

TINJAUAN LITERATUR: MANFAAT DZIKIR DALAM REGULASI EMOSI

Dwi Engel¹, Nazwa Zakiatu Salma²

^{1,2,3,4} Jurusan Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka, Jakarta Selatan, Indonesia

E-Mail: ¹ dwiangel369@gmail.com, ² nazwazakia4@gmail.com

Abstract

Life problems experienced by humans can cause problems in emotional aspects such as the ability to regulate emotions. To have it, you need practice so that emotional regulation can function automatically. Then, what are the actual benefits of dhikr for human emotional regulation? This research aims to find out the benefits of dhikr for humans in managing, overcoming and validating the emotions they experience or what is usually called regulating emotions. By using qualitative research with a review method, Tranfield et al (2003) in Snyder (2019) explain that a literature review is a process of synthesizing evidence or research findings to reveal things needed for the development of knowledge. As a result, dhikr has been proven to be beneficial for emotional regulation in humans, such as inner calm, positive thinking, being able to calm the mind and heart, reducing anxiety and restlessness, increasing the ability to deal with stress and pressure, and providing a sense of peace which is important for mental health. This shows that Islamic psychotherapy has been proven to have a positive impact on individual mental health.

Keywords: *Dhikr, Emotion regulation, Psychotherapy*

Abstract

Permasalahan hidup yang dialami manusia mampu menimbulkan masalah pada aspek emosional seperti kemampuan regulasi emosi. Untuk memilikinya, diperlukan latihan supaya regulasi emosi dapat berfungsi secara otomatis. Lalu, bagaimana sebenarnya manfaat berdzikir bagi regulasi emosi yang dimiliki manusia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manfaat dzikir bagi manusia dalam mengelola, mengatasi dan memvalidasi emosi yang dialami atau biasa disebut meregulasi emosi. Dengan menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode tinjauan, Tranfield et al (2003) dalam Snyder (2019) menjelaskan bahwa tinjauan literatur merupakan proses dalam mensintesis suatu bukti atau temuan penelitian untuk mengungkap hal-hal yang diperlukan demi perkembangan pengetahuan. Hasilnya, dzikir terbukti bermanfaat terhadap regulasi emosi pada manusia seperti ketenangan batin, pemikiran yang positif, mampu menenangkan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan dan gelisah, meningkatkan kemampuan mengatasi stres dan tekanan, serta memberikan rasa kedamaian yang penting bagi kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam terbukti membawa dampak positif bagi kesehatan mental individu

Kata Kunci: Dzikir, Regulasi emosi, Psikoterapi

A. PENDAHULUAN

Manusia menghadapi banyak masalah dalam hidup mereka, baik itu menyenangkan atau tidak menyenangkan. Pada dasarnya, manusia cenderung memilih hal-hal yang membuat mereka senang atau merasa baik. Namun, manusia tidak dapat

mengontrol apa yang terjadi. Tekanan dapat disebabkan oleh masalah, konflik, atau hambatan dalam memenuhi harapan (Kamila, 2020). Oleh karena itu, ada orang yang mudah putus asa dalam menjalani hidupnya, dan orang lain yang teguh dan kuat dalam menangani masalah (Soleh, 2016). Orang yang hidup berdasarkan pedoman atau prinsip akan berbeda dalam menangani masalah dengan orang yang tidak. Al-Quran, kitab suci yang mengandung firman-firman Tuhan, adalah kewajiban umat Islam untuk memiliki pedoman hidup.

Dalam Islam, manusia diwajibkan untuk memiliki pedoman hidup berupa Al-Quran. Al-Quran memberikan arahan dan petunjuk bagi manusia mengenai seluruh persoalan kehidupan, baik itu tentang sosial kemasyarakatan ataupun pelajaran-pelajaran mengenai alam kehidupan yang lain (Soleh, 2016). Islam menganjurkan manusia untuk mengelola emosi dengan baik dan dilarang mengekspresikan emosi dalam keadaan negatif yang tidak terkontrol (Harmalis, 2022). Secara logika, manusia akan lebih dihormati jika mampu mengekspresikan perasaan atau emosi positif dalam hidupnya. Didukung dengan penelitian Nugroho & Setyowati (2022) mengatakan bahwa pengikut tarekat dengan metode utama dalam pembinaan mentalnya adalah berdzikir mampu mengatasi permasalahan ekonomi dan keluarga dengan emosi yang stabil serta mampu mengatur dirinya untuk tidak menimbulkan emosi yang negatif dan lebih mempercayai bahwa pasti akan ada solusi dari permasalahannya tersebut. Kemudian Soleh (2016) juga membuktikan bahwa berdzikir dan berdoa dapat menghilangkan kecemasan emosi, kemarahan dan kegelisahan hati sehingga manusia merasakan kedamaian yang sesungguhnya.

Salah satu model regulasi emosi berbasis Al-Quran yaitu berdzikir atau dalam istilah psikologi adalah displacement, yakni mengalihkan emosi kepada objek lain. Ditemukan juga bahwa dengan berdzikir responden mampu mengatasi perilaku negatif dan mengalami perubahan yang positif (Febriani & Kamaluddin, 2022). Jelas, bahwa regulasi emosi adalah ketika manusia mampu mempengaruhi emosi yang dimiliki dan mengekspresikan emosinya tersebut (Gross, 2007 dalam Nugroho & Setyowati, 2022). Seperti penelitian yang disebutkan diatas, dalam Al-Quran diajarkan supaya manusia beribadah dan mengagungkan Allah SWT. Hal ini sering disebut dengan berdzikir. Dzikir adalah ibadah yang dapat membuat hati dan jiwa menjadi tenang dan tentram (Andini, dkk., 2021). Ayu (2015) dalam Ulfah, dkk (2019) mengatakan bahwa dzikir adalah suatu cara mengolah batin guna melepaskan atau menjauhkan diri dari berbagai persoalan dan gangguan lahiriah serta batiniah atau hal-hal yang mengganggu dalam pikiran manusia.

Sehingga, dari berbagai penelitian terdahulu dapat dikatakan bahwa dzikir menjadi suatu upaya dalam mendekatkan diri kepada Allah dengan mengingat dan mengagungkan nama-Nya. Dikatakan juga, regulasi emosi ini penting dimiliki supaya manusia mampu mengelola dan mengekspresikan emosinya secara efektif. Untuk memilikinya, diperlukan latihan supaya regulasi emosi dapat berfungsi secara otomatis. Lalu, bagaimana sebenarnya manfaat berdzikir bagi regulasi emosi yang dimiliki manusia? Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana manfaat dzikir bagi manusia dalam mengelola, mengatasi dan memvalidasi emosi yang dialami atau biasa disebut meregulasi emosi. Dengan harapan dari penelitian tinjauan literatur ini mampu berkontribusi pada pengetahuan mengenai cara meregulasi emosi dalam ajaran Islam melalui dzikir.

Regulasi Emosi

Regulasi emosi adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia dimana mereka mampu mengevaluasi, mengatasi, mengelola dan mengungkapkan emosi apa adanya demi mencapai keseimbangan secara emosional (Harmalis, 2022). Regulasi emosi sebagai keadaan ketika manusia mampu mempengaruhi emosi yang dimiliki dan mengekspresikan emosinya tersebut (Gross, 2007 dalam Nugroho & Setyowati, 2022). Dengan kemampuan ini, manusia dapat mencapai kehidupan yang tenang dan damai karena mampu memahami emosi yang dirasakan. Rahayu (2020) dalam Mariyati, dkk (2023) mengatakan bahwa regulasi emosi menurut pandangan Gottman dan Katz adalah suatu cara yang dilakukan manusia dalam mengevaluasi permasalahan dan mampu mengekspresikan emosinya dengan tepat. Berdasar pada pemaparan diatas dapat dikatakan bahwa, regulasi emosi adalah suatu proses dimana manusia mampu mengatur dan mengelola emosinya sehingga dapat dikendalikan atau dipengaruhi yang kemudian mampu diekspresikan dengan tepat. Regulasi emosi penting demi menyalurkan emosi yang dirasakan dengan tepat supaya tidak tersimpan begitu lama yang kemudian dapat berdampak buruk pada kesehatan jiwa. Karena manusia yang memiliki regulasi emosi dengan tepat dapat menyeimbangkan emosi yang dirasakannya baik itu emosi positif atau negatif sehingga mereka mencapai rasa puas dalam hidup (Mariyati, dkk., 2023).

Regulasi emosi dapat diperoleh dengan beberapa tahapan seperti yang dipaparkan Gross (2007) dalam Nugroho & Setyowati, (2022) meliputi; situation selection yaitu pengambilan tindakan yang membuat manusia berkemungkinan mendapatkan situasi yang sudah diperkirakan dapat menimbulkan emosi yang diinginkannya. Misal seorang ayah yang membawa anaknya untuk cukur rambut ke tempat yang lebih menarik sehingga sang anak menginginkannya. Situation modification, yaitu mengubah situasi yang berpotensi menimbulkan emosi namun tidak selalu mengarah pada respon emosional. Misal, untuk mengajari anak toddler dalam berpikir kritis, orang tua membuat permainan teka teki di ruang keluarga. Attention deployment merupakan suatu proses pengalihan emosi yang dirasakan pada objek lain. Misalnya, seseorang yang merasa cemas kemudian ia berdzikir sehingga fokus nya teralihkan pada kegiatan berdzikir nya itu. Selanjutnya, cognitive change yaitu perubahan persepsi mengenai situasi dengan menguatkan kognisi dan mengubah pola pikir. Misal, manusia dalam menghadapi persoalan ia mampu memaknai bahwa pasti akan ada solusi dari masalah tersebut. Terakhir adalah response modulation yaitu upaya yang dilakukan untuk mempengaruhi respon untuk meminimalisir dampak dari emosi yang dirasakan, bentuknya dapat berupa kegiatan fisik, relaksasi (dzikir), penggunaan obat atau mengonsumsi makanan.

Dari tahapan-tahapan tersebut dapat dikatakan sebagai upaya positif untuk meminimalisir emosi negatif, dan apabila dikaitkan dalam ajaran Islam terdapat psikoterapi yang bisa digunakan seperti berdzikir. Dengan berdzikir, manusia mampu menciptakan persepsi yang berbeda yaitu adanya keyakinan bahwa setiap permasalahan mampu ditangani dengan baik melalui bantuan Allah SWT karena dengan berdzikir manusia akan merasa dirinya dekat dengan Allah (Aisyatin Kamila, 2020).

Dzikir dan Manfaatnya dalam Regulasi Emosi

Dzikir merupakan suatu ibadah kepada Allah SWT. dengan menyebutkan dan mengagungkan nama-Nya. Ketika manusia berdzikir mereka mengalihkan perhatian dari permasalahan atau suatu proses pengosongan pikiran dengan penghayatan untuk menekan emosi negatif menjadi lebih positif (Nugroho, dkk., 2022). Dzikir disebut sebagai tradisi ibadah yang paling baik, diridhoi Allah SWT., ringan, dan mudah dikerjakan serta tidak memiliki syarat serta aturan tertentu (Wahab & Rahman, 2015).

Dalam penelitiannya Wahab & Rahman (2015) mengatakan bahwa emosi positif yang timbul dari pengalaman keagamaan seperti dzikir dapat mengurangi kesibukan dan stress sehari-hari. Dengan kata lain, manusia yang melakukan dzikir dapat menjalani kesibukan sehari-hari nya dengan emosi yang positif sehingga mampu mengurangi stress dan hal-hal yang membuat kesehatan mental terganggu. Yanti, dkk., 2023 membuktikan bahwa terapi dzikir dengan relaksasi pernafasan mampu menurunkan kecemasan pada mahasiswa baru.

Dzikir sebagai ibadah kepada Allah dapat dilakukan setelah shalat dan kebiasaan ini dapat mempengaruhi aspek jiwa manusia sehingga menguatkan rasa takut pada Allah yang bermuara pada kesabaran dan berdzikir mampu membuat manusia menjaga diri, ketenangan hati dan hidup menjadi berkualitas serta bermakna (Kusdiyati, dkk., 2012). Dzikir mendatangkan banyak manfaat bagi manusia yang mengerjakannya, mulai dari ketenangan hati hingga seseorang mampu mengelola dan mengatasi emosi nya menjadi lebih positif. Adapun Kusdayati, dkk (2012) menyebutkan manfaat dzikir seperti (1) hilangnya rasa sedih dan kegundahan hati, (2) meningkatkan kepercayaan diri, dan (3) menciptakan rasa cinta dan kebahagiaan. Hal tersebut tentu membuat manusia merasa lebih nyaman dan tenang.

Abdullah berpendapat bahwa dzikir memiliki manfaat besar terkhusus bagi zaman modern saat ini (Kamila, 2020) seperti; (1) Memantapkan iman, sehingga manusia akan selalu ingat dan terawasi oleh Allah SWT., (2) Dapat menghindarkan diri dari bahaya, (3) Dzikir dapat dijadikan suatu terapi jiwa, mampu menyejukkan hati, mendatangkan kebahagiaan, menentramkan jiwa dan obat dari penyakit hati., (4) Menumbuhkan energi akhlak, dengan berdzikir seseorang dapat menumbuhkan keimanan. Berdzikir berarti menyebutkan nama-nama dan keagungan Allah, dengan begitu manusia mendekatkan diri pada pencipta dan secara aktif meyakini kebesaranNya.

Namun, tidak hanya sifat-sifat dan keagungan Allah. Dzikir juga berarti menyebutkan segala perintah dan larangannya sehingga manusia mengetahui dan melekatkan hal tersebut supaya selalu ingat. Menurut Lina Karlina, dkk (2018) menyebutkan bahwa ada beberapa jenis dzikir, yaitu; (1) Berdzikir secara khushyuk dan menghadirkan keyakinan dengan menyebutkan nama-nama Allah dan sifat-sifatNya, biasanya dzikir ini dapat dilakukan dengan menyebut bacaan Astagfirullahaladzim, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahuakbar. (2) Berdzikir dengan menyebutkan segala perintah dan larangan serta hukum-hukum dalam Islam, hal ini dapat dilakukan dengan belajar soal agama Islam, beribadah, mempelajari mana halal dan haram. Dengan begitu manusia akan selalu sadar dan ingat.

Berdzikir mendatangkan banyak manfaat bagi diri manusia, ketenangan hati dan dampak positif bagi regulasi emosi seperti mengelola atau menghilangkan emosi negatif sehingga menghadirkan emosi positif. Dzikir dipandang sebagai makanan spiritual dalam ilmu Tasawuf, dimana para sufi selalu melakukan dzikir dimanapun dan kapanpun yang bertujuan untuk selalu mengingat Allah dan memberikan ketenangan untuk jiwa (ruh), karena orang yang berdzikir dengan senantiasa mengutamakan qalbu atau hati yang bertujuan agar mengendalikan dan mengosongkan hati dari hal-hal lain selain Allah (Widianengsih, 2022). Para sufi berpendapat bahwa dzikir merupakan kegiatan yang memusatkan perhatian hanya kepada Allah dan melupakan semua hal yang tidak berhubungan dengan Allah (Nurbakhsah, 2002 dalam Widianengsih, 2022). Dengan kata lain, dzikir adalah suatu kegiatan spiritual yang memang bermanfaat dalam regulasi emosi karena konsep yang sama dalam hal menenangkan hati, melupakan segala sesuatu selain Allah yang mana dapat mengalihkan sejenak dengan mengelola emosi negatif atau hal lain yang dirasakan manusia.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode tinjauan literatur yang bertujuan untuk mengetahui manfaat dzikir bagi manusia dalam mengelola, mengatasi, dan memvalidasi emosi. Tranfield et al (2003) dalam Snyder (2019) menjelaskan bahwa tinjauan literatur merupakan proses dalam mensintesis suatu bukti atau temuan penelitian untuk mengungkap hal-hal yang diperlukan demi perkembangan pengetahuan. Dalam melakukan tinjauan literatur dapat menggunakan langkah-langkah, empat tahapan berikut; (1) Membuat perancangan tinjauan, (2) Melakukan tinjauan, (3) Menganalisis tinjauan, dan (4) Menulis tinjauan. Dalam proses yang dilakukan menggunakan metode tinjauan literatur menurut Snyder (2019). Berikut 4 tahapan yang dilakukan dalam proses melakukan tinjauan literatur:

1. Membuat perancangan tinjauan literatur

Dalam tahap ini, peneliti menanyakan beberapa pertanyaan untuk memperjelas tinjauan yang akan dilakukan, seperti; “Mengapa penting dilakukan tinjauan literatur”, “Apakah sebenarnya tinjauan literatur diperlukan dalam bidang ini”, “Apa jenis tinjauan literatur yang digunakan?” “Jenis tinjauan pustaka apa yang paling bermanfaat dan memberikan kontribusi terbesar?”. Maka, alangkah baiknya sebagai langkah awal untuk memperhitungkan tinjauan literatur lain yang sudah ada, membantu merumuskan dan mendefinisikan dengan jelas tujuan, ruang lingkup, dan pertanyaan penelitian spesifik yang akan dibahas dalam tinjauan yang dilakukan, karena dapat membantu dalam mengidentifikasi pendekatan yang digunakan.

Kemudian, setelah mengidentifikasi pertanyaan penelitian dan pendekatan pencarian tinjauan maka dapat dilanjutkan dengan pemilihan istilah pencarian dan database yang sesuai serta menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi. Maka, penggunaan istilah pencarian haruslah memiliki kesinambungan dan bervariasi maknanya dengan pertanyaan penelitian agar sejalan dengan tujuan penelitian. Pada kriteria inklusi haruslah berdasarkan pertanyaan penelitian yang dipilih sehingga kriteria yang digunakan dapat dipertimbangkan dan bersifat umum seperti; tahun penerbitan, bahasa artikel, jenis artikel, dan jurnal. Sehingga, dalam menentukan kriteria baik inklusi ataupun eksklusi menjadi langkah yang penting saat melakukan tinjauan.

2. Melakukan tinjauan literatur

Pada tahap ini diperlukan uji coba proses peninjauan dan standarisasi. Tahap ini mengutamakan pencarian istilah dan kriteria inklusi, serta dilakukannya proses penyesuaian hingga mendapatkan sampel akhir yang sesuai. Tahapan ini diperlukan dua peneliti untuk memilih artikel demi menjamin kualitas dan keandalan pencarian. Dalam memilih artikel dapat dilakukan dengan cara yang bergantung pada sifat dan ruang lingkup tinjauan yakni, peneliti membaca setiap literatur yang muncul dalam pencarian secara lengkap, fokus pada metode atau temuan penelitian, dan melakukan tinjauan secara bertahap dengan membaca abstrak terlebih dahulu dan melakukan seleksi, kemudian membaca artikel teks lengkap, sebelum melakukan seleksi akhir. Kemudian teks disaring secara lengkap demi memastikan kriteria inklusi. Sehingga, proses penyaringan artikel ini harus didokumentasikan dengan cermat.

3. Menganalisis tinjauan literatur

Tahap berikutnya adalah mempertimbangkan artikel yang digunakan dalam melakukan analisis yang sesuai, seperti memilih sampel akhir sebagai sarana standar dalam menyimpulkan informasi dari masing-masing artikel. Data yang diperoleh dapat berbentuk deskriptif informasi, seperti penulis, tahun penerbitan, topik, jenis penelitian, atau dampak dan temuan. Bisa juga berupa konseptualisasi suatu ide atau perspektif teoritis tertentu. Hal ini harus dilakukan sesuai dengan tujuan dan penelitian pertanyaan tinjauan khusus, dan bentuknya akan berbeda-beda.

Langkah ini penting untuk menghindari perbedaan pengkodean, abstraksi dan pemantauan dengan hati-hati selama proses peninjauan, sehingga mendapatkan kualitas dan keandalan yang pasti. Sebagai contoh, jika tujuannya adalah untuk mengevaluasi suatu bukti maka penggunaan meta-analisis menjadi yang paling tepat dan jika tujuannya untuk mengembangkan model atau kerangka teoritis maka penggunaan teknik analisis yang sesuai untuk tinjauan integratif harus digunakan.

4. Menulis tinjauan literatur

Dalam menulis hasil review, motivasi dan kebutuhan review harus disampaikan dengan jelas, menggunakan standar dan pedoman secara detail mengenai pelaporan dan susunan tinjauan literatur. Proses penulisan dan metode yang digunakan dalam mereview harus transparan seperti bagaimana literatur diidentifikasi, dianalisis, disintesis, dan dilaporkan oleh peneliti. Jenis penelitian tinjauan literatur mampu menghasilkan analisis yang berbeda-beda sesuai dengan tujuannya.

Maka, dengan demikian pada penelitian ini dilakukan tahapan-tahapan sebagai berikut:

Tabel 1: Tahapan Analisis

No	Tahapan	Keterangan
1.	Membuat perancangan tinjauan literatur	Keyword pencarian: - Google Scholar: “Dzikir dan regulasi emosi” terdapat 1.130 artikel - Publish or Perish: “Zikir dan regulasi emosi” terdapat 25 artikel dan “Regulasi emosi islam” terdapat 200 artikel - Hasil akhir dipilih artikel sebanyak 20 yang memenuhi kriteria Kriteria Inklusi: - Berfokus pada manfaat dzikir untuk emosional individu - Tahun terbit 2010 hingga 2024 - Berbahasa Indonesia - Jenis artikel dalam jurnal Psikologi
2.	Melakukan tinjauan literatur	Dalam tahap ini peneliti membaca informasi tujuan dan hasil penelitian pada abstrak yang kemudian memastikan dengan membaca artikel secara lengkap.
3.	Menganalisis tinjauan literatur	Dalam melakukan analisis terhadap artikel-artikel yang sudah ditetapkan, peneliti menganalisis data dalam bentuk deskriptif. Membaca dan menelaah secara seksama penelitian yang dilakukan dalam setiap artikel, dengan memfokuskan pada penulis, tahun penerbitan, topik, dampak dan temuan yang ada dalam penelitian tersebut.
4.	Menulis tinjauan literatur	Dalam menulis hasil review, peneliti menuliskan, mengidentifikasi, menganalisis, mensintesis dan melaporkan data

sesuai dengan fokus yang sudah ditentukan secara deskriptif dan menampilkan tabel supaya mempermudah.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil review yang telah dilakukan kepada 20 artikel yang terpilih, maka dilakukanlah penulisan tinjauan literatur yang meliputi penulis, tahun terbit, judul dan hasil dari penelitian yang dipaparkan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 2: Hasil Analisis

No	Penulis	Tahun	Judul	Temuan
1.	Bagus Adi Nugroho, Bagus Wicakson, Rini Setyowati	2022	Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah	Dengan berdzikir dan memunculkan pikiran positif mengenai takdir, hal ini terbukti berhasil mengurangi tekanan yang dirasakan. Seperti kejatuhan ekonomi yang cukup parah, konflik keluarga dan tuntutan gaya hidup, mereka tetap tenang.
2.	Iskandara, Mif Rohim Noyo Sarkunb	2015	Pengaruh Zikrullah Pada Manusia Menurut Perspektif Sains	Zikrullah sebagai bentuk mengingat Allah secara terus menerus, menyebut nama Allah hingga terdengar ke telinga orang dapat menggetarkan hati atau jantung. Sains berpandangan bahwa, gelombang suara yang dikeluarkan saat berdzikir mampu mempengaruhi gelombang otak yang berfungsi mengendalikan persepsi. Energi dzikrullah yang bertemu dengan neuron akan terus-menerus merangsang sel otak yang dapat mengaktifkan saraf dan mental yang kemudian dapat menghasilkan energi baik pada otak dan tubuh.
3.	Nur Arfiyah Febriani dan Ahmad Kamaluddin	2022	Regulasi Emosi Berdasarkan Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground	Anggota punk melakukan regulasi emosi berdasarkan Al-Quran untuk mendapatkan ketenangan batin ketika menghadapi masalah. Dengan menggali potensi <i>qalb</i> dengan cara berdzikir, bertaubat dan bertawakal. Hal ini menciptakan ketenangan hati dan kepribadian yang positif. Terbukti dari anggota punk yang menanamkan konsep <i>inabah</i> atau dzikir dalam mengatasi tindakan emosi yang berlebihan.
4.	Iskandar Ibrahim dan Mirza	2022	Praktik Zikir Suluk Sebagai Psikoterapi di Aceh	Zikir suluk merupakan metode latihan rohani yang bertujuan melatih diri dan memperoleh kesehatan jiwa dengan dibimbing seorang Mursyid (guru) untuk mengalihkan emosi ke hal yang lainnya. Zikir suluk terbukti dapat membantu individu meregulasi emosi. Dengan diawali niat untuk membangun kesadaran pemurnian diri yang mempengaruhi alam bawah sadar individu sebagai pendorong untuk menjalani psikoterapi ini.

5.	Yunus Brahmana Putra dan Ririn Dewanti D.S.I	2021	Pengaruh Meditasi Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Pada Anggota Pencak Silat Kelatnas Indonesia Perisai Diri Unit Smp X Sidoarjo	Pecak silat mengutamakan pembentukan sikap dan perilaku. Masalah yang terjadi pada penelitian ini adalah kurang nya regulasi emosi pesilat ketika terkena tendangan atau pukulan saat berlatih atau bertanding. Maka, mereka menggunakan metode yakni dengan membaca mantra atau berdzikir, membaca <i>La ilaha illallah, Hu Allah, atau Urip</i> dengan memperhatikan nafas dan mendoakan keberkahan untuk semua. Pelatihan meditasi ini memberikan hasil yang baik, pesilat menjadi lebih fokus, berkonsentrasi dan tenang dalam menjalani latihannya.
6.	Iman Setyabudi	2012	Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir Untuk Menurunkan Stres Dan Afek Negatif Pada Penderita Stadium AIDS	Individu penderita AIDS mengalami gangguan stress dan afek negatif. Dzikir menjadi metode psikoterapi untuk menurunkan tingkat stress dan memberikan efek positif ada emosi pasien. Hasilnya dzikir berpengaruh signifikan dalam menurunkan afek negatif. Dzikir mampu menurunkan afek negatif dalam waktu empat minggu yang dilakukan pelatihan dzikir secara terus menerus.
7.	Sulisworo Kusdiyati, Bambang Saiful Ma'arif, dan Makmuroh Sri Rahayu	2012	Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional	Berdzikir dengan diresapi dan menyertakan kehadiran Allah dapat menciptakan mentalitas yang positif, mampu mengenali, mengelola emosinya. Penelitian ini menyatakan bahwa siswa/i SMU X dan Y memiliki hubungan positif antara intensitas dzikir dan kecerdasan emosional. Dengan artian bahwa semakin tinggi intensitas dzikir yang dilakukan maka semakin tinggi tingkat kecerdasan emosionalnya.
8.	Latifah Asnur, Nurfarida Deliani, Juliana Batubara	2023	Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam	Zikir, sebagai bagian dari <i>mindfulness</i> religius, berperan penting dalam regulasi emosi. Dengan berdzikir, individu melatih kesadaran diri dan fokus pada Allah, yang membantu menenangkan pikiran dan mengurangi stres. Latihan <i>mindfulness</i> dapat membantu individu berpikir positif, memahami dan menerima keadaan, serta mendekatkan diri kepada Allah.
9.	Tri Mardiah Ulfah S, Syahrilfuddin dan Donal	2019	Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru	Terapi dzikir digunakan dalam pengendalian emosi siswa. Dari yang sebelum dilakukan terapi berada pada tahap rendah (71%) dan sedang (29%). Setelah dilakukan terapi dzikir menjadi berada di tahap tinggi (57%) dan sedang (43%). Hal ini memberikan siswa ketenangan diri, membiasakan diri untuk berfikir positif dan tampil didepan orang banyak, membiasakan diri untuk tidak mudah terpancing pada emosi marah,

				peka pada masalah orang disekitar dan belajar untuk menerima kritikan.
10.	Harmathilda H. Soleh	2016	Do'a Dan Zikir Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi	Berdzikir adalah suatu ibadah yang dianjurkan oleh Allah SWT, dengan berdzikir kegelisahan hati, kecemasan emosi dan amarah akan hilang. Karena pada saat berdzikir, hati mendapatkan kedamaian yang sesungguhnya. Penelitian ini mengatakan bahwa dengan berdzikir dan berdoa yang dapat menahan diri dan mengendalikan emosi. Dengan begitu Allah akan menjanjikan ampunan bagi hamba Nya.
11.	Burhanuddin	2020	Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa)	Individu memerlukan ketenangan jiwa. Individu berzikir, dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perbuatan, serta memberikan ketenangan dan kedamaian hati. Zikir memregulasi emosi dengan menenangkan pikiran dan hati, mengurangi perasaan cemas, gelisah, bimbang, dan meningkatkan kemampuan mengatasi stres dan tekanan, serta membantu individu mengontrol emosi serta perilaku dengan lebih baik.
12.	Wenda Asmita, Irman	2022	Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental	Konseling Islami berbasis zikir dapat mengurangi ketakutan batin, kecemasan, dan gangguan mental lainnya, membantu mencapai kondisi psikologis yang sehat. Dengan mengaplikasikan dzikir secara teratur, spiritualitas individu akan aktif kembali sehingga mencapai kesehatan mental yang baik, mengatasi rasa putus asa, kegelisahan, dan ketakutan, sehingga individu dapat menghadapi masalah hidup dengan lebih tenang dan stabil secara emosional.
13.	Aisyatin Kamila	2020	Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan	Individu memerlukan adanya ketenangan batin dengan mengingat Allah yakni melalui psikoterapi zikir. Psikoterapi zikir adalah alternatif terapi untuk mengatasi gangguan kecemasan, karena dapat memberikan ketenangan, kepasrahan pada Allah, dan membangun sugesti positif yang menciptakan keyakinan dan optimisme. Individu melakukan pengulangan kalimat <i>thayyibah</i> sehingga memberikan rasa tenang dan mengurangi rasa takut serta khawatir.
14.	Sri Rahayu, Akhmad Robittul Hilmi, Aceng Wandi Wahyudin	2020	Analisis Manfaat Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Pondok Pesantren	Masyarakat Desa Tanjungkerta mengalami kesulitan ekonomi selama pandemi COVID-19. Salah satu cara untuk menghilangkan kecemasan dan menstabilkan emosi kembali adalah dengan memperbanyak mengingat Allah (dzikir).

			Suryalaya Terhadap Kestabilan Emosi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19 (Studi Kasus Di Kp. Godebag, Rw 02, Desa Tanjungkerta, Kecamatan Pagerageung, Kabupaten Tasikmalaya)	Zikir membantu regulasi emosi dengan menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan, memberikan ketenangan batin dan stabilitas emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kestabilan emosi melalui berdzikir dapat mengontrol gejala emosi yang mengarah pada munculnya kecemasan, kemampuan untuk menemukan kedamaian jiwa.
15.	Fatchurrozak Himawan, Suparjo, Cuciati	2020	Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Depresi pada Pasien Gagal Ginjal yang Menjalani Haemodialisa	Dzikir menjadi intervensi spiritual yang dilakukan guna meningkatkan kesadaran akan kehadiran Allah dan menyeimbangkan neurotransmitter di otak sehingga dapat membantu menurunkan tingkat depresi pada pasien hemodialisa karena merangsang produksi endorfin yang menciptakan perasaan euforia, bahagia, dan tenang.
16.	Intan Nur Azizah Noorsyifa	2023	Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa	Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada remaja yang berada dalam fase kompleks mencari identitas diri. Remaja mengalami perubahan fisik dan psikologis, serta adanya tantangan dari lingkungan. Dzikir berperan penting dalam regulasi emosi dengan mengintegrasikan kesadaran pernapasan dan hadirnya <i>mindfulness</i> sehingga dapat membantu mengurangi stres dan meningkatkan ketenangan batin, dzikir juga memperkuat hubungan spiritual, memperkuat sikap pasrah dan optimis, dan memunculkan perasaan positif seperti; kebahagiaan, kepuasan, dan rasa aman.
17.	Indah Septiani Pasaribu, Mula Tarigan	2023	Pengaruh Mindfulness Terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis: Sistematik Literatur Review	Penderita penyakit Ginjal Tahap Akhir (ESRD) mengalami peristiwa stres. Latihan <i>mindfulness</i> , termasuk zikir membantu mengelola dan mengontrol emosi negatif. Melalui praktik zikir, pasien dapat mengurangi kecemasan dan stres, meningkatkan stabilitas emosional dan kesejahteraan psikologis. Ini berdampak positif pada kualitas hidup mereka dengan mempertahankan keseimbangan kognitif, emosional, dan fisiologis.
18.	Nur Yani Che Hussin, Muhammad Nubli Abdul Wahab & Norizan Yusof	2022	Mental Health And Covid-19 : Tafakur As Self Care Technique During Pandemic Kesejahteraan Mental Dan Covid-19: Tafakur Sebagai Teknik Penjagaan Diri Semasa Pandemi	Pandemi COVID-19 mempengaruhi kesehatan mental. Zikir yang dikombinasikan dengan latihan pernapasan memiliki efek positif pada fisiologi dan psikologi individu, seperti menurunkan kecemasan dan mempengaruhi gelombang otak serta getaran jantung. Zikir yang digabungkan dengan teknik pernapasan mampu mengontrol stres dan kecemasan, mempengaruhi gelombang otak, dan menstabilkan fisiologi tubuh, serta mengurangi dampak negatif dari tekanan psikologis selama

			pandemi, dan meningkatkan keimanan serta ketakwaan.
19.	Hanan Soliman, 2013 Salwa Muhammad	Pengaruh Meditasi Zikir dan Relaksasi Rahang Pasca Operasi Nyeri, Kecemasan dan Respon Fisiologis Pasien yang Menjalani Pengaruh Meditasi Zikir dan Relaksasi Rahang Pasca Operasi Bedah Perut	Rasa sakit dan kecemasan umum terjadi setelah operasi. Terapi zikir dan meditasi dapat mengurangi nyeri dan kecemasan pasca operasi. Zikir dapat mengurangi masalah psikologis, seperti kecemasan pra operasi dan nyeri pasca operasi. Zikir membantu menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan serta nyeri pasca operasi. Individu mengingat Allah akan membantu mengurangi stres, kecemasan, dan rasa sakit.
20.	Lilin Rosyanti, 2018 Veny Hadju, Indriono Hadi, Sahrianti	Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis	Terapi psikoreligius, seperti zikir dan membaca Al-Qur'an, memberikan efek menenangkan, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan optimisme, penting untuk penyembuhan dari penyakit mental dan fisik.

D. KESIMPULAN

Berdasarkan analisis diatas, dapat disimpulkan bahwa manfaat dzikir terhadap regulasi emosi pada manusia meliputi ketenangan batin, pemikiran yang positif, mampu menenangkan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan dan gelisah, meningkatkan kemampuan mengatasi stres dan tekanan, serta memberikan rasa kedamaian yang penting bagi kesehatan mental. Hal ini menunjukkan bahwa psikoterapi Islam terbukti membawa dampak positif bagi kesehatan mental individu.

Sebagian besar penelitian juga mengatakan dzikir bermanfaat untuk menenangkan jiwa individu, dengan praktek tasawuf yang dilakukan dapat menciptakan kesadaran emosional dan religiusitas yang kemudian memberikan pengaruh baik dalam proses pengaturan emosi (Nugroho, dkk., 2022). Hal ini terbukti dalam meregulasi emosi dan menciptakan ketenangan hati dan kepribadian yang positif.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Asmita, W., & Irman, I. (2022). Aplikasi Teknik zikir dalam Konseling Terhadap Kesehatan Mental. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2), 80-85.
- Asnur, L., Deliani, N., & Batubara, J. (2024). Pentingnya Kesehatan Mental Dan Mindfulness Dan Pandangannya Terhadap Islam. *Journal of International Multidisciplinary Research*, 2(1), 101-107.
- Basid, R. A., & Elfariani, A. R. (2020). Analisis pengaruh Elemen Subjective Well-Being terhadap Organizational Citizenship Behavior Karyawan. *Optimal: Jurnal Ekonomi dan Kewirausahaan*, 14(1), 1-15.
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1).

- Febriani, N. A., & Kamaluddin, A. (2022). Regulasi Emosi Berbasis Al-Quran Dan Implementasinya Pada Komunitas Punk Tasawuf Underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 6(01), 73-102.
- Harmalis, H. (2022). Regulasi Emosi dalam Perspektif Islam. *Journal on Education*, 4(4), 1781-1788.
- Himawan, F., Suparjo, S., & Cuciati, C. (2020). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Haemodialisa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Holistik*, 7 (1), 10-20.
- Hussin, NYC, Wahab, MNA, & Yusof, N. Kesehatan Mental Dan Covid-19: Tafakur Sebagai Teknik Perawatan Diri Selama Pandemi Kesejahteraan Mental Dan Covid-19: Tafakur Sebagai Teknik Penjagaan Diri Semasa Pandemi.
- Ibrahim, I., & Mirza, M. (2022). Praktik Zikir Suluk Sebagai Psikoterapi di Aceh. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 209-232.
- Intan Nur Azizah, N. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Agama: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 1 (6), 934-942.
- Iskandar, I., & Sarkun, M. R. N. (2015). Pengaruh zikrullah pada manusia menurut perspektif sains. *Sains Humanika*, 4(2).
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40-49.
- Kusdiyati, S., Ma'arif, B. S., & Rahayu, M. S. (2012). Hubungan antara Intensitas Dzikir dengan Kecerdasan Emosional. *MIMBAR: Jurnal Sosial dan Pembangunan*, 28(1), 31-38.
- Lina Karlina, Yuliana, Y., & Hikmah, N. (2018, December). Dzikir Relaxation To Develop Emotional Intelligence In Overcoming Bullying Problems In Adolescents. In *International Conference on Islamic Guidance and Counseling* (Vol. 1, No. 1, pp. 10-21).
- Mariyati, L. I., Partontari, R. A., & Kusuma, M. K. I. (2023). Peranan Regulasi Emosi Terhadap Subjective Well Being pada Santri di Sidoarjo. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 100-110.
- Nia Annisa (2015) Regulasi Emosi Ditinjau Dari Kepribadian Ekstraversi Pada Guru Sekolah Luar Biasa. *Skripsi thesis, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau*
- Nugroho, B. A., Wicaksono, B., & Setyowati, R. Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 7(2), 93-108.
- Pasaribu, I. S., & Tarigan, M. (2023). Pengaruh Mindfulness terhadap Peningkatan Kualitas Hidup Pasien Hemodialisis: Sistematik Literatur Review. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(6), 1683-1698.
- Putra, Y. B., & Dewanti, R. (2021). The Effect of Meditation on Improving Emotion Regulation in Indonesian Pencak Silat Kelatnas Members Perisai Diri, Sidoarjo Junior High School. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 6(2), 10-21070.

- Rosyanti, L., Hadju, V., Hadi, I., & Syahrianti, S. (2018). Pendekatan Terapi Spiritual Al-quranic pada Pasien Skizoprenia Tinjauan Sistematis. *Health Information*, 10(1), 39-52.
- Setyabudi, I. (2012). Pengembangan metode efektivitas dzikir untuk menurunkan stres dan afek negatif pada penderita stadium AIDS. *Jurnal Psikologi Esa Unggul*, 10(02), 126879.
- Snyder, H. (2019). Tinjauan Pustaka sebagai Metodologi Penelitian: Gambaran Umum dan Pedoman. *Jurnal penelitian bisnis*, 104, 333-339.
- Soleh, H. (2016). Do'a dan Zikir dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosi. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Soliman, H., & Mohamed, S. (2013). Pengaruh meditasi zikir dan relaksasi rahang terhadap nyeri pasca operasi, kecemasan dan respon fisiologis pasien yang menjalani operasi perut. *Jurnal Biologi, Pertanian dan Kesehatan*, 3 (2), 23-38.
- Ulfah Tri Mardiah, Syahrilfuddin, Donal (2019). Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Pengendalian Emosi Siswa Melalui Bimbingan Kelompok Di Smk Muhammadiyah 2 Pekanbaru. *Jurnal Online Mahasiswa*.
- Wahab, M. N. A., & Rahman, A. A. (2015). A study of the effect of dzikr on the psychology of students with disciplinary problems using heart rate variability (HRV). *International Journal in Management & Social Science*, 3(3), 52-58.
- Wahyudin, A. W., Rahayu, S. R., & Hilmi, A. R. (2020). Analisis Manfaat Dzikir Tarekat Qodiriyah Naqsyabandiyah Pondok Pesantren Suryalaya Terhadap Kestabilan Emosi Masyarakat Di Era Pandemi Covid-19. *Istiqamah: Jurnal Ilmu Tasawuf*, 1(2), 110-122.
- Widianengsih, R. (2022). Hadits tentang dzikir perspektif tasawuf. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 166-179