roimun, "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an Dan Hukum Kesehatan Jiwa Di Indonesia," *Halamatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an* 6, no. 2 (2025): 155–65.

tenteram". Ketenangan jiwa ini memberikan pengaruh yang mendalam terhadap kesejahteraan mental seseorang, mengurangi kecemasan, dan memberikan ketenangan dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Surah ini tidak menyampaikan bagaimana cara mengubah situasi untuk meredakan stress, namun berfokus pada pengelolaan emosi ketika kondisi emosional dan psikologis sedang tidak seimbang ¹¹.

Antara perspektif psikologi dan islam memiliki kesamaan. Bila keduanya diintegrasikan maka kesehatan mental dapat dipahami ketika kondisi psikologis dan emosional seimbang dan bebas dari kecemasan dan gangguan mental lainnya. Dalam mengatasi gangguan kesehatan mental islam dan psikologi memiliki mekanismenya masing-masing. Dalam islam gangguan kesehatan mental dapat diatasi dengan *dzikrullah* sedangkan dalam psikologi upaya untuk mengatasi gangguan kesehatan mental disebut dengan *coping mechanism*.

Keterkaitan antara upaya resiliensi mental dalam perspektif islam dan psikologi telah ada dalam beberapa penelitian. Miranda (2019) membahas dalam penelitiannya bahwa aspek religious atau spiritual turut mendukung dalam pemulihan psikologis ¹². Penelitian yang dilakukan Wnuk (2024) juga mendukung bahwa *religious coping positif* dapat membantu dalam memperkuat makna hidup dan mendukung dalam pemulihan emosional ¹³. Hal ini membuktikan bahwa kebutuhan spiritual merupakan masalah esensial yang harus ada pada diri masing-masing manusia.

Beberapa penelitian juga telah ada yang membahas *religious coping* ini dalam perspektif islam. Penelitian Ikhwanisifa dan Raudatussalamah (2022) ¹⁴ mengkaji tentang peran *religious coping* dan tawakal dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis. Dalam penelitian tersebut *religious coping* yang diikuti dengan tawakal dapat menumbuhkan rasa aman dan ketentraman. Kilau Aurum Auliya dan Yeti Dahliana (2025) ¹⁵ membahas tentang *islamic coping mechanism* dalam mengatasi *burnout*, yaitu salah satu bentuk dari gangguan mental. Penelitian ini menyoroti surah Al-Insyirah yang menawarkan tiga strategi utama dalam mengatasi gangguan mental (*burnout*), yaitu dengan meyakini bahwa setiap kesulitan ada kemudahan, tetap produktif setelah menyelesaikan suatu hal, dan tawakal kepada Allah. Devi Taviana Walida (2025) ¹⁶ dalam pebelitiannya membahas tentang pengaruh pendekatan spiritual dalam kesehatan mental. Penelitian tersebut memaparkan bahawa integrasi antara prinsip spiritual dalam Al-Qur'an dengan pendekatan psikologi modern menjadi salah satu opsi yang dapat diambil untuk mengatasi isu

¹¹ Salmaa Alfisyah Faza, Firda Noor Rahmatin, and Aisha Halwa Nazhifa, "Etika Dan Moral Dalam Penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Islam," *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 12, <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.152>.

¹² Punita Miranda, "C . G . Jung on Religion," *Revista Do Instituto Jungiano de Sao Paulo* 04 (2019), <https://doi.org/10.21901/2448-3060/self-2019.vol04.0008>.

¹³ Marcin Wnuk, "The Mechanisms Underlying Religious Coping and Hopelessness : Role of Meaning in Life and Affectivity," *Pastoral Psychology*, no. 0123456789 (2024), <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01181-4>.

¹⁴ Ikhwanisifa and Raudatussalamah, "Peran Religious Coping Dan Tawakal Untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing Pada Masyarakat Melayu," *Jurnal Psikologi* 18 (2022).

¹⁵ Kilau Aurum Auliya and Yeti Dahliana, "ISLAMIC COPING MECHANISM DALAM MENGATASI BURNOUT: TELAHAH SURAT AL-INSYIRAH PERSPEKTIF TAFSIR FI ZHILAL AL-QUR'AN," *Journal Of Islamic Studies* 4, no. 1 (2025): 5–6.

¹⁶ Dewi Taviana Walida, "Al-Qur ' an Dan Psikologi : Pendekatan Spiritual Dalam Kesehatan Mental," *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 4, no. 2 (2025): 831–50, <https://doi.org/10.3390/re112030150>.

kesehatan mental di era modern saat ini. Penelitian ini memberikan penguatan bahwa pendekatan spiritual seperti aktivitas membaca dan mendengarkan Al-Qur'an menjadi salah satu solusi untuk mengurangi stress, mengontrol keseimbangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental individu.

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas tentang strategi coping dalam perspektif islam belum ada penelitian yang khusus menelaah *dzikrullah* sebagai *religious coping* yang sejalan dengan teori Kenneth I. Pargament dan teori Lazarus dan Folkman. Surah Ar-Ra'd ayat 28 adalah surah yang menyinggung tentang kesehatan mental dan cara untuk menjaganya. Surah ini secara eksplisit menjelaskan bahwa seorang individu dapat meraih ketenangan batin dengan cara berdzikir. Ayat ini menekankan bahwa mendekatkan diri kepada Allah merupakan kebutuhan hamba yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental¹⁷.

Penelitian ini melibatkan penggunaan empat macam kitab tafsir dari tafsir klasik dan kontemporer. Penggunaan dua model kitab tafsir dari lintas zaman diharapkan mampu memberikan pemahaman yang holistik terkait dengan makna surah Ar-Ra'd ayat 28, sehingga dari pemahaman tersebut dapat ditarik sebuah kesimpulan bentuk dari *dzikrullah* yang dapat dipraktikkan sebagai salah satu *coping mechanism* dalam perspektif islam sehingga bisa disebut dengan *islamic coping mechanism*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis *dzikrullah* dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 sebagai bentuk *coping mechanism* dalam perspektif psikologi religius. Makna *dzikrullah* tersebut dikaitkan dengan konsep *emotion focused coping* menurut Richard S. Lazarus dan Susan Folkman dan *religious coping* menurut Kenneth I Pargament. Penelitian ini diharapkan dapat memperluas literatur yang berkaitan dengan kesehatan mental dalam perspektif islam serta memberikan kontribusi konkret yang dapat diaplikasikan bagi setiap individu bagaimana cara mengontrol kondisi emosional dan psikologis yang tidak stabil dengan menggunakan metode *religious coping*.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan utama penelitian, yaitu memahami dan menganalisis Surah Ar-Ra'd ayat 28 dengan pendekatan teori psikologi sehingga dapat menghasilkan temuan *coping mechanism* dalam sudut pandang islam. Penelitian kualitatif ini berfokus pada makna *dzikrullah* dan pemahaman terhadap konsep *coping mechanism* dalam psikologi sehingga didapat titik temu antara dua makna *dzikrullah* dan konsep *coping mechanism* dalam psikologi.

Jenis penelitian ini adalah penelitian kepustakaan (*library research*), yang memanfaatkan berbagai sumber literatur tertulis baik sumber primer maupun sekunder untuk mengumpulkan data yang relevan. Sumber primer dalam penelitian ini mencakup Al-Qur'an, kitab tafsir Al-Qur'an seperti kitab Tafsir Al-Azhar, Tafsir Al-Misbah Tafsir Ibnu Katsir, dan lain sebagainya. Sementara itu, sumber sekunder mencakup buku-buku dan

¹⁷ Hanah Lutfiah and Nahuda, "KESEHATAN MENTAL DALAM PERSPEKTIF PAI ANALISIS KRITIS AL- QURAN SURAH AR-RAD AYAT 28," *Jurnal Review Pendidikan Dan Pengajaran* 7 (2024): 11071–75.

jurnal ilmiah yang membahas konsep *dzikir*, pendekatan psikologis dalam tafsir Al-Qur'an, serta literatur yang mengkaji keterkaitan antara spiritualitas, kesehatan mental, dan ketenangan jiwa.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan psikologis, yaitu pendekatan yang menafsirkan teks Al-Qur'an dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip dan teori psikologi. Dalam konteks ini, peneliti berupaya menafsirkan ayat tentang *dzikrullah* tidak hanya dalam aspek ibadah ritual, tetapi juga dalam konteks fungsinya sebagai sarana penyembuhan jiwa, penenang hati, dan penguat spiritualitas dalam menghadapi tekanan hidup. Penelitian ini berupaya mengaitkan *dzikrullah* dengan konsep religious coping yang dikembangkan oleh Kenneth I. Pargament, yang menjelaskan bagaimana individu menggunakan agama sebagai alat untuk mengatasi stres dan tantangan hidup.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik dokumentasi. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan dokumentasi ialah metode pengumpulan informasi melalui analisis dokumen tertulis atau rekaman yang relevan dengan topik penelitian. Dokumen yang dirujuk mencakup teks Al-Qur'an yang merujuk pada surah Ar-Ra'd ayat 28, kitab tafsir klasik dan kontemporer serta literatur ilmiah yang berkaitan dengan tema penelitian.

Data yang terkumpul dari sumber-sumber primer dan sekunder akan dianalisis menggunakan analisis konten. Analisis ini merupakan teknik untuk menganalisis isi teks, dokumen ataupun media lainnya untuk menemukan pola, tema atau makna tertentu. Pada konteks ini, analisis konten diperlukan untuk mengungkap makna *dzikrullah*, yang kemudian dikorelasikan dengan teori psikolog sehingga diperoleh temuan *coping mechanism* dalam perspektif islam.

Pembahasan

A. Tafsir Surah Ar-Ra'd Ayat 28

الَّذِينَ ءَامَنُوا 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.”¹⁸

Surah Ar-Ra'd merupakan salah satu surah dalam Al-Qur'an yang terdiri atas 43 ayat dan secara umum dikategorikan sebagai surah Makkiah. Mayoritas ulama berpendapat bahwa ayat-ayatnya diturunkan sebelum peristiwa hijrah, meskipun terdapat pengecualian pada ayat tertentu, seperti ayat 31 yang dinilai memiliki karakter Madaniyah. Klasifikasi ini penting karena berimplikasi pada konteks sosiologis turunnya ayat, terutama terkait tekanan psikologis yang dialami komunitas Muslim awal di Makkah.¹⁹

Dalam riwayat yang dikemukakan oleh Ibnu Katsir dalam *Tafsir al-Qur'an al-Azhim*, ayat ini dipahami berkaitan dengan kondisi eksistensial kaum Muslimin yang berada

¹⁸ Kementerian Agama RI, “Surah Ar-Ra'd Ayat 28,” Qur'an Kemenag, April 3, 2026, <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>.

¹⁹ Sarihat Cihat Nawawi, “Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an,” *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 30–46, <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>.

dalam situasi tekanan dari kaum Quraisy. Kegelisahan kolektif yang mereka alami mendorong munculnya pertanyaan mengenai sumber ketenangan batin. Ayat ini kemudian hadir sebagai respons normatif Al-Qur'an dengan menegaskan bahwa ketenangan tidak bersumber dari faktor eksternal, melainkan dari relasi spiritual dengan Allah melalui dzikirullah.²⁰

Secara konseptual, ayat ini menegaskan korelasi antara iman (al-īmān) dan ketenangan batin (ṭuma'nīnah), dengan dzikir sebagai medium penghubung keduanya. Namun demikian, para mufasir klasik dan kontemporer menunjukkan variasi penafsiran terkait makna dzikir, baik dari sisi ontologis maupun praksis.

Ath-Thabari, dalam pendekatan riwayat-nya, menafsirkan frasa *tathma'innu qulūbuhum bi dzikrillāh* dengan merujuk pada pendapat Qatadah yang menyatakan bahwa ketenangan hati merupakan efek langsung dari aktivitas mengingat Allah. Dalam kerangka ini, dzikir diposisikan sebagai mekanisme transformasi psikologis yang menggeser kondisi batin dari kegelisahan menuju stabilitas emosional. Ath-Thabari juga menekankan bahwa penyebutan "orang-orang beriman" pada awal ayat mengindikasikan bahwa efektivitas dzikir sangat bergantung pada fondasi iman yang autentik.

Lebih lanjut, Ath-Thabari mengidentifikasi dzikir dalam dimensi verbal, seperti tasbih, tahmid, takbir, dan kalimat thayyibah lainnya. Namun, ia juga mengaitkan dzikir dengan Al-Qur'an itu sendiri yang disebut sebagai *adz-Dzikir*, sehingga aktivitas tilawah menjadi bagian integral dari proses pencapaian ketenangan batin. Struktur retorik ayat *alā bi dzikrillāhi tathma'innul qulūb* dipahami sebagai bentuk penegasan (istifham ta'jibi) yang berfungsi memperkuat klaim eksklusivitas dzikir sebagai sumber ketenangan.²¹

Ibnu Katsir memperluas cakupan dzikir tidak hanya pada aspek verbal, tetapi juga dimensi internal seperti tawakal, ridha, syukur, dan tafakkur. Dengan demikian, dzikir dalam perspektifnya bersifat holistik, mencakup integrasi antara lisan, hati, dan tindakan. Penekanannya terhadap eksklusivitas dzikir sebagai sumber ketenangan juga mengandung kritik implisit terhadap orientasi materialistik, seperti ketergantungan pada harta atau kekuasaan.²²

Dalam konteks tafsir Nusantara, Hamka melalui *Tafsir Al-Azhar* memberikan pendekatan yang lebih kontekstual-sosiologis. Ia menafsirkan iman sebagai kesadaran yang hidup dalam dimensi kognitif, afektif, dan praksis. Oleh karena itu, dzikir tidak dipahami sekadar sebagai ritual verbal, melainkan sebagai kesadaran eksistensial yang terus hadir dalam kehidupan sehari-hari.²³

Hamka secara kritis mengaitkan ayat ini dengan fenomena modernitas, di mana manusia cenderung mencari ketenangan melalui instrumen material seperti harta, jabatan, hiburan, bahkan intervensi farmakologis. Namun, menurutnya, pendekatan tersebut bersifat semu karena tidak menyentuh dimensi spiritual manusia. Dalam kerangka ini, dzikir diposisikan sebagai solusi transendental terhadap krisis eksistensial modern.²⁴

²⁰ Al-Wahidi_Ali ibn Ahmad, *Asbāb Al-Nuzūl*, 2008.

²¹ Eman Suherman and Khairul Katsirin, "Corak Dan Logika Penafsiran At-Thabari Dalam Jā Mi ' Ul Bay ā n ' an Ta ' Wī Lil Qur ' Ān" 1, no. 1 (2023): 35–45.

²² Furqan, "Metodologi Tafsir Jami' Al-Bayan Imam Thabari."

²³ Aulia Tsani and Ursa Agniya, "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Azhar," *Jurnal At-Tahfidz Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 5, no. 02 (2024): 243–58.

²⁴ Hamka, *Tafsir Al-Azhar (Jilid 5)* (Jakarta: Gema Insani, 2015).

Lebih jauh, Hamka mengembangkan konsep integratif antara dzikir dan tafakkur. Dzikir tidak hanya melibatkan pengulangan lafaz, tetapi juga refleksi intelektual terhadap ayat-ayat Allah, baik yang bersifat qauliyah maupun kauniyah. Sintesis antara dzikir dan tafakkur inilah yang melahirkan kematangan iman serta ketenangan batin yang berkelanjutan. Dengan demikian, dzikir memiliki implikasi etis, yakni melahirkan amal sebagai manifestasi konkret dari kesadaran spiritual.²⁵

Sementara itu, Quraish Shihab menawarkan pendekatan linguistik dan tematik dalam memahami ayat ini. Ia menekankan bahwa struktur ayat menunjukkan relasi kausal antara iman, dzikir, dan ketenangan. Iman diposisikan sebagai prasyarat, dzikir sebagai proses, dan ketenangan sebagai hasil.²⁶

Dalam analisis semantiknya, penggunaan kata *tathma'innu* dalam bentuk fi'il mudhari' mengindikasikan kontinuitas, sehingga ketenangan yang dimaksud bukan bersifat temporer, melainkan stabil dan berkelanjutan. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir bukan sekadar aktivitas sesaat, tetapi sebuah habitus spiritual yang membentuk karakter batin individu.²⁷

Quraish Shihab juga mengakomodasi perbedaan pandangan ulama terkait makna dzikir, baik sebagai Al-Qur'an maupun sebagai aktivitas mengingat Allah secara umum. Ia cenderung mengadopsi pendekatan inklusif dengan memaknai dzikir sebagai kesadaran spiritual yang melibatkan hati dan lisan secara simultan.²⁸

Lebih lanjut, ia menekankan aspek kualitas dzikir, yakni kehadiran kesadaran (*ḥudūr al-qalb*). Dzikir yang dilakukan tanpa kesadaran hanya menghasilkan efek superficial. Dalam konteks ini, ia mengutip pemikiran Al-Ghazali mengenai pentingnya *tazkiyatun nafs* sebagai prasyarat efektivitas dzikir. Tanpa proses penyucian jiwa, dzikir tidak akan mampu menghasilkan ketenangan yang autentik.²⁹

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa Surah Ar-Ra'd ayat 28 merepresentasikan sebuah paradigma spiritual yang integratif. Iman yang mendalam melahirkan dzikir yang sadar, dzikir yang sadar menghasilkan ketenangan batin yang stabil, dan ketenangan tersebut berfungsi sebagai fondasi dalam menghadapi dinamika kehidupan. Paradigma ini tidak hanya relevan dalam konteks klasik, tetapi juga memiliki signifikansi tinggi dalam menjawab problematika psikologis manusia modern.

²⁵ Abdul Aziz et al., "Kesehatan Mental Di Era Media Sosial : Perbandingan Hermeneutik Fazlur Rahman , Nasr Hamid Abu Zaid , Dan Abdullah Saeed" 1, no. 4 (2025): 1851–66.

²⁶ Oktana Dipenta Amrullah, "Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (Mental Disorder) Menurut Surat Ar- Ra ' d Ayat 28" 42, no. 1 (2024).

²⁷ Jurnal Penelitian and Multidisiplin Bangsa, "Rekonstruksi Konsep Self-Healing Dalam Tafsir Al-Mishbah : Solusi Qur ' Ani Terhadap Fenomena Quarter-Life Crisis Generasi Z Fitria" 2, no. 10 (2026): 1642–47.

²⁸ A L Mikraj et al., "Ketenangan Hati Persepektif Al- Qur ' an : Analisis Tafsir Maudhu ' i Dalam Surah Ar-Rad Ayat 28" 6, no. 2 (2026): 1–11, <https://doi.org/10.37680/almikraj.v6i02.8887>.

²⁹ Aziz et al., "Kesehatan Mental Di Era Media Sosial : Perbandingan Hermeneutik Fazlur Rahman , Nasr Hamid Abu Zaid , Dan Abdullah Saeed."

B. Bentuk *Dzikrullah*

Berbagai kitab tafsir memaknai *dzikrullah* dengan arti mengingat Allah. Secara garis besar mengingat Allah disini dimaksudkan untuk menghilangkan dilanda kecemasan atau hal lain yang menyebabkan ketidaktenangan hati.

Meskipun makna dari *dzikrullah* diberbagai kitab tafsir secara *zahir* cenderung sama, yakni mengingat Allah, namun untuk bentuk dari *dzikrullah* beberapa ulama terdapat sedikit perbedaan, terutama ulama klasik dan kontemporer dalam penafsirannya.

Tafsir Ath-Thabari dan tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa bentuk *dzikrullah* bukan hanya sekedar lisan atau kata-kata yang diucapkan, melainkan lebih kepada kesadaran hati yang dalam. Imam Ath-Thabari menekankan bahwa ketenangan hati itu dicapai dengan mengingat Allah secara terus-menerus dan melalui proses aktif untuk memahami makna dan hikmah yang terkandung dalam ayat-ayat-Nya.

Ibnu Katsir dalam *Tafsir al-Qur'an al-'Azim* juga menggambarkan dzikir sebagai mengingat Allah dengan hati dan lisan. Ibnu Katsir berfokus pada esensi dzikir sebagai penyucian diri, di mana dzikir berfungsi sebagai penenang hati dan penyembuh dari ketidaktenangan jiwa. Ibnu Katsir juga menghubungkan *dzikir* seperti doa dan ibadah lainnya yang menegaskan bahwa ingatan yang disertai keimanan akan menjadikan manusia merasa tenang.

Kedua ulama klasik ini menekankan bahwa *dzikir* bukan hanya aktivitas lisan dengan mengingat Allah, namun hal ini merupakan ibadah mendalam yang menghubungkan pikiran dan hati sehingga menimbulkan kedamaian yang nyata.

Tafsir Al-Azhar dan tafsir Al-Misbah pun memiliki coraknya sendiri dalam memaknai bentuk dari *dzikrullah* ini. Menurut Hamka, dzikir bukan hanya ucapan semata, tetapi suatu proses internalisasi yang melibatkan hati, pikiran, dan keyakinan seorang hamba. Dzikir menurut Hamka adalah aktivitas yang melibatkan seluruh unsur diri manusia, yang mempengaruhi perasaan, pikiran, dan tindakan. Buya Hamka menjelaskan bahwa ketenangan yang dicapai dari dzikir adalah bentuk kesadaran berkelanjutan tentang kehadiran Allah, yang menuntun individu untuk menjalani hidup dengan positività dan rasa syukur.

Sementara itu bagi Quraish Shihab dzikir adalah kesadaran diri yang berkelanjutan terhadap Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ia menggambarkan dzikir sebagai proses penghayatan yang mengalir dalam tindakan sehari-hari. Menurutnya, dzikir adalah pengakuan lisan yang berhubungan langsung dengan kesadaran batin yang memengaruhi dalam Tindakan dan ibadah kepada Allah sehingga menciptakan ketenangan dalam jiwa dan kekuatan dalam menghadapi tantangan hidup.

Persamaan dari penafsiran klasik dan kontemporer diatas adalah *dzikrullah* bukanlah sekedar pengucapan lisan, namun juga melibatkan kesadaran batin dan hati yang terhubung dengan Allah sehingga dapat menimbulkan efek yang menenangkan hati. Sementara itu, perbedaan yang dari bentuk *dzikrullah* antara tafsir klasik dan kontemporer terletak pada bagaimana *dzikrullah* itu dapat dilakukan. Ath-Thabari dan Ibnu Katsir, lebih menekankan pada *dzikir* sebagai aspek pengajaran dan kewajiban agama, serta menghubungkannya dengan ibadah formal, seperti sholat, doa dan lain sebagainya. Sementara Buya Hamka dan Quraish Shihab, melihat *dzikir* sebagai bagian dari penghayatan hidup sehari-hari, di mana

dzikir bukan hanya pengucapan atau ritual, tetapi juga kesadaran hidup yang melibatkan seluruh aspek diri manusia³⁰.

Kesimpulannya, menurut ulama klasik, *dzikrullah* ialah ibadah formal yang dilakukan sebagai bentuk untuk mengingat Allah, sementara pada ulama kontemporer *dzikrullah* harus menjadi kesadaran hidup yang menuntun pada ketenangan dan penghayatan pada setiap langkah gerak kehidupan. Kedua pendapat diatas dapat dipahami menjadi satu kesatuan yaitu, ibadah formal seperti mengingat Allah dalam bentuk tasbih, tahmid, takbir dan sebagainya dapat dijadikan kebiasaan dalam langkah gerak kehidupan sehingga dapat menuntun pada ketenangan jiwa setiap waktunya. Namun Meskipun berbeda bentuk pengamalan *dzikrullah* memiliki peran penting dalam menghadirkan ketenangan hati disetiap orang yang beriman kepada Allah.

C. Coping Mechanism dalam Psikologi

1. Teori Lazarus dan Susan Folkman

Lazarus dan Susan Folkman adalah dua ahli psikolog asal Amerika Serikat yang telah mengembangkan teori transaksional stress yang sampai saat ini masih relevan untuk dijadikan pijakan dalam pengembangan teori psikologi hingga saat ini. Pandangan keduanya yang populer adalah model stres sebagai proses dinamis antara individu dan lingkungan yang memengaruhi psikologi kesehatan, klinis, dan terapi kognitif-behavioral secara luas³¹.

Teori mereka lebih dikenal dengan *Cognitive Appraisal Theory* atau Teori Penilaian Kognitif adalah teori dalam psikologi yang menjelaskan bagaimana seseorang dapat menilai dan merespon situasi stress yang dialami. Lazarus dan Folkman berpendapat bahwa stress bukan sekedar respon fisiologis terhadap suatu ancaman namun juga mencakup bagaimana individu tersebut menilai dan menafsirkan suatu peristiwa yang menimpanya³².

Inti dari teori ini adalah proses penilaian terhadap stres itu sendiri, atau biasa disebut dengan *appraisal*, yaitu proses kognitif evaluative dalam menentukan makna terhadap situasi yang kita hadapi. Penilaian kognitif ini terbagi menjadi dua hal, yaitu:

a. Penilaian Primer (*Primary Appraisal*)

Primary appraisal adalah tahap awal ketika individu menilai situasi atau stressor yang dihadapinya untuk menentukan apakah situasi yang sedang dihadapi relevan terhadap kesejahteraan, kesehatan atau tujuan pribadinya. Dalam penilaian primer Lazarus dan Folkman membaginya menjadi tiga penilaian dasar, yaitu:

- a) *Irrelevant* (tidak relevan), adalah kondisi ketika individu menilai bahwa suatu peristiwa tidak memiliki nilai bagi dirinya baik merugikan ataupun menguntungkan.
- b) *Benign-positive* (baik-positif), pada kondisi ini individu menilai bahwa suatu peristiwa membawa manfaat atau rasa aman bagi diri sendiri.

³⁰ Mikraj et al., "Ketenangan Hati Persepektif Al- Qur ' an : Analisis Tafsir Maudhu ' i Dalam Surah Ar-Rad Ayat 28."

³¹ Erica Frydenberg and Erica Frydenberg, "Coping Research : Historical Background , Links with Emotion , and New Research Directions on Adaptive Processes Coping Research : Historical Background , Links with Emotion , and New Research Directions on Adaptive Processes" 9530 (2020), <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>.

³² Susan Folkman et al., "Dynamics of a Stressful Encounter : Cognitive Appraisal , Coping , and Encounter Outcomes" 50, no. 5 (1986): 992–1003.

- c) *Stressful* (menimbulkan stres), pada kondisi ini individu menilai bahwa suatu peristiwa merugikan dirinya dan dapat menjadi penyebab stress. Pada kategori ini peristiwa dapat dibedakan menjadi tiga subkategori lagi, yaitu:
- *Harm/loss*, ketika peristiwa yang merugikan sudah terjadi
 - *Threat*, yaitu ketika peristiwa merupakan ancaman yang merugikan dimasa depan.
 - *Challenge*, yaitu ketika suatu peristiwa adalah hal yang menekan namun juga dilihat sebagai kesempatan untuk berkembang³³.

b. Penilaian Sekunder (*Secondary Appraisal*)

Secondary appraisal adalah penilaian yang dilakukan individu sejauh mana kemampuan, kapasitas, dan sumber daya yang dimiliki untuk mengatasi situasi yang dihadapi. Fungsi utamanya ialah menentukan langkah yang harus diambil selanjutnya. Rata-rata seseorang secara tidak sadar akan menilai dari beberapa aspek, antara lain:

- a. Sumber daya pribadi berupa kemampuan intelektual, pengalaman dan sebagainya
- b. Sumber daya sosial berupa dukungan keluarga, teman, pasangan, dan lain sebagainya
- c. Sumber daya material berupa waktu, uang, akses, dan lainnya
- d. Strategi coping yang memungkinkan memungkinkan untuk melewati peristiwa ini³⁴.

Jika sumber daya dinilai tidak mencukupi untuk mengelola stress, maka stress akan cenderung meningkat dan dapat memperparah kecemasan yang dialami seseorang.

Setelah melewati penilaian sekunder dengan mempertimbangkan berbagai sumber daya yang ada maka seseorang akan berujung kepada memilih langkah selanjutnya yakni pemilihan strategi coping yang mungkin bisa dilakukan. Lazarus dan Folkman membagi *coping mechanism* menjadi dua fungsi utama yaitu *emotion focused coping* dan *problem focused coping*. Kedua fungsi ini saling melengkapi dan dipilih berdasarkan dari hasil penilaian sekunder terhadap stress.

a. *Problem focused coping*

Fungsi ini berfokus untuk mengatasi sumber masalah untuk meredakan stress. Strategi ini hanya bisa dilakukan jika situasi dapat dikontrol atau diubah dengan membuat langkah-langkah konkret yang bisa dilakukan³⁵.

b. *Emotion focused coping*

Fungsi ini berfokus pada regulasi emosi seseorang yang sedang stress tanpa mengubah situasinya secara langsung. Hal ini dilakukan ketika sumber masalah sulit diubah atau bahkan tidak bisa diubah sama sekali. Hal yang bisa dilakukan contohnya adalah mencari dukungan emosional, meditasi, beribadah dan lainnya³⁶.

Pada teori ini *coping mechanism* dianggap adaptif dalam membantu meredakan stress seseorang. Teori ini menekankan pada konteks masalah yang dihadapi oleh setiap orang. Dengan penilaian sumber masalah yang tepat seseorang akan dapat mengelola stress atau kecemasannya dengan lebih efektif dan efisien.

³³ Nina Obbarius et al., "A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample" 12, no. March (2021): 1–12, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>.

³⁴ Obbarius et al.

³⁵ Muhammad Ilham Baktiar and Asriani, "EFEKTIVITAS STRATEGI PROBLEM FOCUSED COPING DAN EMOTION FOCUSED COPING DALAM MENINGKATKAN PENGELOLAAN STRES SISWA DI SMA NEGERI 1 BARRU," *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan Dan Konseling* 5 (2015): 69–82.

³⁶ Baktiar and Asriani.

2. Teori Kenneth I. Pargament

Kenneth I. Pargament adalah salah satu pakar dalam psikologi agama yang memformulasikan konsep *religious coping* sebagai cara individu menggunakan kepercayaan, praktik, dan sumber daya religius untuk menghadapi stres dan penderitaan³⁷.

Teori *religious coping* Kenneth I. Pargament memandang coping religius sebagai upaya mencari dan mempertahankan makna yang terkait dengan yang sakral ketika individu menghadapi stres dan krisis. Menurutnya, *religious coping* bukan sekedar ibadah formal pada suatu agama, melainkan proses dinamis yang mencakup keyakinan, tindakan, hubungan personal dengan Tuhan, interpretasi makna hidup, serta strategi yang dipakai individu untuk menghadapi situasi sulit.

Pargament mendefinisikan *coping* sebagai pencarian makna dimasa stress, sedangkan *religious* adalah hal yang berkaitan dengan keagamaan, ilahi, dan hal-hal yang sakral. Agama dipandang sebagai bagian dari orienting system, yakni sistem keyakinan, nilai, dan praktik yang tersedia dan meyakinkan, yang diaktifkan saat seseorang menghadapi situasi penuh tekanan.

Secara utuh Pargament mendefinisikan *religious coping* bukan hanya sebagai ritual keagamaan, namun sebagai mekanisme psikologis spiritual yang membantu individu memperoleh makna, harapan, ketenangan, dan rasa kontrol ketika mengalami krisis, kehilangan, atau tekanan. Menurutnya agama dapat berperan di seluruh tahap coping menilai stresor, memilih strategi, sampai mengevaluasi hasil.

Religious coping disini juga bukan hanya melibatkan pengulangan dalam beribadah, namun juga kesadaran batin yang mendalam terhadap keberadaan dan kekuasaan Tuhan dalam kehidupan seseorang. Pargament menekankan bahwa ketika individu mengalami stres, mereka cenderung mencari dukungan dalam keyakinan religius mereka, yang memberikan makna dan ketenangan batin³⁸.

Pargament mengidentifikasi beberapa fungsi *religious coping* yang kemudian dioperasionalisasi dalam instrumen *Religious Coping Scale (RCOPE)*. Beberapa fungsi yang dioperasionalisasi dalam RCOPE adalah

- a. Fungsi makna, yaitu menafsirkan peristiwa sulit dalam kerangka religius. Misalnya peristiwa sulit tersebut dimaknai sebagai ujian, rencana Tuhan, atau kesempatan untuk bertumbuh.
- b. Fungsi kontrol, yaitu mencari rasa kendali melalui penyerahan pada Tuhan atau campur tangan Tuhan.
- c. Fungsi kenyamanan dan keamanan, memperoleh penghiburan, rasa kedekatan dengan Tuhan, dan pengharapan hidup setelah kematian.
- d. Fungsi kedekatan atau relasi, yakni memperdalam hubungan dengan Tuhan dan komunitas religius. Misalnya seperti dukungan dari jamaah atau umat seagama.
- e. Fungsi transformasi hidup, yakni menggunakan krisis sebagai momentum transformasi spiritual dan perubahan³⁹.

³⁷ Jianbin Xu, "Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice," *British Journal of Social Work* 46, no. 5 (2016): 1394–1410, <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcv080>.

³⁸ Xu.

³⁹ Nicola Saunders and Zoe Stephenson, "Reviewing the Use of the Brief Religious Coping Scale (Brief RCOPE) across Diverse Cultures and Populations," *Journal of Religion and Health* 63, no. 5 (2024): 3926–41, <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02119-z>.

Kelima fungsi ini tercermin dalam subskala RCOPE sebagai bagian dari cara-cara spesifik orang-orang yang melibatkan agama dalam menghadapi stress.

Selain kelima fungsi di atas Pargament juga menekankan bahwa *religious coping* bisa berpengaruh positif atau negatif. *Positive religious coping* mencerminkan hubungan yang aman dengan Tuhan, pandangan dunia yang penuh harap, dan rasa keterhubungan spiritual dengan orang lain. Secara empiris, *positive religious coping* berhubungan dengan Kesehatan mental dan fisik serta pertumbuhan spiritual yang lebih baik⁴⁰.

Sedangkan *negative religious coping*, mencerminkan konflik spiritual, pandangan Tuhan yang menghukum, dan ketegangan dengan komunitas religius. *Negative religious coping* cenderung berkaitan dengan distress psikologis yang lebih besar, depresi, dan penyesuaian yang lebih buruk terhadap stress. Menurut Pargament *religious coping* dapat memperlemah dampak negative stress dan memprediksi outcome yang lebih baik⁴¹.

Dalam mengukur tingkat keefektifan *religious coping* Pargament mengembangkan *Religious Coping Scale* (RCOPE) dan versi singkatnya, yakni *Brief RCOPE*. *Religious Coping Scale* (RCOPE), ialah instrument komprehensif dengan 21 subskala yang mencakup berbagai stratche dalam *religious coping*, antara lain adalah domain emosional, kognitif, perilaku, spiritual, *problem focused* maupun *emotion focused*⁴².

D. Dzikirullah Sebagai Islamic Coping Mechanism : Korelasi Antara Surah Ar-Ra'd ayat 28 dengan teori psikologi modern

Korelasi *dzikirullah* dan teori *coping mechanism* dalam psikologi terletak pada kontrol seseorang terhadap suatu masalah yang menimbulkan stress atau kecemasan. *Coping mechanism* dalam psikologi merupakan cara seseorang dalam mengelola emosi, stress, atau kecemasan ketika dilanda permasalahan hidup. Dua teori psikologi sebelumnya mengungkapkan strategi dari mekanisme coping dan bentuk dari coping itu sendiri. *Emotion focused coping* merupakan salah satu strategi coping yang dapat digunakan untuk mengelola kecemasan seseorang dan *religious coping* merupakan bentuk dari *emotion focused coping*.

Dzikirullah merupakan *coping mechanism* yang ditawarkan islam mengelola kecemasan yang melanda seseorang. Meskipun *dzikirullah* memiliki beberapa penafsiran terkait dengan bentuknya, namun tujuannya tetaplah sama, yakni hati yang tentram dengan mengingat Allah. Dalam hal ini *dzikirullah* dapat disebut sebagai *Islamic coping mechanism* karena secara ilmiah tujuannya sejalan dengan konsep teori *coping mechanism* modern dan tetap dengan melibatkan ibadah dalam pespektif islam.

1. Dzikirullah sebagai *emotion focused coping*

Titik temu konsep *dzikirullah* dan teori Lazarus dan Folkman tentang *emotion focused coping* adalah tidak berfokus pada masalah namun fokus pada regulasi emosi ketika menghadapi situasi sulit. *Emotion focused coping* berfokus pada cara mengatur respon emosi ketika menghadapi situasi yang menimbulkan rasa cemas. *Dzikirullah* secara eksplisit juga tidak menjelaskan bagaimana cara mengubah situasi yang menyebabkan hati

⁴⁰ Zartashia Kynat Javaid et al., "Religious Coping and Mental Well-Being: A Systematic Review on Muslim University Students Zartashia" 192, no. 2 (2024): 363–76.

⁴¹ Javaid et al.

⁴² Saunders and Stephenson, "Reviewing the Use of the Brief Religious Coping Scale (Brief RCOPE) across Diverse Cultures and Populations."

menjadi tidak tenang, namun *dzikrullah* mengajarkan bagaimana agar hati tetap tenang bahkan ketika menghadapi kecemasan⁴³.

Dalam kerangka penilaian kognitif (*Appraisal*). Pada penilaian primer ketika seorang individu menilai situasi *dzikrullah* mampu menggeser makna situasi yang dihadapi. Situasi yang semula dinilai mengancam dapat dimaknai ulang sebagai ujian atau bahkan peluang untuk lebih dekat kepada Allah, hal ini dinilai mampu dalam menurunkan intensitas stres subjektif.

Pada penilaian sekunder ketika individu menilai sumber daya yang ada untuk mengatasi situasi hal ini dapat menguatkan persepsi daya internal karena rasa percaya akan kehadiran Allah sebagai sandaran mampu lebih menguatkan individu meski faktor eksternal tidak berubah.

Meskipun hanya mengelola kontrol emosi dan tidak merubah sumber masalah *emotion focused coping* mampu meredakan dampak dari tekanan emosional dan psikologis yang ada, sehingga bersamaan dengan rasa cemas yang menurun seseorang bisa lebih objektif dan berfikir logis ketika dalam menanggapi masalah yang dialaminya.

2. *Dzikrullah* sebagai *religious coping*

Teori Pargament tentang *religious coping* adalah bentuk dari *emotion focused coping* yang menggunakan keyakinan dan praktik religius untuk mencari makna dan meregulasi emosi dengan praktik religius. Hal ini sejalan dengan *dzikrullah* karena *dzikrullah* merupakan bentuk dari praktik religius dalam perspektif islam. Meskipun dalam tafsir klasik dan kontemporer terdapat perbedaan terkait bentuk dari *dzikrullah* namun tujuannya tetap sama, yakni menjadikan hati tenang.

Teori Pargament menyebutkan lima fungsi dari *religious coping*, yakni fungsi makna, kontrol, kenyamanan, kedekatan, dan transformasi hidup. Berdasarkan tafsir dari surah Ar-Ra'd ayat 28 hal ini dapat dihubungkan dengan kelima fungsi teori tersebut.

a. Fungsi makna

Dalam teorinya, fungsi ini menafsirkan bahwa peristiwa sulit merupakan bagian dari ujian atau rencana Tuhan dan merupakan ruang untuk pertumbuhan spiritual. Hamka dan Shihab dalam tafsirnya menekankan bahwa *dzikrullah* yang disertai dengan keimanan akan memahami suatu peristiwa sulit sebagai kehendak dan kebijaksanaan Allah dan bukan musibah absurd yang tiba-tiba terjadi. Korelasi pada dua hal tersebut bahwa *dzikrullah* adalah sarana reappraisal religius, yaitu cara menata ulang makna pengalaman hidup dengan agama atau hal religius.

b. Fungsi kontrol

Pargament mengungkapkan bahwa *religious coping* memberikan rasa kontrol melalui pencerahan diri kepada Tuhan, kolaborasi dengan Tuhan, dan mencari pertunjuk-Nya. Tafsir surah Ar-Ra'd ayat 28 terutama pada tafsir klasik *dzikrullah* memunculkan sikap tawakal yang membuat seorang individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Dalam islam tawakkal dilakukan setelah seseorang melakukan ikhtiar seccara maksimal, sehingga hal ini mengurangi ilusi kontrol total yang dibebankan pada seorang hamba dan menggeser bahwa hasil merupakan ranah Yang Maha Kuasa. Dalam literatur psikologi khususnya kacamata

⁴³ Fathia Nur Ashifa and Sahadi Humaedi, "STRES DAN STRATEGI EMOTION-FOCUSED COPING ANAK," *Social Work Journal Volume: 134* (2025): 126–34.

Pargament hal ini disebut dengan *god mediated control* yakni individu tetap berusaha semaksimal yang dia bisa lakukan namun tetap percaya adanya intervensi dari Tuhan. Bentuk kontrol seperti ini menunjukkan dapat meningkatkan optimisme dan kestabilan emosi individu yang dilanda kecemasan⁴⁴.

c. Fungsi kenyamanan dan keamanan

Salah satu fungsi sentral *religious coping* adalah diperolehnya rasa aman dan harapan akan kedekatan dengan Tuhan. Dalam tafsir lafadz “*tathma’innu al-qulub*” menandai hadirnya ketenangan stabil yang mengusir berbagai kegelisahan. Ayat ini menyoroti langsung bahwa *dzikrullah* menggambarkan *outcome* utama *positive religious coping*, yakni penurunan rasa cemas dan peningkatan rasa aman dalam hati. Hal ini juga didukung dengan riset tentang *dzikir* dan pembacaan Al-Qur’an yang mengurangi stress dan mengingatkan kesejahteraan mental.

d. Fungsi kedekatan dengan ilahi

Menurut Pargament *religious coping* memperdalam hubungan dengan Tuhan dan dengan komunitas religius atau jamaah beragama. Dalam tafsir Al-Azhar dan Al-Misbah menekankan *dzikrullah* sebagai kesadaran hidup yang membuat hati selalu terhubung dengan Allah, bukan sekedar ritual lisan. *Dzikrullah* merupakan bentuk *intimacy oriented coping* yang menguatkan ikatan relasional dengan Allah. Pada sebuah penelitian yang dilakukan di sebuah Rumah Sakit di Yogyakarta pada penderita kista ovarium menunjukkan bahwa *religious coping* memberikan kedekatan pada ilahi yang dapat menurunkan kecemasan seseorang⁴⁵.

e. Fungsi transformasi hidup

Fungsi ini mengungkapkan bahwa krisis dapat menjadi momentum spiritual dan arah hidup. *Coping religious* tidak hanya meredakan gejala namun juga dapat mengubah orientasi hidup seseorang. Hamka dan Shihab menggambarkan bahwa *dzikrullah* bukan hanya pelarian pasif dari masalah, namun kesadaran dalam menggarakkan dan mengubah cara berpikir, merasa, dan bertindak. Hal ini menjadikan jiwa lebih kuat dan produktif dalam menghadapi ujian. Ketika *dzikrullah* mengubah pola pikir *duniawi* berubah pada pola pikir *ukhrowi*, hal ini menjadi *life-transforming coping* tepat sesuai yang digambarkan dalam teori fungsi transformasi hidup.

3. *Dzikrullah sebagai Islamic coping mechanism*

Coping mechanism adalah cara atau strategi seseorang untuk menghadapi kondisi yang menimbulkan stres atau tekanan psikologis, baik itu emosi pikiran, ataupun perilaku. *Coping mechanism* menekankan pada bagaimana seorang individu merespon tekanan psikologis yang menyimpannya secara kognitif, emosional dan perilaku. Semua usaha yang dilakukan untuk mengurangi dampak dari stres atau kecemasan yang diderita adalah bentuk dari *coping mechanism*⁴⁶.

⁴⁴ Ashifa and Humaedi.

⁴⁵ Nindy Amita, Hepi Wahyuningsih, and Indahria Sulistyarini, “PELATIHAN KOPING RELIGIUS DALAM MENURUNKAN KECEMASAN PADA PENDERITA KISTA OVARIUM,” *Al-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 18, no. 1 (2021).

⁴⁶ Ningsih et al., “STRATEGI COPING SEBAGAI MEKANISME ADAPTIF MAHASISWA DALAM MENGATASI.”

Sebelumnya telah dijelaskan bentuk-bentuk *coping mechanism* dalam psikologi. Teori Lazarus dan Folkman tentang cara menilai situasi, strategi koping, yakni *problem focused coping* dan *emotion focused coping* dan Teori dari Pargament tentang *religious coping*. Sebelum menggunakan strategi *coping mechanism* seseorang pasti secara sadar atau tidak akan melakukan penilaian terhadap sumber masalah yang dihadapi, apakah dia memiliki kendali atas masalah tersebut sehingga bisa langsung mengambil tindakan untuk mengubahnya (*problem focused coping*) atau sumber masalah tersebut diluar kendalinya, yang pada akhirnya yang bisa dilakukan melakukan pengelolaan emosional agar dampak dari kecemasan bisa dikurangi (*emotion focused coping*).

Religious coping adalah bentuk dari *emotion focused coping* dimana seseorang memilih untuk mengelola dampak stres secara emosional dan psikologis. *Religious coping* menjelaskan bahwa agama dan keyakinan spiritual dapat dijadikan keyakinan untuk mengatasi stress dan penderitaan. Namun dalam penggunaan agama dalam *coping mechanism* bisa menghasilkan dampak yang berbeda, yakni positif dan negatif. Perbedaan pada keduanya yakni pada cara pandang dalam menghadapi suatu masalah. Penggunaan *positive religious coping* menggunakan iman, hubungan kedekatan dengan Tuhan dan kontrol spiritual untuk menjaga kondisi emosional dan psikologis tetap seimbang. Sedangkan pada *negative religious coping*, hal ini memandang suatu ujian atau permasalahan hidup sebagai bentuk hukuman dari Tuhan yang mengakibatkan terjadinya konflik spiritual dan mengakibatkan stress dan kondisi emosional dan psikologis seseorang menjadi tidak stabil.

Islam sebagai sebuah agama tentu dapat digunakan sebagai *coping mechanism* bagi para pengikutnya yakni umat islam, baik itu dari segi keyakinan, nilai, dan praktik *ibadahnya*. Jika diintegrasikan dengan teori *coping mechanism* dan praktik keagamaan dalam islam, usaha untuk mengelola stres dan kecemasan dengan ajaran agama islam dapat disebut sebagai *Islamic coping mechanism*. *Islamic coping mechanism* tidak hanya sebatas pada sabar dan tawakkal, namun juga merupakan hasil dari respon kognitif, emosional, spiritual dan sosial yang terukur.

Salah satu praktik yang diajarkan adalah dengan *dzikrullah* sebagai *Islamic coping mechanism*⁴⁷. Merujuk dari pembahasan diatas *dzikrullah* sesuai dengan konsep *emotion focused coping* dan juga bentuk dari *positive religious coping*. *Dzikrullah* dalam surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa “*hanya dengan mengingat Allah, hati menjadi tenteram,*”.

Ayat diatas menegaskan bahwa *dzikrullah* mampu menjadikan hati seorang muslim menjadi tenang. Dalam *emotion focused coping* adalah sebagai bentuk respon emosional yang dapat menanangkannya, karena fokus utama dalam *emotion focused coping* adalah pengelolaan emosional. *Dzikrullah* juga menjadi salah satu bentuk dari *positive religious coping*. *Dzikrullah* menjadi kontrol spiritual untuk menjaga keseimbangan emosional dan psikologis dalam menghadapi berbagai ujian hidup. Hal ini menjadikan bahwa *dzikrullah* bukan sekedar ritual kegamaan namun juga sebagai sarana mengurai stress dan kecemasan.

Dzikrullah sebagai *Islamic coping mechanism* dapat didefinisikan sebagai strategi kognitif, emosional, spiritual, dan perilaku yang digunakan individu Muslim untuk

⁴⁷ Auliya and Dahliana, “ISLAMIC COPING MECHANISM DALAM MENGATASI BURNOUT: TELAHAH SURAT AL-INSYIRAH PERSPEKTIF TAFSIR FI ZHILAL AL-QUR’AN.”

menghadapi stres. Strategi ini mampu membentuk kerangka kognitif yang berbeda dalam merespon stres. Pada level ini *dzikirullah* tidak hanya dimaknai sebagai pengulangan lafaz tertentu, tetapi sebagai proses aktif menghadirkan Allah dalam kesadaran saat individu berhadapan dengan tekanan hidup.

Praktik dzikir yang berdampak pada perilaku keseharian dan membentuk kerangka *berpikir* yang lebih matang dapat menjadi lebih terkendali dalam merespons masalah dan lebih terarah dalam memilih langkah solusi. Dengan demikian, *dzikirullah* dapat dipahami sebagai bentuk positive Islamic coping yang, bila dipadukan dengan ikhtiar nyata, berpotensi besar menopang resiliensi psikologis seorang muslim ketika menghadapi berbagai tekanan kehidupan.

Kesimpulan

Dzikirullah memiliki peran sentral dalam mekanisme coping dalam mengelola stres dan kecemasan. Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menegaskan bahwa "*hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram,*" yang menunjukkan bahwa *dzikirullah* dapat membawa kepada ketenangan hati atau bisa dipahami dengan kondisi emosional yang stabil. Dalam kerangka konsep *emotion-focused coping* Lazarus dan Folkman hal ini merupakan bentuk dari menata ulang penilaian kognitif terhadap stres, menenangkan emosi, dan membantu individu menerima situasi yang tidak dapat diubah secara langsung. Hal ini juga sejalan dengan teori *religious coping* Kenneth Pargament, *dzikirullah* berperan sebagai bentuk *positive religious coping* yang menghadirkan reappraisal religius, rasa kontrol melalui tawakal, kenyamanan dan rasa aman batin, kedekatan dengan Allah, serta transformasi hidup yang membuat individu lebih resilien dan produktif menghadapi ujian. *Dzikirullah* sebagai *islamic coping mechanisms* bukan dipahami hanya sekedar bukan hanya sekedar ritual lisan, tetapi juga suatu kesadaran hidup yang membentuk kesadaran kepada Allah sehingga terbentuk kerangka kognitif, emosional, spiritual, dan perilaku yang menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental seorang Muslim. Dengan demikian, *dzikirullah* memiliki potensi signifikan untuk diintegrasikan sebagai strategi praktis dalam upaya peningkatan kesehatan mental dan resiliensi psikologis di era krisis kesehatan mental saat ini.

Daftar Pustaka

- Ahmad, Al-Wahidi Ali bin. *Asbab Al-Nuzul*, 2008.
- Amita, Nindy, Hepi Wahyuningsih, dan Indahria Sulistyarini. "Pelatihan Koping Religius dalam Menurunkan Kecemasan pada Penderita Kista Ovarium." *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan* 18, no. 1 (2021).
- Amrullah, Oktana Dipenta. "Dzikir Sebagai Psikoterapi Terhadap Gangguan Mental (Mental Disorder) Menurut Surat Ar-Ra'd Ayat 28" 42, no. 1 (2024).
- Ashifa, Fathia Nur, dan Sahadi Humaedi. "Stres dan Strategi Emotion-Focused Coping Anak." *Social Work Journal* 134 (2025): 126–34.

- Auliya, Kilau Aurum, dan Yeti Dahliana. "Islamic Coping Mechanism dalam Mengatasi Burnout: Telaah Surat Al-Insyirah Perspektif Tafsir Fi Zhilal Al-Qur'an." *Journal of Islamic Studies* 4, no. 1 (2025): 5–6.
- Aziz, Abdul, dkk. "Kesehatan Mental Di Era Media Sosial: Perbandingan Hermeneutik Fazlur Rahman, Nasr Hamid Abu Zaid, dan Abdullah Saeed" 1, no. 4 (2025): 1851–66.
- Baktiar, Muhammad Ilham, dan Asriani. "Efektivitas Strategi Problem Focused Coping dan Emotion Focused Coping dalam Meningkatkan Pengelolaan Stres Siswa di SMA Negeri 1 Barru." *Jurnal Ilmu Pendidikan, Psikologi, Bimbingan dan Konseling* 5 (2015): 69–82.
- De Cordova, Pamela B., Laura L. Reilly, Monika Pogorzelska-Maziarz, Angela Marie, Gerolamo Irina, Grafova Abigail, dan Vasquez Mary. "A Theoretical Framework for Acute Care Nurse Stress Appraisal: Application of the Transactional Model of Stress and Coping." *Journal of Advanced Nursing*, no. May 2023 (2024): 3835–45. <https://doi.org/10.1111/jan.16061>.
- Faza, Salmaa Alfisyah, Firda Noor Rahmatin, dan Aisha Halwa Nazhifa. "Etika dan Moral Dalam Penanganan Orang Dengan Gangguan Jiwa Dalam Perspektif Islam." *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 1, no. 4 (2024): 12. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v1i4.152>.
- Fitra, Akhmad Aidil, dan Nurushhobah. "Kesehatan Mental Dan Spiritualitas: Bagaimana Konsep Al-Qur'an Menghadapi Krisis Psikologis Era Kontemporer?" *Al-Fahmu: Jurnal Ilmu Al-Qur'an Dan Tafsir* 4, no. 1 (2025): 115–30.
- Folkman, Susan, Richard S. Lazarus, Christine Dunkel-Schetter, Anita DeLongis, dan Rand J. Gruen. "Dynamics of a Stressful Encounter: Cognitive Appraisal, Coping, and Encounter Outcomes" 50, no. 5 (1986): 992–1003.
- Frydenberg, Erica. "Coping Research: Historical Background, Links with Emotion, and New Research Directions on Adaptive Processes" 9530 (2020). <https://doi.org/10.1111/ajpy.12051>.
- Furqan. "Metodologi Tafsir Jami' Al-Bayan Imam Thabari." *Tafse: Journal of Qur'anic Studies* 8, no. 1 (2023): 88–103.
- Hamka. *Tafsir Al-Azhar*. Jilid 5. Jakarta: Gema Insani, 2015.
- Hani'ah, Rodiatul, dan Luthviah Romziana. "Menghadapi Tantangan Psikologis Remaja Dengan Dzikir: Kajian Pendidikan Dalam YouTube Surat Ar-Ra'du Ayat 28-29 Oleh Ustadz Dr. Musthofa Umar, LC. MA." *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar* 10 (2025): 17.
- Ikhwanisifa, dan Raudatussalamah. "Peran Religious Coping dan Tawakal untuk Meningkatkan Subjective Wellbeing pada Masyarakat Melayu." *Jurnal Psikologi* 18 (2022).
- Immanuel, Aria Saloka, Adijanti Marheni, dan Komang Rahayu Indrawati. "Kajian Stres Pada Mahasiswa: Sumber Stress dan Kontribusi Strategi Koping." *Jurnal Ilmu Perilaku* 5 (2021): 138–58.

- Javaid, Zartashia Kynat, Saman Naeem, Syeda Sabar Haroon, Sidra Mobeen, dan Nida Ajmal. "Religious Coping and Mental Well-Being: A Systematic Review on Muslim University Students" 192, no. 2 (2024): 363–76.
- Kementerian Agama RI. "Surah Ar-Ra'd Ayat 28." *Qur'an Kemenag*, 3 April 2026. <https://quran.kemenag.go.id/quran/per-ayat/surah/13?from=28&to=28>.
- Krause, Neal, Christopher G. Ellison, Benjamin A. Shaw, John P. Marcum, dan Jason D. Boardman. "Church-Based Social Support and Religious Coping." *Journal for the Scientific Study of Religion* 4 (2001): 637–56. <https://doi.org/10.1111/0021-8294.00082>.
- Lutfiah, Hanah, dan Nahuda. "Kesehatan Mental dalam Perspektif PAI: Analisis Kritis Al-Qur'an Surah Ar-Rad Ayat 28." *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran* 7 (2024): 11071–75.
- Mikraj, A. L., Fauziah Nur Ariza, Rahma Rizki Nasution, Rahmah Aulia Saragih, dan Hotman Isad Siregar. "Ketenangan Hati Perspektif Al-Qur'an: Analisis Tafsir Maudhu'i Dalam Surah Ar-Rad Ayat 28" 6, no. 2 (2026): 1–11. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v6i02.8887>.
- Miranda, Punita. "C. G. Jung on Religion." *Revista Do Instituto Jungiano de Sao Paulo* 04 (2019). <https://doi.org/10.21901/2448-3060/self-2019.vol04.0008>.
- Nawawi, Sarihat Cihat. "Rahasia Ketenangan Jiwa Dalam Al-Qur'an." *MAGHZA: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 6, no. 1 (2021): 30–46. <https://doi.org/10.24090/maghza.v6i1.4476>.
- Ningsih, Eka Dwi, dkk. "Strategi Coping Sebagai Mekanisme Adaptif Mahasiswa dalam Mengatasi." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Ilmu* 2, no. 3 (2025): 106–14.
- Obbarius, Nina, Felix Fischer, Gregor Liegl, Alexander Obbarius, dan Matthias Rose. "A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample" 12, no. March (2021): 1–12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>.
- Pargament, Kenneth, Margaret Feuille, dan Donna Burdzy. "The Brief RCOPE: Current Psychometric Status of a Short Measure of Religious Coping." *Religions* (2011): 51–76. <https://doi.org/10.3390/rel2010051>.
- Penelitian, Jurnal, dan Multidisiplin Bangsa. "Rekonstruksi Konsep Self-Healing Dalam Tafsir Al-Mishbah: Solusi Qur'ani Terhadap Fenomena Quarter-Life Crisis Generasi Z" 2, no. 10 (2026): 1642–47.
- Roimun. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Al-Qur'an dan Hukum Kesehatan Jiwa Di Indonesia." *Halamatul Qur'an: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Qur'an* 6, no. 2 (2025): 155–65.
- Saunders, Nicola, dan Zoe Stephenson. "Reviewing the Use of the Brief Religious Coping Scale (Brief RCOPE) across Diverse Cultures and Populations." *Journal of Religion and Health* 63, no. 5 (2024): 3926–41. <https://doi.org/10.1007/s10943-024-02119-z>.
- Suherman, Eman, dan Khairul Katsirin. "Corak dan Logika Penafsiran At-Thabari Dalam Jami' Ul Bayan 'an Ta'wilil Qur'an" 1, no. 1 (2023): 35–45.

- Tsani, Aulia, dan Ursa Agniya. "Menenangkan Jiwa: Menelusuri Jejak Kesehatan Mental Dalam Tafsir Al-Azhar." *Jurnal At-Tahfidz: Jurnal Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir* 5, no. 2 (2024): 243–58.
- Walida, Dewi Taviana. "Al-Qur'an dan Psikologi: Pendekatan Spiritual dalam Kesehatan Mental." *ULIL ALBAB: Jurnal Ilmiah Multidisiplin* 4, no. 2 (2025): 831–50. <https://doi.org/10.3390/re112030150>.
- Wnuk, Marcin. "The Mechanisms Underlying Religious Coping and Hopelessness: Role of Meaning in Life and Affectivity." *Pastoral Psychology*, no. 0123456789 (2024). <https://doi.org/10.1007/s11089-024-01181-4>.
- World Health Organization. "Mental Health." *World Health Organization*, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>.
- . "Mental Health of Adolescents." *World Health Organization*, 2025. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>.
- Xu, Jianbin. "Pargament's Theory of Religious Coping: Implications for Spiritually Sensitive Social Work Practice." *British Journal of Social Work* 46, no. 5 (2016): 1394–1410. <https://doi.org/10.1093/bjsw/bcv080>.