

Journal of Ma'ālim al-Qur'ān wa al-Sunnah

Volume 21 No. 1 (2025)

ISSN: 1823-4356 | e-ISSN: 2637-0328

Homepage: <https://jmqqs.usim.edu.my/>



- Title : **Dhikr Assemblies as Psychospiritual Therapy for Addressing Mental Health Issues from the Perspective of the Qur'an and Sunnah**
- Author (s) : Mohd Zohdi Mohd Amin, Norhidayah Mohamad Nawawy, and Adi Anto Hasibuan
- Affiliation (s) : Universiti Sains Islam Malaysia, Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Dato' Razali Ismail
- DOI : <https://doi.org/10.33102/jmqqs.v21i1.538>
- History : Received: May 30 2025; Revised: June 15 2025; Accepted: June 25, 2025; Published: June 30, 2025.
- Citation : Mohd Amin, Mohd Zohdi, Norhidayah Mohamad Nawawy, and Adi Anto Hasibuan. "Dhikr Assemblies as Psychospiritual Therapy for Addressing Mental Health Issues from the Perspective of the Qur'an and Sunnah." Journal of Ma'ālim al-Qur'ān wa al-Sunnah 21, no. 1 (2025): 320–334.
<https://doi.org/10.33102/jmqqs.v21i1.538>
- Copyright : © The Authors
- Licensing :  This article is open access and is distributed under the terms of [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)
- Conflict of Interest : Author(s) declared no conflict of interest

Majlis Zikir Sebagai Terapi Psiko-Spiritual Bagi Menangani Isu Kesihatan Mental Menurut Perspektif Quran Dan Sunnah

Dhikr Assemblies as Psychospiritual Therapy for Addressing Mental Health Issues from the Perspective of the Qur'an and Sunnah

Mohd Zohdi Mohd Amin*

Faculty of Quranic and Sunnah Studies
Universiti Sains Islam Malaysia

Norhidayah Mohamad Nawawy

Institut Pendidikan Guru Malaysia Kampus Dato' Razali Ismail

Adi Anto Hasibuan

Faculty of Quranic and Sunnah Studies
Universiti Sains Islam Malaysia

ABSTRAK

Isu kesihatan mental kian membimbangkan dalam kalangan masyarakat Islam moden yang berhadapan dengan tekanan hidup, kekosongan spiritual, dan kekeliruan nilai. Dalam konteks ini, pendekatan psiko-spiritual Islam menawarkan satu bentuk intervensi yang berakar daripada al-Quran dan al-Sunnah. Artikel ini meneliti peranan majlis zikir sebagai satu bentuk terapi psiko-spiritual yang menyumbang kepada ketenangan jiwa, kekuatan emosi, serta kesejahteraan mental. Kajian ini menggunakan pendekatan analisis kandungan terhadap ayat al-Quran, hadis sahih, serta pandangan ulama dan dapatan penyelidikan kontemporari berkaitan kesan zikir secara berjemaah. Dapatan menunjukkan bahawa majlis zikir berperanan sebagai ruang penyembuhan rohani yang kolektif, membantu individu mengurus tekanan jiwa, membina kekuatan dalaman, serta memperkukuh hubungan dengan Allah ﷻ dan komuniti sekeliling. Kajian ini mencadangkan agar amalan majlis zikir dimartabatkan semula sebagai mekanisme sokongan spiritual dalam sistem kesihatan mental semasa, selaras dengan pendekatan holistik Islam terhadap kesejahteraan insan.

Kata Kunci: majlis zikir, terapi psiko-spiritual, kesihatan mental, al-Quran, al-Sunnah

* Correspondence concerning this article should be addressed to Mohd Zohdi Mohd Amin, Universiti Sains Islam Malaysia at zohdi@usim.edu.my

Abstract

Mental health challenges have become increasingly alarming within contemporary Muslim societies, which are often confronted with mounting life pressures, spiritual voids, and moral confusion. Against this backdrop, the Islamic psychospiritual approach offers a profound and holistic intervention, deeply anchored in the teachings of the Qur'an and the Sunnah. This article explores the significance of *majlis zikir* (dhikr assemblies) as a psychospiritual therapy that fosters inner tranquillity, emotional resilience, and overall mental well-being. Employing a content analysis methodology, the study examines selected Quranic verses, authentic Hadith, classical scholarly perspectives, and contemporary empirical research on the effects of collective dhikr. The findings reveal that dhikr assemblies function as communal spaces for spiritual healing, empowering individuals to manage psychological distress, cultivate inner strength, and reinforce their connection to Allah ﷻ and to their wider community. Accordingly, this study advocates for the revitalization of dhikr assemblies as an integral spiritual support mechanism within modern mental health care frameworks, in harmony with the comprehensive Islamic vision of human well-being.

Keywords: dhikr assemblies, psychospiritual therapy, mental health, Qur'an, Sunnah

Pendahuluan

Kebimbangan terhadap isu kesihatan mental dalam kalangan masyarakat Islam semakin meningkat seiring dengan kemajuan dan kerumitan kehidupan moden. Laporan Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO, 2022) menganggarkan lebih 300 juta individu di seluruh dunia mengalami kemurungan, manakala hampir satu pertiga daripada populasi dewasa di Malaysia dilaporkan mengalami gejala tekanan, keresahan, atau gangguan emosi. Fenomena ini turut menular dalam kalangan pelajar, belia, dan golongan bekerja yang terdedah kepada tekanan sosial, kekosongan rohani, serta kehilangan makna hidup.

Menurut kerangka Islam, kesejahteraan mental bukan sekadar ketiadaan gangguan psikologi, tetapi melibatkan ketenangan jiwa, kestabilan emosi dan kekuatan rohani yang terbina daripada hubungan yang kukuh dengan Allah ﷻ. Kesihatan mental menurut perspektif al-Quran dan al-Sunnah turut dikaitkan dengan tazkiyah al-nafs (penyucian jiwa), *sabr* (kesabaran), *syukr* (kesyukuran) serta kebergantungan kepada takdir Ilahi. Kegagalan dalam mengurus tekanan hidup secara spiritual boleh mengakibatkan individu terjerumus dalam krisis jiwa yang mendalam, termasuk kecelaruan identiti, kemurungan dan kehilangan hala tuju hidup.

Salah satu bentuk intervensi psiko-spiritual yang semakin mendapat perhatian ialah majlis zikir iaitu amalan mengingat Allah secara kolektif dalam suasana yang terarah, tenang dan membimbing. Majlis seperti ini bukan sahaja memperkukuh amalan rohani secara berjemaah, tetapi juga mencipta ruang sokongan emosi dan spiritual yang menyatukan hati, jiwa dan perasaan. Dalam tradisi Islam, zikir berjemaah merupakan amalan yang dibimbing oleh Rasulullah ﷺ dan diteruskan oleh para sahabat serta ulama dalam pelbagai bentuk majlis ilmu dan ibadah. Firman Allah ﷻ:

﴿الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ﴾

Maksudnya: "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ketahuilah, hanya dengan mengingat Allah hati akan menjadi tenteram.*" (Surah al-Ra'd, 13:28)

Artikel ini bertujuan untuk meneliti potensi majlis zikir sebagai bentuk terapi psiko-spiritual dalam menangani tekanan dan gangguan mental berdasarkan pendekatan holistik Islam. Tumpuan diberikan kepada analisis teks al-Quran, hadis dan pandangan ulama, di samping membina hujah berdasarkan dapatan penyelidikan kontemporari berkaitan keberkesanan majlis zikir secara berjemaah terhadap kesejahteraan mental.

2. Tinjauan Literatur

Perbincangan berkaitan terapi psiko-spiritual dalam Islam, khususnya melalui amalan zikir, telah diketengahkan oleh pelbagai sarjana klasik dan kontemporari. Zikir bukan sekadar ibadah lisan, tetapi berperanan sebagai kaedah penyucian jiwa dan pengukuhan emosi rohani. Pandangan ini selari dengan kenyataan bahawa Islam melihat kesihatan jiwa sebagai satu keseimbangan antara aspek spiritual dan emosi yang saling berkait.

Al-Quran menyatakan dengan jelas kepentingan zikir dalam kehidupan seorang mukmin. Firman Allah ﷻ di dalam Surah al-Ra'd ayat 28 memberi gambaran jelas bahawa ketenangan emosi berkait rapat dengan kekuatan hubungan rohani.

Amalan majlis zikir yang dilaksanakan secara kolektif bukan sahaja memperkukuh hubungan spiritual dengan Allah, tetapi juga mencipta suasana yang mendamaikan. Kehadiran bersama dalam majlis seperti ini memberikan kesan sokongan emosi dan sosial yang penting dalam proses pemulihan mental.

Menurut Ibn Hajar al-Asqalani (1986), majlis zikir merangkumi majlis yang di dalamnya terdapat sebutan lafaz zikir (seperti takbir, tasbih, dan sebagainya), bacaan ayat al-Quran, serta doa untuk kebaikan dunia dan akhirat. Terdapat banyak hadis yang menjadi sandaran kepada amalan berzikir secara berkumpulan yang juga dikenali sebagai majlis zikir, antaranya:

i. Hadis yang diriwayatkan oleh Abu Hurairah r.a., bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

إِنَّ لِلَّهِ تَعَالَى مَلَائِكَةً سَيَّارَةً، فَضُلًّا يَتَّبِعُونَ مَجَالِسَ الذِّكْرِ، فَإِذَا وَجَدُوا مَجْلِسًا فِيهِ ذِكْرٌ، قَعَدُوا مَعَهُمْ، وَحَفَّ بَعْضُهُمْ بَعْضًا بِأَجْنِحَتِهِمْ، حَتَّى يَمْلَأُوا مَا بَيْنَهُمْ وَبَيْنَ السَّمَاءِ الدُّنْيَا، فَإِذَا تَفَرَّقُوا عَرَجُوا وَصَعِدُوا إِلَى السَّمَاءِ. قَالَ: فَيَسْأَلُهُمُ اللَّهُ عَزَّ وَجَلَّ وَهُوَ أَعْلَمُ بِهِمْ: مِنْ أَيْنَ جِئْتُمْ؟ فَيَقُولُونَ: جِئْنَا مِنْ عِنْدِ عِبَادِكَ فِي الْأَرْضِ، يُسَبِّحُونَكَ، وَيُكَبِّرُونَكَ، وَيُهَلِّلُونَكَ، وَيَحْمَدُونَكَ، وَيَسْأَلُونَكَ...وَفِي نَهَايَةِ الْحَدِيثِ يَقُولُ اللَّهُ: "قَدْ غَفَرْتُ لَهُمْ، وَأَعْطَيْتُهُمْ مَا سَأَلُوا، وَأَجْرُهُمْ مِمَّا اسْتَجَارُوا"

Maksudnya: "Sesungguhnya Allah SWT mempunyai para malaikat yang berkeliling, yang mengikuti majlis zikir. Apabila mereka mendapati satu majlis yang mengingati Allah, mereka pun duduk bersama mereka, saling membentangkan sayap-sayap mereka hingga memenuhi ruang di antara mereka dan langit dunia. Apabila majlis itu berpisah, mereka pun naik dan naik ke langit. Maka Allah *Azza wa Jalla* bertanya kepada mereka, padahal Dia lebih mengetahui keadaan mereka: 'Dari mana kamu datang?' Mereka menjawab: 'Kami datang dari kalangan hamba-hamba-Mu di bumi yang mengingati-Mu, bertasbih, bertakbir, bertahmid, dan bertahlil, serta memohon kepada-Mu...'. Di akhir hadis ini, Allah berfirman: 'Aku telah mengampuni mereka, Aku telah memberikan apa yang mereka pohonkan, dan Aku selamatkan mereka dari apa yang mereka takutkan.'" (Hadis riwayat al-Bukhari, no. 6408; Muslim, no. 2700)

Hadis ini menunjukkan keutamaan berkumpul untuk zikir dan menyebut nama Allah secara bersama, kerana disebutkan bahawa mereka 'menyebut-Mu, bertasbih, bertakbir, dan memuji-Mu' dalam bentuk jamak.

ii. Hadis diriwayatkan oleh Mu'awiah r.a:

أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ خَرَجَ عَلَى خَلْقَةٍ مِنْ أَصْحَابِهِ فَقَالَ: مَا يُجِئْسُكُمْ؟ قَالُوا: جَلَسْنَا نَذْكُرُ اللَّهَ وَنُحَمِّدُهُ، فَقَالَ: "إِنَّهُ أَتَانِي جَبْرِيلُ فَأَخْبَرَنِي أَنَّ اللَّهَ يُبَاهِي بِكُمْ الْمَلَائِكَةَ"

Maksudnya: "Rasulullah ﷺ keluar melihat sekumpulan sahabatnya yang sedang duduk dalam satu bulatan. Rasulullah ﷺ bertanya: 'Apa yang menyebabkan kamu duduk di sini?' Mereka menjawab: 'Kami duduk untuk

mengingati Allah dan memuji-Nya.' Maka Rasulullah ﷺ bersabda: 'Sesungguhnya Jibril datang kepadaku dan memberitahuku bahawa Allah membanggakan kamu di hadapan para malaikat.' (Hadis Riwayat Muslim, no. 2702; al-Tarmizi: no. 3545).

Perkataan "mereka" dalam hadis ini merujuk kepada sekumpulan orang yang berada dalam satu majlis zikir, yang memberi petunjuk bahawa Rasulullah ﷺ menyatakan bahawa Allah membanggakan mereka di hadapan malaikat kerana mereka berkumpul untuk berzikir. Imam al-Suyuti (2004) menyatakan bahawa "Setiap yang disebutkan dalam kitab hadis yang sahih dan selainnya tentang 'himpunan zikir' atau 'bulatan zikir' membawa maksud secara akal dan bahasa bahawa ia merujuk kepada kumpulan orang yang berkumpul untuk bersama-sama berzikir." Islam adalah agama yang menggalakkan perhimpunan, saling bantu-membantu, dan bekerjasama.

Amalan berzikir dengan mengangkat suara yang lantang selepas selesai solat fardu secara berjemaah telah diamalkan semenjak zaman Rasulullah lagi sebagaimana diriwayatkan oleh Ibnu Abbas di dalam Sahih al-Bukhari dan Muslim. Bahkan menurut Ibn Abbas: Aku ketahui bahawa solat telah selesai setelah aku mendengarnya, iaitu suara zikir yang kuat dari arah masjid (Hadis riwayat al-Bukhari, no 841, Muslim, no. 583).

iii. Amalan dalam kalangan *salafus soleh* dengan takbir secara beramai-ramai sebagaimana dinyatakan oleh Imam al-Bukhari dalam tajuk bab “Takbir pada Hari-Hari Mina”:

باب التَّكْبِيرِ أَيَّامَ مِنَى وَإِذَا غَدَا إِلَى عَرَفَةَ. وَكَانَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يُكَبِّرُ فِي قُبَّتِهِ بِمَنَى فَيَسْمَعُهُ أَهْلُ الْمَسْجِدِ فَيُكَبِّرُونَ وَيُكَبِّرُ أَهْلُ الْأَسْوَاقِ حَتَّى تَرْتَجَّ مِنَى تَكْبِيرًا وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يُكَبِّرُ بِمَنَى تِلْكَ الْأَيَّامَ وَخَلْفَ الصَّلَوَاتِ وَعَلَى فَرَاشِهِ وَفِي فُسْطَاطِهِ وَمَجْلِسِهِ وَمَمْشَاهُ تِلْكَ الْأَيَّامَ جَمِيعًا وَكَانَتْ مِثْمُونَةُ تَكْبِيرِ يَوْمِ النَّحْرِ وَكُنَّ النِّسَاءُ يُكَبِّرْنَ خَلْفَ أَبَانَ بْنِ عُثْمَانَ وَعُمَرَ بْنِ عَبْدِ الْعَزِيزِ لَيْلِي التَّشْرِيقِ مَعَ الرِّجَالِ فِي الْمَسْجِدِ

Maksudnya: “*Bab Takbir pada hari-hari Mina dan ketika menuju ke Arafah. Umar radhiallahu ‘anhu biasa bertakbir di khemahnya di Mina sehingga didengari oleh ahli masjid, lalu mereka bertakbir. Kemudian ahli pasar pula bertakbir sehingga Mina bergema dengan takbir. Ibnu Umar juga bertakbir di Mina pada hari-hari tersebut, selepas solat, di tempat tidurnya, dalam khemahnya, di tempat duduknya, dan ketika berjalan pada sepanjang hari-hari tersebut. Maimunah pula bertakbir pada hari Nahr, dan para wanita bertakbir di belakang Aban bin Uthman dan Umar bin Abdul Aziz pada malam-malam tasyrik bersama lelaki di masjid.*” (Hadis riwayat al-Bukhari, 2002).

Ibnu Hajar al-Asqalani (1986) menyebut: “Perkataan (تَرْجُّعٌ) bermaksud bergoncang dan bergerak, menunjukkan keadaan suara yang begitu kuat berikutan mengangkat suara secara bersama-samaan.”. Ini adalah dalil yang jelas mengenai berlakunya tindakan bertakbir atau berzikir secara beramai-ramai. Jika setiap individu bertakbir secara berasingan, ia akan menjadi seperti hiruk-pikuk dan tidak menghasilkan gema yang sekata.

Berdasarkan hadis dan riwayat di atas, terdapat galakan untuk mengadakan majlis zikir dan ia tidak bercanggah dengan syarak. Walau bagaimanapun, ini tidak menafikan kelebihan berzikir secara *sirr* (secara senyap) dan bersendirian, sebagaimana terdapat dalil syarak yang berkaitan dengannya. Amalan zikir secara beramai-ramai memiliki kelebihan tersendiri kerana ia dapat menggalakkan semangat, menghidupkan jiwa, dan memberi dorongan untuk berzikir serta mendekatkan diri kepada Allah. Ia juga menggalakkan ibadah, kerjasama dalam kebaikan dan ketakwaan, memperbaiki jiwa, dan memberikan manfaat kepada umat.

Kesimpulannya, sorotan literatur menunjukkan bahawa zikir, terutamanya dalam bentuk majlis yang terancang dan dikendalikan secara rohani, memberi kesan langsung kepada ketenangan jiwa dan pemulihan emosi. Amalan ini bukan sahaja mempunyai sandaran nas yang kukuh, malah diperakui keberkesannya oleh penyelidikan kontemporari.

3. Metodologi Kajian

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif berbentuk analisis kandungan yang bersumberkan teks al-Quran, hadis sahih, pandangan ulama serta kajian empirikal semasa berkaitan amalan majlis zikir. Tumpuan analisis diberikan kepada dalil yang menunjukkan peranan zikir secara berjemaah dalam memupuk ketenangan jiwa dan menyumbang kepada kesejahteraan mental.

Pemilihan ayat al-Quran dan hadis dilakukan secara purposif, dengan keutamaan diberikan kepada nas-nas yang berkaitan langsung dengan aspek penyembuhan rohani, ketenangan batin dan pengukuhan hubungan spiritual. Sumber-sumber tafsir turut dirujuk bagi memberikan huraian yang lebih komprehensif terhadap makna dan implikasi nas yang dianalisis.

Hadis yang digunakan disemak statusnya melalui sumber-sumber muktabar seperti Ṣaḥīḥ al-Bukhārī, Ṣaḥīḥ Muslim, dan Sunan al-Tarmizi, dengan memastikan kesahihannya agar hujahan yang dibina bersandarkan kepada asas yang kuat. Selain itu, pandangan ulama tasawuf turut dijadikan panduan dalam memahami dimensi psikospiritual dalam amalan zikir secara kolektif.

Dapatan kajian lapangan yang diterbitkan oleh penyelidik kontemporari turut dianalisis secara deskriptif-kritis bagi menyokong interpretasi terhadap teks dan membina hubungan antara teori Islam dengan data empirikal semasa. Kaedah triangulasi secara tematik antara sumber naqli dan hasil penyelidikan moden digunakan bagi menjamin ketepatan dan kesahihan rumusan yang dibentuk.

4. Dapatan Dan Perbincangan

Hasil analisis terhadap sumber al-Quran, hadis serta pandangan sarjana klasik dan kontemporari menunjukkan bahawa majlis zikir mempunyai peranan yang signifikan sebagai satu bentuk terapi psiko-spiritual Islam dalam menangani isu kesihatan mental. Tiga tema utama dikenal pasti melalui analisis kandungan, iaitu:

4.1 Ketenangan Jiwa melalui Ingatan Kolektif kepada Allah

Hasil analisis terhadap sumber al-Quran, hadis serta pandangan sarjana klasik dan kontemporari menunjukkan bahawa majlis zikir mempunyai peranan yang signifikan sebagai satu bentuk terapi psiko-spiritual Islam dalam menangani isu kesihatan mental. Tiga tema utama dikenal pasti melalui analisis kandungan, iaitu: (i) Ketenangan jiwa melalui ingatan kolektif kepada Allah, (ii) Pengukuhan sokongan sosial dan emosi dalam majlis zikir, serta (iii) Pemulihan rohani melalui bimbingan dan suasana majlis yang terarah ﷻ:

مَا اجْتَمَعَ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ، وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Maksudnya: "Tidaklah satu kaum berkumpul untuk berzikir kepada Allah melainkan para malaikat mengelilingi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan turun kepada mereka dan Allah menyebut mereka dalam kalangan yang berada di sisi-Nya". (Hadis riwayat Muslim, no. 2699)

Kajian Muslaini dan Sofia (2020) menyokong dapatan ini apabila mereka mendapati bahawa zikir memberi kesan positif terhadap pengurangan simptom PTSD. Beberapa dapatan kajian semasa juga menunjukkan impak positif zikir terhadap kesejahteraan psikologi.

4.2 Sokongan Sosial dan Emosi dalam Majlis Zikir

Majlis zikir menyediakan ruang interaksi spiritual yang menyatukan hati dan emosi peserta. Kehadiran secara fizikal dalam suasana rohani yang tenang membina jaringan sokongan yang penting, terutama bagi individu yang

mengalami tekanan hidup. Rosyanti et al. (2022) melaporkan bahawa peserta zikir berstruktur menunjukkan peningkatan dalam kesejahteraan mental dan perasaan diterima dalam komuniti. Rasulullah ﷺ bersabda dalam hadis yang diriwayatkan oleh al-Hakim dalam Al-Mustadrak, (hadis no:1820) dan beliau mensahihkannya daripada Jabir r.a. yang berkata:

خَرَجَ عَلَيْنَا النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَقَالَ: "يَا أَيُّهَا النَّاسُ، إِنَّ لِلَّهِ سَرَايَا مِنْ الْمَلَائِكَةِ، تَخْلُ وَتَقِفُ عَلَى مَجَالِسِ الذِّكْرِ فِي الْأَرْضِ، فَأَرْتَعُوا فِي رِيَاضِ الْجَنَّةِ". قَالُوا: وَأَيْنَ رِيَاضُ الْجَنَّةِ؟ قَالَ: "مَجَالِسُ الذِّكْرِ، فَأَعْدُوا وُزُوحًا فِي ذِكْرِ اللَّهِ".

Maksudnya: "Rasulullah ﷺ keluar menemui kami dan berkata: 'Wahai sekalian manusia, sesungguhnya Allah mempunyai pasukan malaikat yang turun dan berhenti di majlis zikir di bumi. Maka, bergembiralah (raikanlah) di taman syurga.' Mereka bertanya: 'Apakah yang dimaksudkan dengan taman syurga itu?' Rasulullah ﷺ menjawab: 'Ialah majlis zikir. Maka, datanglah pagi dan petang untuk mengingati Allah.'" (Hadis Riwayat Al-Bazzar, no: 3939, Al-Hakim, no. 2333).

Hadis ini secara jelas Rasulullah menggalakkan para sahabat untuk menghadiri majlis zikir yang disifatkan sebagai taman syurga di dunia berikutan kelebihan yang ada di dalam majlis zikir tersebut, bahkan turut digambarkan bahawa di dalamnya terdapat kegembiraan. Teks ini menunjukkan bahawa majlis zikir bukan sahaja memberi ketenangan secara batiniah, tetapi juga membawa keberkatan dan rahmat Ilahi secara kolektif.

4.3 Pemulihan Rohani melalui Bimbingan dan Suasana Majlis

Bimbingan yang diberikan oleh pemimpin majlis seperti guru zikir, imam atau tokoh rohani membantu peserta memfokuskan hati kepada Allah serta memperbetul niat, adab dan penghayatan zikir. Suasana fizikal dan rohani yang terarah, termasuk bacaan wirid, selawat dan tazkirah, menyumbang kepada kestabilan emosi dan penguatan spiritual.

Berdasarkan kepada riwayat Imam al-Bukhari berhubung perbuatan Saidina Umar dan para sahabat serta umat Islam bertakbir di Mina secara beramai-ramai sehingga mencetuskan suasana bergema dengan takbir pada hari tasyrik mampu mewujudkan suasana kekitaan dan kebersamaan jiwa mereka yang menyertainya. Ini selari dengan dapatan kajian oleh Amalia (2021) menunjukkan bahawa majlis zikir yang disusun dengan baik mampu menjadi terapi alternatif kepada individu yang mengalami tekanan dan kebimbangan.

Gabungan antara suasana yang mendamaikan, panduan rohani dan penyertaan berjemaah menjadikan majlis zikir sebagai satu bentuk rawatan rohani yang bersepadu. Unsur bimbingan ini memperkukuh kesan zikir terhadap kejiwaan, khususnya dalam membina daya tahan emosi dan ketenangan berpanjangan.

4.4 Kajian Empirik Terkini Berkaitan Majlis Zikir

Pelbagai penyelidikan kontemporari telah meneliti keberkesanan amalan zikir, khususnya secara berjemaah, dalam membantu individu menghadapi cabaran kesihatan mental. Penyelidikan ini dijalankan menggunakan pendekatan kuantitatif, kualitatif mahupun gabungan kedua-duanya, menunjukkan peningkatan minat dalam menilai aspek spiritual sebagai intervensi psikologi yang sah.

Kajian oleh Muslaini dan Sofia (2020) menggunakan pendekatan tinjauan literatur bagi menganalisis keberkesanan terapi zikir terhadap pesakit gangguan tekanan pasca trauma (PTSD), dan mendapati bahawa amalan zikir menyumbang kepada penurunan simptom tekanan serta kestabilan emosi.

Siti Rosyanti, Irwansyah dan Nurdin (2022) pula menjalankan kajian dalam konteks pondok pesantren dan mendapati bahawa zikir memberi kesan signifikan terhadap kesejahteraan psikologi pelajar, termasuk pengurangan rasa tertekan dan peningkatan sokongan sosial. Menurut Koenig (2012), 55% kajian menunjukkan penglibatan seseorang dengan spiritual keagamaan cenderung untuk menunjukkan pengurangan kadar *stress* dan kemurungan. Kajian Amalia (2021) menyokong dapatan ini apabila beliau menganalisis keberkesanan terapi zikir terhadap kecemasan dalam kalangan pelajar tahun akhir. Hasil kajian menunjukkan bahawa majlis zikir yang dilaksanakan secara berkala mampu mengurangkan tekanan berkaitan akademik dan masa depan kerjaya. Majlis zikir yang diadakan secara beramai-ramai juga mempunyai nilai terapeutik yang tinggi. Kajian menunjukkan bahawa mereka yang mengamalkan zikir secara mendalam mengalami penyembuhan, peningkatan pemahaman rohani, serta menjadi lebih optimis dan kurang tertekan (Muslaini & Sofia, 2020; Syarifuddin, 2023; Maturidi, 2020). Zikir berjemaah adalah intervensi psiko-spiritual yang disarankan dalam Islam, berkesan dalam menenangkan jiwa dan membantu individu menghadapi masalah mental dengan lebih positif dan berdaya tahan.

Kajian lain turut menunjukkan bahawa penglibatan aktif dalam zikir memberikan kesan langsung terhadap pengurangan simptom kemurungan, keresahan dan kekeliruan identiti (Maturidi, 2020; Hidayat et al. 2023; Rozali et al., 2022). Intervensi spiritual ini bukan sahaja memulihkan aspek emosi,

tetapi juga membina jaringan sokongan sosial dan rohani yang penting bagi pemulihan jiwa secara bersepadu.

Kajian menunjukkan bahawa zikir memberi kesan positif kepada individu yang mengalami masalah ketagihan. Sebagai contoh, kajian oleh Nurhayati, Taufiqurrahman, Nurjanah, serta Nurani dan rakan-rakan mendapati amalan zikir memberi ketenangan, meningkatkan konsep sendiri, dan menyokong pemulihan penagih dadah (Syarifuddin, 2023). Selain itu, kajian di pusat pemulihan Dadah Inabah oleh Abidin et al. (2022) dan Salaeh et al. (2022) menunjukkan bahawa majlis zikir berjemaah dapat menenangkan jiwa penagih semasa rawatan, di mana mereka melakukan zikir tahlil secara berjemaah selepas solat fardu.

Zikir juga meningkatkan pemahaman spiritual, menambah optimisme, dan mengurangkan tahap *stress*. Selain itu, ia membantu dalam pembelajaran dan pengawalan emosi. Kajian ke atas pelajar Pondok Pesantren Al-Hikmah Sukoharjo mendapati amalan zikir memudahkan penerimaan pelajaran dan pengendalian emosi dengan lebih baik (Anwar et al., 2024).

Secara keseluruhannya, dapatan kajian ini mengukuhkan pandangan bahawa majlis zikir boleh berfungsi sebagai ruang terapi psiko-spiritual yang berkesan dalam menangani pelbagai bentuk tekanan dan gangguan mental, terutama apabila dilaksanakan secara teratur, dibimbing oleh guru rohani, dan disokong oleh komuniti yang empatik.

5. Rumusan Dan Cadangan

Kajian ini membuktikan bahawa majlis zikir merupakan satu bentuk intervensi psiko-spiritual Islam yang signifikan dalam menangani cabaran kesihatan mental masa kini. Amalan zikir secara berjemaah menawarkan ketenangan jiwa, meningkatkan daya tahan psikologi, serta memelihara kesejahteraan rohani. Ia bukan sahaja memberi perlindungan daripada gangguan spiritual seperti waswas dan tekanan emosi, malah mengukuhkan hubungan individu dengan Allah ﷻ, memupuk keimanan, dan melahirkan jiwa yang tenang serta seimbang.

Dapatan daripada al-Quran, hadis, pandangan ulama dan kajian empirikal kontemporari menunjukkan bahawa zikir bukan sekadar ibadah lisan, tetapi juga terapi rohani yang membentuk kestabilan emosi, mengurangkan gejala keresahan, serta menyuburkan nilai-nilai takwa, syukur dan sabar dalam diri individu. Zikir juga membina komuniti spiritual yang saling menyokong, mengurangkan keterasingan sosial, dan mengukuhkan jaringan solidariti rohani.

Berdasarkan dapatan ini, dicadangkan agar:

- Institusi masjid dan surau digerakkan untuk mengaktifkan semula majlis zikir secara berkala, dengan pendekatan bimbingan rohani yang terarah, terbuka dan mesra komuniti.
- Majlis zikir dijadikan sebahagian daripada program sokongan kesihatan mental di pusat kaunseling, institusi pengajian tinggi dan pusat pemulihan rohani, dengan bimbingan oleh tenaga mahir dalam bidang kerohanian Islam.
- Penyelidikan lanjut digalakkan bagi menilai kesan majlis zikir menggunakan pendekatan empirikal yang lebih menyeluruh, termasuk gabungan kaedah kualitatif dan kuantitatif.
- Amalan zikir secara berjemaah sesuai dijalankan di pusat pemulihan individu yang berhadapan dengan isu berkaitan dengan masalah kejiwaan, kerohanian dan mental.

Pengiktirafan terhadap majlis zikir sebagai mekanisme terapi yang sah dan berkesan harus diberi perhatian serius oleh para penggubal dasar, ahli terapi Muslim dan masyarakat umum, demi memperkukuh pendekatan holistik Islam dalam menyantuni cabaran kesihatan mental global.

Penghargaan

Kajian ini dibiayai oleh Kementerian Pengajian Tinggi di bawah program Skim Geran Penyelidikan Fundamental, kod projek FRGS/1/2023/SSI13/USIM/02/1. Kami ingin merakamkan setinggi-tinggi penghargaan kepada Kementerian atas sokongan kewangan mereka, yang telah memungkinkkan kajian ini dijalankan.

Bibliography

Al-Quran al-Karim.

Abidin, M S A Z., Amin, M Z M., Salaeh, A., Yusoff, W F Z W., & Fa'atin, S.. The Practice of Islamic Psychospiritual Therapy in the Treatment of Drug Addiction at Rehabilitation Centres in Malaysia. 2022. 24(2), 143-168. <https://doi.org/10.22452/afkar.vol24no2.4>

Anwar, S., Siregar, S. M. F., Alamsyah, T., Muliadi, T., Marniati, M., & Khairunnas, K.. The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia. Health SA Gesondheid, 2024. 29. <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456>

Al-Baghawi, H. Ma'alim al-Tanzil [Tafsir Al-Baghawi]. Beirut: Dar Ibn Hazm, 2002.

Al-Bukhari, Muhammad bin Isma'il. al-Jami' al-Musnad al-Sahih al-Mukhtasar Min Umur Rasul Allah Salla Allah 'Alayh wa Sallam wa Sunanih wa Ayyamih. ed. Muhammad Zuhayr bin Nasir al-Nasir. Dimashq: Dar Tawwaqah al-Najah, 2002. jil.2, hlm 20.

Al-Hakim, Muhammmad bin 'Abdullah. al-Mustadrak 'ala al-Sahihayn. ed. Mustafa 'Abd al-Qadir 'Ata. Beirut: Dar al-Kutub al-'Ilmiyyah, 1990. jil. 1. hlm.671. #1820

Al-Nawawi, Mahyuddin Yahya. Al-Minhaj Syarh Sahih Muslim bin al-Hajjaj. Beirut: Dar Ihya' al-Turath al-'Arabi, 1972.

Al-Suyuti Jalaluddin, Risalah Nata'ij al-Fikr fi al-Jahr bi al-Dhikr" dalam kitab "Al-Hawi lil Fatawi. t.tpt: Dar al-Fikr. 2004. jil. 1. hlm. 470.

Hidayat, B., Rahman, A A., Nugroho, S S., Leybina, A V., Muliadi, R., Listyani, N., & Lubis, L T.. Al-Qur'an And Dzikir: Are They Effective To Overcome Anxiety Caused By Covid-19 As A Pandemic Condition. Prodi Psikologi Islam, Fakultas Psiko-logi, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang. 2023. 9(1). <https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.16634>

Ibn Hajar 'Asqalani, Ahmad bin 'Ali. Fath al-Bari Sharh Sahih al-Bukhari, ed. Fu'ad 'Abd al-Baqi. Beirut: Dar al-Ma'rifah, 1986. jil.2, hlm. 461. jil. 11, hlm.209, 212,

Koenig, H. G. Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. ISRN Psychiatry. 2012, Article ID 278730. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>

- Maturidi, M. Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam. *Taujih*. 3(1), 74, 2020. <https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6954>
- Muslaini, R. & Sofia, N. Efektivitas Terapi Zikir terhadap PTSD pada Penyintas Tsunami Palu. *Jurnal Pendidikan Islam dan Bimbingan*. 3(2), 123–134, 2020. <https://doi.org/10.15575/jpib.v3i2.8749>
- Muslim, bin al-Hajjaj, Sahih Muslim. Beirut: Dar Ihya' Turath al-Arabiyy, t.t. jil. 4. hlm. 2074,
- Rosyanti, L., Hadi, I. & Akhmad, A. Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an Sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. *HIJP*. 14(1), 89–114, 2022. <https://doi.org/10.36990/hijp.v14i1.480>
- Rozali, W. N. A. C. W. M. et al. The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health. *Frontiers in Public Health*. 67, 2022. <https://doi.org/10.3389/fjph.2022.1604998>
- Salaeh, A., Hasin, N S., Mohd, M Z., Saidin, M., Yusoff, A M., & Yahya, M.). Terapi Penagihan Dadah Berasaskan Akidah Melalui Model Psikospiritual Holistik: Kajian Kes Di Inabah Labu. 2022.
- Syarifuddin, S. Peran Zikir Dalam Membentuk Kesehatan Mental Jamaah: Studi Kasus Jemaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat. *MKD*. 7(1), 159–165, 2023. <https://doi.org/10.30743/mkd.v7i1.6629>
- World Health Organization (WHO). Mental Health, Brain Health and Substance Use. 2022. Akses: 23 November 2024. <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>