

## **Terapi Zikir dan Terapi Salawat sebagai Metode Bimbingan dan Penyuluhan Islam dalam Mengatasi Kecemasan**

Ahmad Sapto Hudoyo  
Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia  
e-mail: ahmadsaptohudyo@uwj.ac.id

Noor Fatikah  
Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia  
e-mail: noorfatikah679@gmail.com

Ahmad Sodikin  
Universitas Nurul Huda, Indonesia  
e-mail: sodikin@unuha.ac.id

Ahmad Budiyono  
Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia  
e-mail: onobudi@stituwjombang.ac.id

Arif Rahman Hakim  
Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia  
e-mail: [ayipuyip@gmail.com](mailto:ayipuyip@gmail.com)

Rizqullah Eko Atmojo  
Institut Agama Islam Al-Urwatul Wutsqo Jombang, Indonesia

**Abstract:** Anxiety is a psychological issue that can affect an individual's inner peace and quality of life. From an Islamic perspective, a spiritual approach can serve as a complementary strategy to help individuals manage anxiety. This study aims to examine zikir therapy and Salawat therapy as methods of Islamic Counseling and Guidance in helping to alleviate anxiety, based on a theological perspective and the findings of previous research. The study employed a Systematic Literature Review (SLR) method with a descriptive-qualitative approach, involving the search and analysis of various relevant scientific literature on zikir, Salawat, anxiety, Islamic psychotherapy, and Islamic Counseling and Guidance. The results of the study show that zikr has a strong theological foundation in the Qur'an, particularly in Surah Ar-Ra'd, verse 28; Surah Al-Baqarah, verse 152; and Surah Al-A'raf, verse 205, which emphasize the importance of remembering Allah in attaining peace of mind. The practice of zikr can be manifested through verbal zikr, zikr of the heart, and zikr through deeds. Meanwhile, Salawat therapy is grounded in Surah Al-Ahzab, verse 56, and the hadith of the Prophet Muhammad (peace be upon him) regarding the virtues of reciting Salawat. Various forms of Salawat, such as Salawat Nariyah, Tibbil Qulub, Munjiyat, and Fatih, have developed as spiritual practices within Muslim communities, although claims regarding their specific healing functions must be distinguished from clinical evidence. Previous research studies indicate that zikr and Salawat interventions have the potential to promote psychological well-

being and help reduce anxiety. Thus, zikr therapy and Salawat therapy can be positioned as spiritual-complementary approaches within Islamic Counseling and Guidance to help individuals manage anxiety by integrating psychological and spiritual dimensions.

**Keywords:** Zikr therapy, Salawat therapy, anxiety, Islamic counseling and guidance, Islamic psychotherapy.

**Abstrak:** Kecemasan merupakan salah satu persoalan psikologis yang dapat memengaruhi ketenteraman batin dan kualitas kehidupan individu. Dalam perspektif Islam, pendekatan spiritual dapat menjadi salah satu upaya komplementer dalam membantu individu mengelola kecemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji terapi zikir dan terapi Salawat sebagai metode Bimbingan dan Penyuluhan Islam dalam membantu mengatasi kecemasan berdasarkan perspektif teologis dan temuan penelitian terdahulu. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif melalui penelusuran dan analisis berbagai literatur ilmiah yang relevan mengenai zikir, Salawat, kecemasan, psikoterapi Islam, serta Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Hasil kajian menunjukkan bahwa zikir memiliki landasan teologis yang kuat dalam Al-Qur'an, khususnya QS. Ar-Ra'd ayat 28, QS. Al-Baqarah ayat 152, dan QS. Al-A'raf ayat 205, yang menekankan pentingnya mengingat Allah dalam memperoleh ketenteraman hati. Praktik zikir dapat diwujudkan melalui zikir lisan, zikir hati, dan zikir perbuatan. Sementara itu, terapi Salawat memiliki landasan dalam QS. Al-Ahzab ayat 56 dan hadis Nabi Muhammad SAW. mengenai keutamaan berSalawat. Berbagai bentuk Salawat, seperti Salawat Nariyah, Tibbil Qulub, Munjiyat, dan Fatih, berkembang sebagai praktik spiritual dalam masyarakat Muslim, meskipun klaim mengenai fungsi penyembuhan spesifiknya perlu dibedakan dari bukti klinis. Kajian penelitian terdahulu menunjukkan bahwa intervensi zikir dan Salawat memiliki potensi dalam mendukung ketenangan psikologis dan membantu mengurangi kecemasan. Dengan demikian, terapi zikir dan terapi Salawat dapat diposisikan sebagai pendekatan spiritual-komplementer dalam Bimbingan dan Penyuluhan Islam untuk membantu individu mengelola kecemasan dengan mengintegrasikan dimensi psikologis dan spiritual.

**Kata kunci:** terapi zikir, terapi Salawat, kecemasan, Bimbingan dan Penyuluhan Islam, psikoterapi Islam.

## PENDAHULUAN

Dinamika kehidupan modern yang ditandai dengan perubahan sosial, budaya, ekonomi, dan teknologi yang berlangsung secara cepat membawa berbagai tantangan bagi kehidupan manusia. Masyarakat dituntut untuk mampu beradaptasi, bekerja secara produktif, serta menghadapi berbagai tuntutan kehidupan. Kondisi tersebut dapat

menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental seseorang, termasuk munculnya stres dan kecemasan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menjelaskan bahwa kecemasan merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang banyak dijumpai dan dapat menjadi persoalan serius apabila berlangsung secara terus-menerus serta mengganggu kehidupan seseorang<sup>1</sup>

Kecemasan pada dasarnya merupakan respons manusia terhadap situasi yang dianggap mengancam atau tidak pasti. Dalam tingkat tertentu, kecemasan merupakan respons yang normal. Namun, ketika kecemasan muncul secara berlebihan dan berlangsung terus-menerus, kondisi tersebut dapat memengaruhi fungsi psikologis, sosial, maupun aktivitas sehari-hari seseorang. Oleh sebab itu, kesehatan jiwa perlu mendapatkan perhatian yang seimbang dengan kesehatan fisik. Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan memandang kesehatan sebagai kondisi yang mencakup aspek fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga penanganan persoalan kesehatan manusia idealnya tidak hanya berorientasi pada aspek fisik.<sup>2</sup>

Persoalan kecemasan juga menjadi perhatian dalam konteks kesehatan masyarakat di Indonesia. Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2024 menganjurkan agar masyarakat melakukan skrining kesehatan jiwa secara berkala, minimal satu kali dalam setahun, sebagai upaya deteksi dini terhadap masalah kesehatan mental. Skrining tersebut mencakup berbagai kelompok usia, mulai dari anak-anak hingga lanjut usia, serta menjadi semakin penting bagi kelompok yang memiliki faktor risiko tertentu.<sup>3</sup> Hal ini menunjukkan bahwa persoalan kesehatan jiwa, termasuk kecemasan, membutuhkan perhatian dan penanganan yang lebih serius melalui pendekatan yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Dalam perspektif Islam, manusia merupakan makhluk yang memiliki dimensi jasmani dan rohani. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan jiwa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan mengelola pikiran dan emosi, tetapi juga dengan hubungan spiritual manusia kepada Allah SWT. Islam memberikan berbagai tuntunan

---

<sup>1</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Kriteria Seseorang yang Mengalami Gangguan Kecemasan," *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*, 5 April (2024).

<sup>2</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Regulasi Kesehatan Jiwa," *Direktorat Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas*, 1 April 2024, yang merujuk pada Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.

<sup>3</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Skrining Kesehatan Jiwa Minimal Setahun Sekali," 25 Oktober (2024).

yang dapat menjadi sumber ketenangan dan kekuatan batin ketika seseorang menghadapi persoalan kehidupan. Salah satu bentuk penguatan spiritual tersebut adalah melalui zikir. Allah SWT berfirman dalam Al-Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28: "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram."<sup>4</sup>

Ayat tersebut memberikan landasan teologis bahwa zikir memiliki hubungan erat dengan ketenteraman hati. Zikir merupakan aktivitas mengingat Allah SWT yang dapat dilakukan melalui lisan, hati, maupun diwujudkan dalam perilaku. Dalam konteks bimbingan Islam, zikir dapat diarahkan sebagai aktivitas spiritual yang membantu individu memusatkan perhatian kepada Allah SWT, melakukan refleksi terhadap persoalan yang dihadapi, serta membangun sikap tawakal dan penerimaan terhadap keadaan.

Selain zikir, Salawat merupakan salah satu bentuk amalan yang memiliki kedudukan penting dalam kehidupan umat Islam. Allah SWT memerintahkan orang-orang beriman untuk berSalawat kepada Nabi Muhammad SAW sebagaimana disebutkan dalam Al-Qur'an Surah Al-Ahzab ayat 56.<sup>5</sup> Pembiasaan membaca Salawat dapat menjadi bagian dari aktivitas spiritual yang memberikan ruang bagi individu untuk menenangkan diri, mengarahkan perhatian pada nilai-nilai keagamaan, serta menumbuhkan kecintaan kepada Rasulullah SAW.

Secara empiris, penelitian mengenai penerapan zikir dan Salawat sebagai intervensi untuk kecemasan mulai menunjukkan hasil yang menjanjikan. Penelitian randomized controlled trial yang dilakukan di Indonesia dan diterbitkan pada tahun 2025 meneliti kombinasi zikir dan Salawat pada pasien hemodialisis. Penelitian tersebut melibatkan 54 peserta dan menemukan adanya penurunan tingkat kecemasan serta peningkatan kualitas tidur setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok pembandingan dalam skor kecemasan maupun kualitas tidur.<sup>6</sup> Temuan tersebut memberikan indikasi bahwa kombinasi zikir dan Salawat berpotensi digunakan sebagai pendekatan komplementer

---

<sup>4</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, QS. Ar-Ra'd (13): 28.

<sup>5</sup> Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahannya*, QS. Al-Ahzab (33): 56.

<sup>6</sup> Penelitian randomized controlled trial mengenai kombinasi zikir dan sholawat pada pasien hemodialisis di Indonesia menemukan penurunan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur setelah intervensi. *Effectiveness of Combination Dhikr and Salawat on Anxiety and Sleep Quality in Hemodialysis Patients in Indonesia: A Randomized Controlled Trial*, (2025).

dalam membantu mengelola kecemasan, meskipun penelitian lebih lanjut pada populasi dan konteks yang berbeda masih diperlukan.

Penelitian lain yang diterbitkan pada tahun 2024 juga mengkaji efektivitas terapi penurunan kecemasan akademik menggunakan Shalawat Badar. Penelitian tersebut menunjukkan adanya potensi penggunaan Salawat sebagai salah satu bentuk intervensi dalam membantu mengurangi kecemasan akademik.<sup>7</sup> Temuan tersebut semakin memperkuat pentingnya mengkaji praktik keagamaan bukan hanya sebagai aktivitas ibadah, tetapi juga sebagai bagian dari pendekatan bimbingan yang dapat mendukung pengelolaan kondisi psikologis individu.

Dalam konteks Bimbingan dan Penyuluhan Islam, terapi zikir dan terapi Salawat dapat ditempatkan sebagai metode bimbingan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Bimbingan dan Penyuluhan Islam tidak hanya diarahkan untuk membantu individu menyelesaikan permasalahan yang dihadapi, tetapi juga membantu individu mengembangkan kemampuan dirinya berdasarkan nilai-nilai ajaran Islam. Dengan demikian, zikir dan Salawat dapat digunakan sebagai sarana pendukung dalam proses bimbingan untuk membantu individu membangun kesadaran spiritual, mengelola emosi, memperoleh ketenangan batin, dan menghadapi persoalan kehidupan secara lebih positif.

Pendekatan spiritual tersebut menjadi semakin relevan karena persoalan kesehatan jiwa tidak dapat dilepaskan dari aspek sosial dan spiritual. Kementerian Kesehatan RI juga menekankan bahwa stigma terhadap gangguan kesehatan jiwa dapat menghambat seseorang dalam mencari bantuan dan menjalani proses pemulihan.<sup>8</sup> Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang tidak hanya memperhatikan kondisi psikologis individu, tetapi juga mempertimbangkan latar belakang nilai, keyakinan, dan kebutuhan spiritualnya.

Meskipun zikir dan Salawat telah menjadi bagian dari kehidupan keagamaan umat Islam, kajian mengenai keduanya sebagai metode Bimbingan dan Penyuluhan Islam dalam mengatasi kecemasan masih penting untuk dikembangkan. Terlebih lagi,

---

<sup>7</sup> Fazila Farrasia, Dela Safira, Susmita Hairul, dan Rahel Mutiara, "The Effectiveness of Academic Anxiety Reduction Therapy Using Shalawat Badar," *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, Vol. 3 (2024), 250–256.

<sup>8</sup> Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, "Memutus Rantai Stigma Kesehatan Jiwa," 29 Oktober (2024).

penelitian mengenai kombinasi zikir dan Salawat yang secara khusus ditempatkan dalam kerangka Bimbingan dan Penyuluhan Islam masih memerlukan kajian yang lebih mendalam. Penelitian tidak hanya perlu melihat perubahan tingkat kecemasan, tetapi juga proses pelaksanaan terapi, respons individu, bentuk bimbingan yang diberikan, serta pengalaman spiritual yang dirasakan selama mengikuti proses tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, terapi zikir dan terapi Salawat memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai salah satu metode dalam Bimbingan dan Penyuluhan Islam untuk membantu individu mengelola kecemasan. Penggunaan kedua metode tersebut diharapkan dapat memberikan pendekatan yang lebih holistik dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual. Oleh karena itu, penelitian dengan judul “Terapi Zikir dan Terapi Salawat sebagai Metode Bimbingan dan Penyuluhan Islam dalam Mengatasi Kecemasan” penting dilakukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai penerapan kedua terapi tersebut serta kontribusinya dalam membantu individu mencapai ketenangan jiwa berdasarkan nilai-nilai Islam.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) dengan pendekatan deskriptif-kualitatif yang bertujuan untuk mengidentifikasi, mengkaji, membandingkan, dan mensintesis berbagai hasil penelitian yang relevan mengenai terapi zikir, terapi Salawat, Bimbingan dan Penyuluhan Islam, serta kecemasan. Data penelitian diperoleh dari sumber literatur ilmiah berupa artikel jurnal, prosiding, buku, Al-Qur'an, Hadis, dan dokumen akademik yang diakses melalui *Google Scholar*, *PubMed*, *ScienceDirect*, dan basis data ilmiah lainnya. Literatur yang digunakan diprioritaskan pada publikasi tahun 2019–2026, dengan perhatian khusus terhadap penelitian terbaru tahun 2024–2026. Proses pencarian dilakukan menggunakan kata kunci seperti “terapi zikir”, “terapi Salawat”, “zikir dan kecemasan”, “Salawat dan kecemasan”, “*dhikr and anxiety*”, “*dhikr and salawat*”, serta “*Islamic counseling and anxiety*”, yang dikombinasikan menggunakan operator Boolean AND dan OR. Literatur yang dipilih memenuhi kriteria inklusi berupa artikel yang membahas zikir, Salawat, intervensi spiritual Islam, konseling Islam, atau kecemasan, diterbitkan dalam bahasa Indonesia atau Inggris, memiliki identitas publikasi yang jelas, serta relevan dengan fokus penelitian,

sedangkan artikel yang tidak berkaitan langsung dengan topik, berupa opini tanpa dasar penelitian, atau tidak memiliki informasi metodologis yang memadai dikeluarkan dari kajian. Proses seleksi dilakukan melalui tahap identifikasi, penyaringan judul dan abstrak, penilaian kelayakan teks lengkap, hingga penetapan artikel yang digunakan sebagai sumber data. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif-kualitatif melalui sintesis tematik dengan mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan konsep terapi zikir dan Salawat, faktor kecemasan, penerapan intervensi spiritual Islam, peran Bimbingan dan Penyuluhan Islam, serta efektivitas terapi dalam membantu mengatasi kecemasan<sup>9</sup>. Hasil dari berbagai penelitian kemudian dibandingkan untuk menemukan persamaan, perbedaan, kecenderungan hasil, dan kesenjangan penelitian sehingga dapat diperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai posisi terapi zikir dan terapi Salawat sebagai metode spiritual-komplementer dalam Bimbingan dan Penyuluhan Islam. Salah satu penelitian terbaru menunjukkan bahwa kombinasi zikir dan Salawat dapat memberikan pengaruh positif terhadap kecemasan pada pasien hemodialisis, sedangkan kajian sistematis lainnya menunjukkan adanya potensi intervensi spiritual Islam dalam membantu menurunkan kecemasan.<sup>1</sup> Keabsahan data dilakukan dengan mengevaluasi kredibilitas, relevansi, dan kualitas metodologis setiap sumber serta membandingkan temuan dari beberapa penelitian untuk menghindari ketergantungan pada satu sumber. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran berdasarkan bukti ilmiah mengenai pemanfaatan terapi zikir dan terapi Salawat sebagai metode Bimbingan dan Penyuluhan Islam dalam membantu individu mengelola kecemasan.

## PEMBAHASAN

### A. Terapi Zikir

#### 1. Definisi Terapi Zikir

*Therapy* (dalam bahasa Inggris) bermakna pengobatan dan penyembuhan, dalam bahasa Arab, terapi sependan dengan *al-isytyssyfa'*

---

<sup>9</sup> Lono Wijayanti et al., "Effectiveness of Combination Dhikr and Salawat on Anxiety and Sleep Quality in Hemodialysis Patients in Indonesia: A Randomized Controlled Trial," *Journal of Religion and Health* 64, no. 4 (2025): 2542–2557, <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02342-2>; Abul A'la Al Maududi, Cahyati Febriana, Muhammad Rizky al Fauzan, and Crys Sena Puspitasari, "Intervensi Spiritual Islam dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan: Systematic Literature Review," *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 4, no. 1 (2026), <https://doi.org/10.55606/detector.v4i1.5863>.

yang berasal dari kata “*syafa-yasfi-syifa*” yang artinya menyembuhkan. Terapi juga diartikan sebagai upaya sistematis dan terencana dalam menanggulangi masalah-masalah yang dihadapi oleh klien dengan tujuan mengembalikan, memelihara, dan mengembangkan kondisi klien agar akal dan hatinya berada dalam kondisi dan posisi yang proporsional.<sup>10</sup>

Kata zikir berasal dari Bahasa Arab yaitu “*dzakara-yadzkuru-dzikran*” yang berarti menyebut, mengingat, dan mengucapkan. Hasbi Ash Shiddiqe merumuskan zikir adalah menyebut nama Allaah dengan membaca tasbih, tahlil, tahmid, taqdis, takbir, hauqalah, hasbalah, basmalah, al Quranul Majid dan membaca do’a-do’a yang ma’ tsur, yaitu do’a- do’a yang diterima dari Nabi SAW.<sup>11</sup>

Zikir berarti mengingat Allah dengan cara menyebut nama-Nya secara berulang-ulang. Subandi menyatakan bahwa zikir merupakan amaliah yang selalu terkait dengan seluruh ritual ibadah yang terdapat dalam Islam. Maka dalam pengertian ini, Michon memberi pengertian bahwa zikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang Pencipta. Maka dari pengertian zikir di atas menjelaskan bahwa makna zikir merupakan suatu keseluruhan kegiatan yang terdapat dalam setiap bentuk peribadatan yang dilakukan manusia dalam menyembah Allah dalam ibadah salat, puasa, zakat, maupun haji.<sup>12</sup>

Jadi dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir yaitu upaya yang dilakukan untuk mengobati, menyembuhkan, menanggulangi, dan memelihara kesehatan mental seseorang dengan cara mendekatkan diri kepada Allah melalui kegiatan dzikir untuk mengingat Allah<sup>13</sup>.

---

<sup>10</sup> Rozak, P., & Sari, S. P. “Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat”. *Jurnal Ibtida*, 2(2), (2021): 125–137.

<sup>11</sup> Rozak, P., & Sari, S. P. “Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat”. *Jurnal Ibtida*, 2(2), (2021): 125–137.

<sup>12</sup> Rozak, P., & Sari, S. P. “Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat”. *Jurnal Ibtida*, 2(2), (2021): 125–137.

<sup>13</sup> Rozak, P., & Sari, S. P. “Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat”. *Jurnal Ibtida*, 2(2), (2021): 125–137.

## 2. Landasan Teologis

Terapi zikir (mengingat Allah) berfungsi sebagai psikoterapi Islam untuk meredakan kecemasan dan menenangkan jiwa. Hal ini bersumber dari dalil Al-Qur'an dan Hadis yang menegaskan bahwa mengingat Allah adalah sarana utama untuk mencapai ketentraman batin.

Berikut adalah dalil naqli utama mengenai terapi zikir:

a. QS. Ar- Ra'd : 28.

Menjadi dalil utama bahwa zikir adalah obat penyembuh untuk hati yang gundah.

Terjemahan ayat tersebut:

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”

b. QS. Al- Baqarah : 152.

Dalil yang menunjukkan bahwa mengingat Allah akan mendatangkan perlindungan dari-Nya.

Terjemahan ayat tersebut:

“Maka ingatlah kepada-Ku, Aku pun akan ingat kepadamu. Bersyukurlah kepada-Ku dan janganlah kamu ingkar kepada-Ku.”

c. QS. Al- A'raf: 205.

Perintah untuk berzikir dengan tata cara tertentu (tadzaru') untuk menenangkan diri.

Terjemahan ayat tersebut:

“Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, pada pagi dan petang hari, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.”

Terapi zikir merupakan bentuk psikoterapi Islam yang sangat efisien untuk meredakan kecemasan dan menenangkan jiwa. Hal ini diperkuat oleh dalil Al- Qur' an diatas yang menegaskan bahwa mengingat Allah dengan rasa rendah hati, takut, dan penuh kesyukuran adalah sarana utama bagi orang yang beriman untuk mendapatkan ketentraman batin serta perlindungan- Nya.

### 3. Macam-Macam Zikir

Zikir pada praktiknya tidak mesti dilakukan di masjid, mushalla, atau mihrab setelah melakukan ibadah salat. Zikir bisa dibagi menjadi tiga macam, yaitu:

a. Zikir Lisan (*zikru bil lisan*)

Zikir lisan ini melibatkan pengucapan kalimat-kalimat tauhid, yaitu tahlil, tahmid, tasbih, takbir dan doa-doa yang ikhlas ditujukan kepada Allah. Membaca nama Allah juga bisa dikategorikan sebagai zikir lisan. Mengucapkan kata-kata suci dengan lidah, seperti tasbih, adalah apa yang diartikan oleh Imam Fakhrrurrozi sebagai dhikr verbal. Contohnya seperti *Alhamdulillah*, *Allahu Akbar*, *La Ilaha Illallah*, dan *Subhanallah*.

b. Zikir Hati (*zikru bil qolbi*)

Zikir hati adalah jenis zikir di mana seseorang merenung sambil mempelajari tanda-tanda kebesaran Ilahi yang terkandung dalam ciptaan dan manifestasi keagungan Allah. Dalam qolbi, zikir berarti mengingat atau meresapi Allah di dalam hati, secara diam-diam tanpa kata-kata, seperti tafakkur ketika mengingat Allah, menjelajahi seluk-beluk ciptaan-Nya, dan merenungkan sifat serta kebesaran Allah yang Maha Kuasa. Berbeda dengan zikir dengan lisan, zikir dengan hati melibatkan alam pikiran, nalar, dan penghayatan dalam mengingat Allah<sup>14</sup>.

c. Zikir Perbuatan atau dengan Anggota Tubuh (*zikru bil jawarih*)

Zikir ini dicapai dengan menggunakan seluruh sumber daya tubuh atau perbuatan sebagai ekspresi ketaatan terhadap semua perintah Allah dan berusaha semaksimal mungkin untuk menjauhkan diri dari larangan-Nya. Allah memberikan manusia anggota tubuh dan indera yang menyertainya tidak hanya untuk beraktivitas sehari-hari (konteks duniawi), tetapi juga sebagai media zikir kepada-Nya. Contohnya : melaksanakan sholat fardu dan sunnah, membantu sesama (sedekah dan

---

<sup>14</sup> Abdul Rozak Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2 (1). (2024.) Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia: 227–42. doi:10.61132/ikhlas.v2i1.365.

amal saleh), menuntut ilmu dan bekerja keras. Maka dalam ranah praktis, zikru bil jawarih dapat diwujudkan seperti mata menangis karena melihat tanda-tanda kebesaran Allah, telinga digunakan untuk mendengar ayat-ayat Allah, lidah senantiasa berkata yang baik, tangan digunakan untuk bersedekah dan membantu orang lain, hingga hati yang selalu mengharap ridha dari Allah.<sup>15</sup>

#### 4. Peran Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa

Zikir, sebuah praktik keagamaan dalam Islam dengan cara mengingat Allah secara berulang, terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan mental. Zikir sangat penting dalam konseling spiritual Islami karena merupakan amaliyah ibadah sekaligus alat psikoterapi yang efektif. Hal ini menunjukkan betapa pentingnya mengintegrasikan aspek spiritual dan psikologis dalam pendekatan komprehensif terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi Islami, yang menggabungkan ajaran Al-Qur'an dan zikir, membantu individu dalam mengatasi masalah mental, spiritual, moral, dan fisik.

Selain itu, zikir sebagai intervensi keagamaan telah dikaitkan dengan anggota kelompok Sufi yang memiliki kesehatan psikologis lebih baik, mengindikasikan sifat terapeutiknya untuk meningkatkan kesehatan mental dan kesehatan secara keseluruhan. Oleh karena itu, zikir dapat meningkatkan efektivitas terapi dengan menangani aspek spiritual dan psikologis sekaligus, mendukung pendekatan holistik terhadap kesehatan psikologis.

Secara sosial, temuan ini membuktikan bahwa zikir dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung kesehatan mental di komunitas Muslim, mengurangi stigma terhadap masalah kesehatan mental, dan meningkatkan kesehatan psikologis. Dengan kembali kepada agama, konselor dapat membantu klien merasa diterima di tengah masyarakat dan sesuai dengan konteks budaya serta agama mereka. Namun, terdapat beberapa

---

<sup>15</sup>Abdul Rozak Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2 (1). (2024.) Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia: 227–42. doi:10.61132/ikhlas.v2i1.365

pertimbangan etis penting di mana klien harus memberikan persetujuan eksplisit dan memahami sepenuhnya penggunaan zikir selama sesi konseling. Konselor harus memastikan bahwa penggunaan zikir didasarkan pada keyakinan dan minat klien, serta tidak digunakan secara paksa atau tanpa zikir dan ketenangan jiwa pemahaman yang memadai. Dalam menerapkan implikasi sosial dan etis ini, konselor dapat menggunakan zikir sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan psikologis klien, sambil tetap menghormati semua kebutuhan spiritual dan psikologis mereka.<sup>16</sup>

## **B. Terapi Salawat**

### **1. Definisi Terapi Salawat**

Menurut etimologi shalawat memiliki arti sebagai do'a atau rintihan kita sebagai hamba kepada Allah, sementara secara terminologi shalawat merupakan rahmat Allah yang paling sempurna karena Allah hanya menciptakan shalawat untuk Nabi Muhammad Saw. Shalawat merupakan sebuah do'a serta pujian kita kepada Nabi sebagai bentuk ibadah kepada Allah. Shalawat dari Allah yang ditujukan untuk Rasulullah berupa sebuah kasih sayang serta kemuliaan Allah untuk Rasulullah, sementara shalawat para manusia dan jin berupa sebuah permohonan kasih sayang, ampunan serta kemuliaan kepada Allah untuk Nabi. Shalawat yang paling ringkas dan biasa diucapkan yakni *Allahumma shalli ala sayyidina Muhammad*. Shalawat merupakan untaian do'a yang berhubungan dengan kemuliaan baginda Nabi atau kehidupan beliau, namun shalawat telah berkembang menjadi syair yang mengandung pujian atas kepribadian mulia Nabi serta sirah kehidupannya. Dari beberapa literatur diatas, dimana shalawat juga dilakukan oleh Allah dan para malaikat. Serta Allah memerintahkan kepada para malaikat untuk mendoakan siapa saja yang senantiasa bershalawat kepada Nabi Muhammad Saw.

Menurut M. Quraish Shihab dalam kitabnya "Tafsir al-Misbah", bahwa tidak ada perintah dari Allah yang disertai pernyataan bahwa Allah telah melakukannya sendiri, secara tidak langsung hal ini memberi gambaran betapa

---

<sup>16</sup> Abdul Rozak Ali Maftuhin, and Syamsurizal Yazid. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2 (1). (2024.) Asosiasi Riset Ilmu Manajemen dan Bisnis Indonesia: 227–42. doi:10.61132/ikhlas.v2i1.365

istimewanya Nabi dan betapa besar cinta Allah kepada Nabi Muhammad Saw. Shalawat kepada baginda Nabi juga sebagai bentuk penghormatan serta pengakuan atas jasa-jasa beliau. Selain itu shalawat dikenal sebagai wasilah atau pengantar do'a agar dapat dikabulkan. Sebagai halnya yang dikatakan Amirul Mukminin bahwa "jika seseorang memiliki kebutuhan terhadap Allah Swt, mulailah dengan bershalawat atas Nabi dan keluarganya sebelum meminta kebutuhan yang diinginkan. Allah terlalu mulia untuk menerima satu permintaan dan menolak yang lainnya". Oleh karena itu, langkah awal berdo'a adalah bershalawat karena shalawat merupakan ibadah yang pasti diterima. Dengan mengamalkan shalawat dalam kehidupan sehari-hari akan membawa keberkahan, dapat mendekatkan diri kepada Nabi Muhammad Saw, dan merasakan ketenangan dan kedamaian dalam menjalankan kehidupan sehari-hari.

Salawat Nabi merupakan syair indah yang ditujukan untuk Nabi, dalam pelaksanaannya Salawat Nabi dilantunkan menggunakan suara manusia dan suara manusia dapat memberikan efek penyembuhan yang efektif dalam beberapa penyakit selain itu suara manusia mampu mengaktifkan hormon endofin secara alami yang akan memberikan efek rileks dan ketenangan dalam tubuh<sup>17</sup>. Shalawat dapat memberikan efek ketenangan yaitu ketika seseorang rutin dalam bershalawat akan mengalami kondisi medium trance, yaitu keadaan seseorang yang ditandai dengan halusinasi positif. Shalawat juga termasuk latihan meditasi yang akan memberikan pengaruh rasa nyaman sehingga ketenangan akan dapat dirasakan. Sementara itu pengulangan dalam ucapan shalawat diperlukan karena dapat melatih otak berfungsi lebih kuat dan lebih sehat. Sesuai dengan Donald Hebb bapak keilmuan neuropsikologi, mengatakan bahwa neuron yang terpicu bersama akan terikat bersama, maka pengulangan dalam pengucapan shalawat ini diperlukan dalam pelepasan emosi, sehingga dengan bershalawat seseorang sedang melakukan penyalarsan emosi negatif.

---

<sup>17</sup> M. Hamdani Bakran Adz-Dzaky, *Konseling & Psikoterapi Islam*, (Fajar Pustaka Baru, 2004), 228

Peneliti berasumsi bahwa terdapat penurunan tingkat stres lansia sesudah diberikan terapi Salawat nabi dimana tingkat stress lansia awalnya sedang menurun menjadi ringan setelah diberikan terapi. Stres pada lansia jika tidak ditangani dengan cepat maka akan berdampak buruk pada kelangsungan hidup lansia. Adanya terapi Salawat nabi, dapat merangsang hormon endofin dimana hormon tersebut dapat memberikan efek tenang dan rileks untuk manusia sehingga dapat menurunkan tingkat stres pada lansia. Berdasarkan hasil wawancara ditemukan bahwa tingkat stress pada kelompok intervensi sebelum diberikan terapi Salawat gejala stres paling sering dirasakan adalah kesulitan untuk relaksasi/santai dan setelah diberikan terapi Salawat gejala stres yang paling sering dirasakan adalah sulit merasa tenang setelah mengalami sesuatu yang mengganggu.

## 2. Landasan Teologis

- a. Landasan utama terapi ini adalah QS. Al-Ahzab: 56, yang artinya:

“Sesungguhnya Allah dan para malaikat-Nya bershalawat untuk Nabi. Wahai orang-orang yang beriman! Bershalawatlah kamu untuk Nabi dan ucapkanlah salam dengan penuh penghormatan kepadanya.”

Ayat ini menunjukkan bahwa bershalawat adalah perintah langsung dari Allah SWT. Melakukannya bernilai ibadah dan menghubungkan manusia dengan entitas ilahi dan Rasul-Nya. Salah satu pemicu stres dan depresi terbesar adalah perasaan sepi, merasa sendiri, atau terasing. Ketika seseorang membaca Salawat, dia menyadari bahwa dirinya sedang bergabung dalam satu lingkaran frekuensi yang sama dengan Allah dan jutaan malaikat. Kesadaran ini menghancurkan rasa sepi di hati dan memunculkan perasaan bahwa dirinya berharga dan terhubung dengan alam semesta.

Dalam psikologi, emosi negatif seperti cemas, marah, dan sedih tidak bisa dihilangkan begitu saja, melainkan harus dialihkan atau diganti dengan emosi positif. Salawat adalah media terbaik untuk menumbuhkan rasa cinta (*mahabbah*). Saat seseorang berSalawat

dengan penuh penghormatan, fokus pikirannya beralih dari masalah hidupnya ke keagungan akhlak Rasulullah. Rasa cinta yang muncul ini memicu otak memproduksi hormon kebahagiaan (oksitosin dan endorfin) yang menenangkan jiwa.

- b. Dalam sebuah Hadis Riwayat Muslim, Rasulullah SAW bersabda yang artinya:

“Barangsiapa yang bershalawat kepadaku sekali, maka Allah akan bershalawat untuknya sepuluh kali.”

Hadis ini menegaskan bahwa setiap kali seorang muslim berSalawat kepada Rasulullah SAW sekali, Allah akan membalas dengan 10 kali lipat rahmat- Nya, menghapus 10 keburukan, dan mengangkat 10 derajat. Dalam konteks terapi dengan membaca Salawat menciptakan ketenangan batin karena menyadari bahwa Allah membalas dengan 10 kali lipat rahmat. Rasa takut akan dosa dan kesalahan berkurang karena Salawat menghapus 10 keburukan untuk setiap 1 Salawat yang dibaca. Ini memberi harapan dan optimise, yang sangat dalam terapi depresi dan kecemasan. Dengan berSalawat Allah akan mengangkat 10 derajat di sisi Allah, yang secara psikologi meningkatkan harga diri dan rasa berharga. Setiap yang membaca Salawat akan dihapus 10 dosa atau keburukan, sehingga membantu mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Dengan berSalawat dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sistem imun.

### 3. Jenis- Jenis Salawat Dalam Terapi

Jenis- jenis Salawat dalam terapi yang umum digunakan dalam psikoterapi Islam dan praktik spiritual sebagai berikut:

- a. Salawat Nariyah ( Salawat *Tafrijiyah*)

Salawat Nariyah ( Salawat *Tafrijiyah*) adalah bacaan Salawat untuk memohon pertolongan, kelegaan dari kesulitan, dan terkabulnya hajat. Fungsi utama dalam terapi sebagai penenang jiwa bagi penderita kecemasan (anxiety), membantu mengendalikan stress, memberikan ketenangan batin, meningkatkan kemampuan menerima emosi,

mengelola emosi, dan mengontrol respon emosi. Membuka kesulitan, mempermudah hajat, dan menghilangkan masalah yang menghimpit.

b. Salawat Tibbil Qulub

Arti Salawat tibbil qulub adalah obat/ penyembuh hati atau cahaya mata hati. Nam lainnya adalah Salawat syifa (Salawat penyembuh), Salawat nurul abshar. Salawat ini berfungsi untuk mengobati dan menyembuhkan berbagai penyakit, baik jasmani maupun rohani, untuk mengatasi kekhawatiran akan masa depan, menyembuhkan penyakit hati, seperti iri, dengki, sombong, dan gelisah.

c. Salawat Munjiyat

Artinya Salawat penyelamat, yang sangat dianjurkan untuk diamalkan. Do' a yang diawali dengan Salawat ini akan cepat dikabulkan oleh Allah SWT., diberikan perlindungan dari bencana, musibah, wabah, dan bahaya.

d. Salawat Fatih

Artinya, Salawat yang membuka segala sesuatu yang terkunci. Pembuka pintu arsy, disebut sebagai pembuka pintu arsy, membuka pintu rezeki, jodoh, hajat yang tertutup, pengampun dosa, dan pemberian ketenangan batin. Menjadi wasilah kepada Allah agar segala kebuntuan dan kemacetan persoalan hidup dapat terurai.

## KESIMPULAN

Terapi zikir merupakan metode pengobatan batin berbasis mengingat Allah SWT. yang memiliki legalitas hukum yang kuat dalam Al- Qur; an, di antaranya surat Ar- Ra'd ayat 28, surat Al- Baqarah ayat 152, dan surat Al- A' raf ayat 205. Sedangkan Terapi Salawat adalah pemulihan jiwa melalui perantara do'a dan pujian kepada Nabi Muhammad SAW yang berlandaskan pada surat Al- Ahzab ayat 56 serta Hadis Nabi mengenai jaminan sepuluh kali lipat rahmat bagi orang yang berSalawat.

Aktivitas zikir tidak terbatas pada ritual ucapan setelah salat, melainkan terbagi secara menyeluruh ke dalam tiga dimensi praktis, yaitu zikir lisan berupa ucapan kalimat-kalimat yang baik, zikir hati melalui perenungan pemikiran dan penalaran atas

keagungan Allah, serta zikir perbuatan melalui pengoptimalan seluruh anggota tubuh untuk ketaatan.

Dalam pengobatan jiwa Islam, terdapat jenis-jenis Salawat dengan fungsi penyembuhan khusus yang diamalkan secara konsisten dan teguh, seperti Salawat nariyah untuk mengelola kecemasan dan mengurai kebuntuan hidup, Salawat tibbil qulub sebagai obat penyakit fisik dan batin, Salawat munjiyat sebagai penyelamat dari krisis atau musibah, serta Salawat fatih sebagai pembuka jalan keluar atas persoalan hidup yang terkunci.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzaky, M. Hamdani Bakran. *Konseling & Psikoterapi Islam*. Yogyakarta: Fajar Pustaka Baru, 2004.
- Farrasia, Fazila, Dela Safira, Susmita Hairul, dan Rahel Mutiara. "The Effectiveness of Academic Anxiety Reduction Therapy Using Shalawat Badar." *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences* 3 (2024): 250–256.
- Kementerian Agama Republik Indonesia. *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. QS. Al-Ahzab (33): 56.
- . *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. QS. Ar-Ra'd (13): 28.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. "Kriteria Seseorang yang Mengalami Gangguan Kecemasan." Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan, 5 April 2024.
- . "Memutus Rantai Stigma Kesehatan Jiwa." 29 Oktober 2024.
- . "Regulasi Kesehatan Jiwa." Direktorat Jenderal Kesehatan Primer dan Komunitas, 1 April 2024. Merujuk pada Undang-Undang Nomor 17 Tahun 2023 tentang Kesehatan.
- . "Skrining Kesehatan Jiwa Minimal Setahun Sekali." 25 Oktober 2024.
- Maftuhin, Abdul Rozak Ali, dan Syamsurizal Yazid. "Zikir dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis." *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam* 2, no. 1 (2024): 227–242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>.
- Maududi, Abul A'la Al, Cahyati Febriana, Muhammad Rizky al Fauzan, dan Crys Sena Puspitasari. "Intervensi Spiritual Islam dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan: Systematic Literature Review." *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan* 4, no. 1 (2026). <https://doi.org/10.55606/detector.v4i1.5863>.
- Rozak, P., dan S. P. Sari. "Peranan Agama dan Terapi Dzikir dalam Membentuk Mental Sehat." *Jurnal Ibtida* 2, no. 2 (2021): 125–137.

- Wijayanti, Lono, et al. "Effectiveness of Combination Dhikr and Salawat on Anxiety and Sleep Quality in Hemodialysis Patients in Indonesia: A Randomized Controlled Trial." *Journal of Religion and Health* 64, no. 4 (2025): 2542–2557. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02342-2>.
- "Effectiveness of Combination Dhikr and Salawat on Anxiety and Sleep Quality in Hemodialysis Patients in Indonesia: A Randomized Controlled Trial." 2025.