

**Psikoterapi Asma' dan Sifatullah: Internalitas Diri
dalam Menumbuhkembangkan Kesehatan Mental**

Fakhriatul Ulfa Miladiah

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia
22560224801@students.uin-suska.ac.id

Khairunnas Rajab

Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Indonesia
khairunnasrajab@uin-suska.ac.id

Abstract

Mental health disorders represent an escalating global crisis, yet conventional psychotherapeutic approaches frequently neglect the spiritual dimension that is fundamental to Muslim populations. Psychotherapy based on Asmā' and Ṣifātullāh — the internalization of Allah's names and attributes within Asmaul Husna— offers a spiritually rich and psychologically relevant therapeutic alternative; however, the psychological mechanisms underlying its effectiveness have not been systematically synthesized. This study aims to identify and synthesize the psychological mechanisms underlying the therapeutic effects of Asmā' and Ṣifātullāh-based psychotherapy on the mental health of Muslim individuals. A systematic literature review was conducted using the CIMO framework (Context–Intervention–Mechanism–Outcome), through a Google Scholar database search covering publications from 2020 to 2026, yielding 12 articles that met the eligibility criteria. The synthesis identified four primary clusters of psychological mechanisms: first, cognitive mechanisms involving attentional redirection and rumination inhibition through repetition of Asmaul Husna; second, neurobiological mechanisms including parasympathetic nervous system activation, cortisol reduction, and amygdala activity suppression; third, emotional mechanisms encompassing emotion regulation, impulse control enhancement, and self-awareness development through muhasabah and muraqabah; and fourth, spiritual mechanisms involving the activation of spiritual coping, meaning-making, and psychological resilience through the internalization of divine attributes. These four mechanisms operate synergistically to form a holistic healing model addressing cognitive, emotional, physiological, and spiritual dimensions simultaneously. These findings carry significant implications for the development of evidence-based Islamic psychotherapy models and provide a practical foundation for counselors and mental health professionals in integrating the spiritual dimension into contemporary therapeutic practice.

Keywords: Asmaul Husna, Islamic Psychotherapy, Psychological Mechanisms, Dhikr, Mental Health.

Abstrak

Gangguan kesehatan mental merupakan krisis global yang terus meningkat, namun pendekatan psikoterapi konvensional kerap mengabaikan dimensi spiritual yang fundamental bagi populasi Muslim. Psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah —yakni internalisasi nama-nama dan sifat-sifat Allah dalam Asmaul Husna— hadir sebagai alternatif terapeutik yang kaya secara spiritual sekaligus relevan secara psikologis, namun mekanisme psikologis yang mendasari efektivitasnya belum tersintesis secara sistematis. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan mensintesis mekanisme

psikologis yang mendasari efek terapeutik psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah terhadap kesehatan mental individu Muslim. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan framework CIMO (*Context–Intervention–Mechanism–Outcome*), melalui pencarian database Google Scholar dengan rentang publikasi 2020–2026, menghasilkan 12 artikel yang memenuhi kriteria kelayakan. Hasil sintesis mengidentifikasi empat cluster mekanisme psikologis utama: pertama, mekanisme kognitif berupa pengalihan atensi dan penghambatan ruminasi melalui pengulangan lafaz Asmaul Husna; kedua, mekanisme neurobiologis berupa aktivasi sistem saraf parasimpatis, penurunan kortisol, dan reduksi aktivitas amigdala; ketiga, mekanisme emosional berupa regulasi emosi, penguatan kontrol impuls, dan peningkatan kesadaran diri melalui muhasabah dan muraqabah; dan keempat, mekanisme spiritual berupa aktivasi *spiritual coping*, *meaning-making*, dan resiliensi psikologis melalui internalisasi sifat-sifat Allah. Keempat mekanisme ini bekerja secara sinergis membentuk model penyembuhan holistik yang menyentuh dimensi kognitif, emosional, fisiologis, dan spiritual secara bersamaan. Temuan ini memiliki implikasi signifikan bagi pengembangan model psikoterapi Islam berbasis bukti serta memberikan landasan praktis bagi konselor dan tenaga kesehatan mental dalam mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam praktik terapi kontemporer.

Kata kunci: Asmaul Husna, Psikoterapi Islam, Mekanisme Psikologis, Dzikir, Kesehatan Mental

A. PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental telah berkembang menjadi krisis global yang mendesak. Menurut *World Mental Health Report* yang dirilis, sebanyak 970 juta orang di seluruh dunia menderita gangguan mental, dengan 82% di antaranya tinggal di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (World Health Organization, 2022). Di tingkat nasional, kondisi ini tidak kalah mengkhawatirkan, di mana lebih dari 19 juta penduduk Indonesia berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, sementara lebih dari 12 juta lainnya mengalami depresi (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Angka ini terus meningkat dengan prevalensi gangguan kecemasan yang mencapai 16% dan gangguan depresi 17,1% pada tahun 2024 (Kaukus Masyarakat Peduli Kesehatan Jiwa, 2024). Tren peningkatan ini diperburuk oleh kompleksitas kehidupan modern, termasuk tekanan akademik, ketidakpastian ekonomi, paparan berlebihan terhadap media digital, serta melemahnya ikatan sosial dan spiritual yang selama ini menjadi penyangga kesehatan mental masyarakat (Khairunnisyah & Holifah, 2025; Lestari dkk., 2023).

Merespons krisis ini, berbagai pendekatan psikoterapi konvensional telah dikembangkan secara masif, terutama *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dan farmakoterapi yang terbukti efektif dalam menangani gejala klinis gangguan mental (Husna & Khodijah, 2024). Namun demikian, pendekatan-pendekatan tersebut kerap mengabaikan dimensi spiritual yang bagi sebagian besar populasi Muslim merupakan sumber daya psikologis yang fundamental dan tidak tergantikan. Di tengah meningkatnya minat global terhadap paradigma kesehatan mental berbasis budaya, relevansi psikologi Islam mendapat perhatian akademik yang semakin besar, khususnya dalam mengkaji bagaimana konstruk teologis Islam seperti tawakkal, sabar, salat, dan dzikir berfungsi sebagai mekanisme coping adaptif yang meregulasi distres, membentuk *meaning-making*, dan menopang ketahanan emosional individu Muslim (Munawar dkk., 2025; Sujana dkk., 2025).

Dalam khazanah Islam, psikoterapi tidak dapat dipisahkan dari dimensi spiritual yang bersumber pada Al-Qur'an dan Sunnah. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat diraih melalui dzikrullah sebagaimana termaktub dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28. Pernyataan teologis ini menjadi fondasi epistemologis bagi pengembangan model psikoterapi Islam yang menempatkan praktik spiritual sebagai instrumen terapeutik utama, bukan sekadar pelengkap (Arni & Ihromi, 2025; Basuki, 2023; Syuhrawardi, 2024). Salah satu pendekatan yang paling kaya secara terapeutik dalam tradisi ini adalah psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah, yakni internalisasi nama-nama dan sifat-sifat Allah yang terhimpun dalam Asmaul Husna sebagai sarana reflektif, meditatif, dan kuratif bagi jiwa yang terganggu (Indraningsih, 2025).

Kajian-kajian terdahulu telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis dzikir dan Asmaul Husna memberikan dampak positif yang konsisten terhadap berbagai kondisi psikologis. Praktik dzikir terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada berbagai kelompok populasi, mulai dari remaja Muslim (Naailah dkk., 2025), lansia (Ningsih & Juanda, 2025), hingga pasien dengan kondisi klinis berat seperti skizofrenia (Ardianti dkk., 2024) dan kanker (Prasetya dkk., 2025). Lebih jauh, intervensi kombinasi berbasis murottal dan Asmaul Husna juga terbukti meningkatkan *spiritual well-being* dan menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Amalia dkk., 2023). Efektivitas lintas populasi dan lintas kondisi klinis ini mengindikasikan adanya mekanisme psikologis yang bersifat universal dan mendasar di balik praktik terapeutik berbasis Asma' dan Sifatullah.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada *outcome* tanpa secara eksplisit mengidentifikasi dan menjelaskan mekanisme psikologis yang mendasari efek terapeutik tersebut. Penelitian tentang psikoterapi Islam memang telah mengeksplorasi berbagai arah, mulai dari terapi berbasis spiritual di pesantren, model hibrida yang mengintegrasikan pendekatan Islam dengan psikoterapi Barat, hingga evaluasi berbasis *outcome* (Akib dkk., 2025). Namun tinjauan literatur sistematis yang secara spesifik membahas mekanisme psikologis psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah masih sangat terbatas (Rassool, 2021). Kesenjangan ini menjadi semakin kritis mengingat besarnya populasi Muslim global yang membutuhkan pendekatan terapi yang kontekstual secara budaya sekaligus bermakna secara spiritual.

Dari perspektif psikologi kontemporer, mekanisme kerja dzikir dan internalisasi Sifatullah dapat dipahami melalui sejumlah jalur teoretis yang saling melengkapi. Secara kognitif, pengulangan lafaz Asmaul Husna bekerja sebagai teknik pengalihan atensi yang menghambat pola ruminasi dan memperkuat kontrol diri dalam menghadapi tekanan (Fathyka, 2025). Secara emosional, praktik muhasabah, muraqabah, dan tazkiyatun nafs memfasilitasi regulasi emosi, peningkatan kesadaran diri, dan penguatan kontrol impuls (Khairunnisyah & Holifah, 2025; Naja, 2025). Secara spiritual, internalisasi Sifatullah mengaktifkan konstruk *spiritual coping* dan *meaning-making* yang memberikan makna baru terhadap penderitaan sekaligus memperkuat resiliensi psikologis individu (Husna & Khodijah, 2024; Rival & Kholil, 2025). Sementara secara neurobiologis, dzikir yang dilakukan secara ritmis dan konsisten terbukti mengaktifkan sistem saraf parasimpatik, menurunkan kadar kortisol, dan mereduksi aktivitas amigdala yang bertanggung jawab atas respons ketakutan (Zahir & Qoronfleh, 2025).

Meskipun berbagai jalur mekanisme tersebut telah diidentifikasi secara parsial dalam studi-studi individual, belum ada kajian yang mensintesisnya secara sistematis dalam satu framework yang terintegrasi. Di sisi lain, pendekatan *Islamic mindfulness* yang mengintegrasikan muraqabah, muhasabah, tafakkur, dan dzikir ke dalam satu model kesadaran transendental menawarkan alternatif yang secara teoritis lebih komprehensif dibandingkan model mindfulness sekuler Barat, namun basis empirisnya masih perlu diperkuat melalui kajian sistematis yang lebih rigorous (Munawar dkk., 2025; Naja, 2025).

Berdasarkan kesenjangan penelitian yang teridentifikasi di atas, kajian ini bertujuan mensintesis bukti-bukti empiris dan konseptual yang tersedia guna menjawab pertanyaan: *mekanisme psikologis apa yang mendasari efek terapeutik psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah terhadap kesehatan mental individu Muslim?* Melalui pendekatan *systematic literature review* dengan framework CIMO (*Context–Intervention–Mechanism–Outcome*), kajian ini diharapkan memberikan kontribusi teoretis yang signifikan bagi pengembangan model psikoterapi Islam berbasis bukti, sekaligus menyediakan landasan praktis bagi para terapis, konselor, dan tenaga kesehatan mental dalam mengintegrasikan dimensi spiritual ke dalam praktik terapi kontemporer.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis secara sistematis bukti empiris mengenai mekanisme psikologis psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah terhadap kesehatan mental individu Muslim. Metode SLR dipilih karena mampu menghasilkan sintesis pengetahuan yang komprehensif, transparan, dan dapat direplikasi sehingga memungkinkan penarikan kesimpulan yang lebih kuat dibandingkan tinjauan literatur naratif konvensional (Snyder, 2019; Page et al., 2021). Pendekatan ini juga relevan untuk mengintegrasikan berbagai temuan penelitian yang tersebar dalam konteks, populasi, dan desain penelitian yang berbeda sehingga menghasilkan pemahaman yang lebih utuh mengenai mekanisme psikologis yang mendasari efektivitas intervensi spiritual berbasis Islam (Xiao & Watson, 2019).

Penelitian dilaksanakan dengan mengadopsi kerangka CIMO (*Context–Intervention–Mechanism–Outcome*) yang digunakan untuk memetakan hubungan antara konteks penelitian, bentuk intervensi, mekanisme yang bekerja, dan hasil yang diperoleh (Denyer et al., 2018). Dalam penelitian ini, *context* merujuk pada individu Muslim yang mengalami permasalahan kesehatan mental atau membutuhkan penguatan kesejahteraan psikologis; *intervention* berupa psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah, dzikir, murottal, muraqabah, muhasabah, maupun bentuk terapi spiritual Islam lainnya; *mechanism* mencakup proses kognitif, emosional, neurobiologis, dan spiritual yang muncul selama intervensi; sedangkan *outcome* berkaitan dengan perubahan kondisi kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan resiliensi individu.

Proses pencarian literatur dilakukan pada bulan Januari–Februari 2026 melalui basis data Google Scholar dengan menggunakan kombinasi kata kunci: ("*Asmaul Husna*" OR "*nama-nama Allah*") AND ("*psikoterapi*" OR "*terapi psikologis*" OR "*intervensi spiritual*") AND ("*mekanisme psikologis*" OR "*psychological mechanism*" OR "*mediating process*") AND ("*mental health*" OR "*well-being*" OR "*psychological*").

distress"). Penelusuran dibatasi pada artikel ilmiah yang dipublikasikan pada rentang tahun 2020–2026, tersedia dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris, serta dapat diakses secara penuh (*full text* dan *open access*). Pembatasan rentang waktu dilakukan untuk memperoleh bukti empiris yang paling mutakhir mengenai perkembangan psikoterapi Islam dan kesehatan mental (Booth et al., 2021).

Kriteria inklusi penelitian meliputi: (1) artikel empiris atau konseptual yang membahas psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah, dzikir, atau intervensi spiritual Islam; (2) memuat informasi mengenai mekanisme psikologis atau proses terapeutik yang terjadi; (3) diterbitkan dalam jurnal ilmiah terindeks atau prosiding akademik; dan (4) tersedia dalam teks lengkap. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel duplikat, publikasi yang tidak relevan dengan kesehatan mental, artikel opini tanpa dasar empiris yang memadai, serta publikasi yang tidak menyediakan informasi metodologis yang jelas.

Tahapan seleksi literatur mengacu pada pedoman PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) yang terdiri atas identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan inklusi akhir (Page et al., 2021). Hasil penelusuran awal memperoleh 424 artikel. Setelah proses eliminasi duplikasi dan penyaringan berdasarkan judul serta abstrak, diperoleh 37 artikel yang relevan. Selanjutnya dilakukan evaluasi kelayakan berdasarkan kesesuaian tema, kualitas metodologi, dan kelengkapan data sehingga menghasilkan 12 artikel yang memenuhi seluruh kriteria untuk dianalisis lebih lanjut.

Data diekstraksi menggunakan lembar ekstraksi yang memuat informasi mengenai identitas penulis, tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik partisipan, bentuk intervensi, konsep Asma' dan Sifatullah yang digunakan, mekanisme psikologis yang diidentifikasi, landasan teori, temuan utama, serta keterbatasan penelitian. Teknik analisis data dilakukan melalui analisis tematik naratif (*thematic narrative synthesis*) dengan mengelompokkan temuan ke dalam kategori-kategori mekanisme psikologis yang memiliki kesamaan karakteristik (Popay et al., 2020). Proses analisis dilakukan melalui tiga tahap, yaitu reduksi data, pengkodean tematik, dan sintesis konseptual. Hasil analisis kemudian diklasifikasikan ke dalam empat klaster utama, yaitu mekanisme kognitif, mekanisme emosional, mekanisme neurobiologis, dan mekanisme spiritual yang menjelaskan bagaimana psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental individu Muslim.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Psikoterapi Islam merupakan sebuah proses pengobatan dan penyembuhan gangguan kejiwaan yang mencakup dimensi fisik, mental, spiritual, dan moral manusia. Melalui integrasi nilai-nilai ketuhanan, psikoterapi Islam membantu individu mengalihkan fokus dari problematika duniawi menuju kesadaran spiritual yang mendalam. Tujuan utamanya tidak hanya membebaskan individu dari penyakit, tetapi juga memperbaiki kualitas kejiwaan agar lebih harmonis dengan penciptanya (Basuki, 2023). Kehadiran Tuhan dalam proses terapeutik dipercaya mampu menurunkan kecemasan tinggi menjadi perasaan tenang yang hakiki (Basuki, 2023).

Penggunaan Asmaul Husna sebagai instrumen psikoterapi memegang peranan sentral dalam membangun keseimbangan hidup di tengah kompleksitas dunia modern. Nama-nama Allah bukan sekadar label, melainkan representasi dari sifat-sifat Tuhan

yang sempurna dan agung yang dapat diinternalisasikan ke dalam jiwa hamba-Nya. Setiap nama memiliki energi positif yang mampu menjadi sarana reflektif, terapeutik, dan menenangkan bagi setiap individu yang merenungkannya. Dengan memahami makna di balik Asmaul Husna, manusia dapat menemukan arah spiritual yang menghubungkannya kembali dengan Sang Pencipta dan membantu individu terhindar dari kekosongan jiwa yang sering memicu gangguan mental (Indraningsih, 2025).

Dalam praktiknya, psikoterapi berbasis sifat Allah sering menggunakan kerangka sufistik yang terdiri dari tiga tahapan utama, yakni *takhalli*, *tahalli*, dan *tajalli* (Basuki, 2023). Tahap *takhalli* berfokus pada pembersihan diri dari sifat-sifat tercela serta menghilangkan energi negatif yang menghambat kesembuhan jiwa klien. Selanjutnya, tahap *tahalli* mengajak individu untuk menghiasi diri dengan perilaku terpuji serta konsisten dalam menjalankan ibadah secara disiplin. Puncak dari proses ini adalah *tajalli*, di mana individu merasakan pencerahan rohani dan kedekatan nyata dengan kehadiran Tuhan dalam hatinya. Melalui rangkaian tahapan ini, individu diharapkan mencapai kondisi *self-development* yang stabil dan bermakna (Basuki, 2023).

Secara kognitif, pengulangan lafaz Asmaul Husna berfungsi sebagai teknik relaksasi yang efektif untuk mengalihkan fokus dari pikiran-pikiran negatif yang destruktif (Fathyka, 2025). Dalam teori pemrosesan kognitif, aktivitas dzikir bertindak sebagai stimulus yang mengarahkan atensi individu menuju objek spiritual yang penuh makna. Hal ini secara otomatis menghambat pola ruminasi atau pikiran berulang mengenai kecemasan yang sering dialami oleh penderita gangguan mental. Fokus kognitif yang stabil melalui dzikir membantu individu memperkuat kontrol diri dalam menghadapi tekanan hidup yang berat (Fathyka, 2025). Dengan demikian, dzikir Asmaul Husna bukan hanya ritual ibadah, melainkan mekanisme internalisasi spiritual yang mendukung stabilitas emosi (Fathyka, 2025).

Efek relaksasi dari penyebutan nama-nama Allah juga dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang melibatkan aktivasi sistem saraf parasimpatik. Ketika seseorang berdzikir dengan tenang dan ritmis, tubuh akan merespons dengan penurunan detak jantung, tekanan darah, dan laju pernapasan yang stabil (Fathyka, 2025). Kondisi ini memicu pelepasan hormon endorfin yang memberikan efek nyaman serta bahagia, sekaligus menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol. Penurunan aktivitas amigdala melalui dzikir juga sangat berperan dalam mereduksi respons ketakutan dan kecemasan yang berlebihan pada individu (Fathyka, 2025). Oleh karena itu, dzikir memiliki dampak neurobiologis konkret yang membantu mempercepat pemulihan fungsi tubuh dan jiwa (Fathyka, 2025).

Sehubungan dengan hal itu, intervensi *self-healing* berbasis Asmaul Husna juga terbukti efektif untuk meredakan emosi negatif dan membangun harmoni sosial dalam berbagai kasus psikologis. Misalnya, penggunaan nama *Ya Khaaliq* dan *Ya Baari* membantu individu menyadari peran Tuhan sebagai pencipta yang mampu membentuk kembali keadaan hidup yang hancur menjadi harmonis (Indraningsih, 2025). Praktik meditasi napas yang dikombinasikan dengan penyebutan nama Allah secara spesifik menciptakan ruang refleksi spiritual yang sangat mendalam (Indraningsih, 2025). Hal ini membantu klien membangun rasa percaya diri dan optimisme dalam menghadapi ujian hidup yang dianggap berat. Dampak dari ketenangan batin ini sering kali tercermin pada

hubungan interpersonal yang lebih positif dengan lingkungan sekitar (Indraningsih, 2025).

Sementara dalam menangani gangguan kecemasan, dzikir kepada Allah memberikan rasa aman dan perlindungan yang sangat dibutuhkan oleh jiwa yang sedang guncang. Keyakinan akan salah satu sifat Allah bahwa Maha Mengawasi (*Muraqabah*) membuat individu merasa tidak sendirian dalam menghadapi penderitaan atau konflik batin yang mereka alami (Nisa dkk., 2025). Pengulangan kalimat *thayyibah* dan nama-nama suci Allah secara teratur menciptakan ruang hening yang menstabilkan sistem saraf simpatik (Fathyka, 2025; Indraningsih, 2025; Nisa dkk., 2025). Individu yang terbiasa berdzikir akan memiliki daya tahan mental yang lebih kuat karena mereka bersandar pada kekuatan transendental yang absolut melalui ketenangan batin yang dihasilkan dari dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok usia (Nisa dkk., 2025).

Implementasi terapi Asmaul Husna juga memberikan kontribusi signifikan dalam menurunkan tekanan darah dan meningkatkan *spiritual well-being* pada penderita hipertensi (Amalia dkk., 2023). Kombinasi antara murottal Al-Qur'an dan dzikir nama-nama Allah memicu vasodilatasi pembuluh darah sehingga sirkulasi darah menjadi lebih lancar (Amalia dkk., 2023). Rasa nyaman dan rileks yang timbul setelah intervensi membantu penderita hipertensi untuk lebih menerima kenyataan penyakitnya secara ikhlas. Spiritualitas dan religiusitas yang meningkat melalui terapi ini memberikan harapan baru bagi pasien dalam menjalani proses pengobatannya, sehingga aspek vertikal dalam ibadah dzikir berdampak langsung pada pemulihan kondisi fisik secara klinis (Amalia dkk., 2023).

Pada kasus yang lebih berat seperti skizofrenia, terapi dzikir Asmaul Husna dapat digunakan sebagai sarana untuk mengontrol halusinasi pendengaran yang dialami pasien (Ardianti dkk., 2024). Dengan fokus yang sempurna pada kalimat dzikir, pasien diajak untuk mengalihkan atensi dari suara-suara tidak nyata menuju kesadaran akan realitas ketuhanan. Peningkatan kemampuan mengendalikan halusinasi ini terjadi seiring dengan stabilnya emosi dan ketenangan batin yang dirasakan oleh penderita. Dzikir yang dilakukan secara tekun memberikan kekuatan psikospiritual bagi pasien untuk menghardik pikiran-pikiran kacau yang mengganggu kesehariannya, sehingga membuat penderita gangguan jiwa berat tampak jauh lebih kooperatif (Ardianti dkk., 2024).

Sementara itu, konsep *Islamic Mindfulness* atau *muraqabah* merupakan salah satu bentuk aplikasi kesadaran penuh yang berorientasi pada salah satu sifatullah yakni pengawasan Ilahi dalam setiap detik kehidupan (Naja, 2025). Berbeda dengan *mindfulness* Barat yang cenderung sekuler, *mindfulness* Islami mengintegrasikan kesadaran diri dengan kepasrahan total kepada kehendak Allah (Naja, 2025). Praktik ini melibatkan evaluasi diri yang jujur (*muhasabah*) serta perenungan mendalam terhadap makna setiap peristiwa yang dialami hamba-Nya. Dengan menghadirkan kehadiran spiritual dalam diri, individu mampu merespons setiap stresor kehidupan secara lebih bijaksana dan proporsional, hal ini berdampak pada kesadaran transendental ini menjadi fondasi bagi pemulihan psikologis yang berakar pada nilai-nilai ketuhanan yang murni (Naja, 2025).

Sedangkan praktik sufisme melalui dzikir dan tawakal juga sangat efektif dalam memperkuat resiliensi spiritual bagi individu yang mengalami krisis makna hidup (Husna

& Khodijah, 2024). Penderitaan, baik dalam bentuk depresi maupun kecemasan, dipandang sebagai sarana ujian dari Tuhan untuk meningkatkan martabat spiritual manusia. Dengan menumbuhkan sikap *qana'ah* atau kepuasan hati atas segala ketentuan Allah, individu dapat mengurangi tekanan mental akibat ekspektasi duniawi yang tidak tercapai (Husna & Khodijah, 2024). Penyerahan diri secara total dan meyakini sifatullah yang Maha Kuasa memberikan rasa aman yang fundamental sehingga beban emosional terasa lebih ringan. Integrasi nilai-nilai ini dalam psikoterapi modern menawarkan pendekatan holistik yang menyembuhkan jiwa hingga ke akarnya (Husna & Khodijah, 2024).

Seiring dengan hal tersebut, dzikir dengan pendekatan *Mind Healing Technique* (MHT) terbukti mampu meningkatkan konsentrasi belajar di tengah distraksi digital yang massif pada kalangan pelajar dan mahasiswa. Penggunaan "Pin Relaks-Tenang-Damai" yang dibarengi dengan dzikir asma' Allah membantu menenangkan sistem saraf pusat yang sering mengalami kelelahan mental (Berta dkk., 2025). Aktivitas spiritual ini melatih otak untuk menekan aktivitas *Default Mode Network* yang bertanggung jawab atas pikiran melayang yang sering mengganggu fokus (Berta dkk., 2025). Dengan pikiran yang tenang, kapasitas kognitif untuk menyerap informasi pelajaran menjadi lebih efisien dan optimal.

Sejalan dengan Agustina dan Rachman (2025) yang meneliti stres akademik mahasiswa tingkat akhir juga dapat direduksi secara signifikan melalui terapi spiritual berbasis Al-Qur'an dan dzikir. Mahasiswa yang menghadapi tekanan skripsi sering kali merasakan kecemasan berlebihan yang menghambat produktivitas serta menurunkan efikasi diri mereka. Terapi murottal Asmaul Husna memberikan dukungan emosional yang kuat, membantu mahasiswa menemukan ketenangan di tengah tumpukan tugas akademik (Agustina & Rachman, 2025). Dengan melibatkan dimensi spiritual, mahasiswa mampu memandang hambatan studi sebagai bagian dari proses pendewasaan diri yang harus dilalui dengan sabar. Strategi *coping* spiritual ini menjadi alternatif praktis untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa secara bermakna (Agustina & Rachman, 2025).

Sedangkan secara sosial, dzikir yang dilakukan secara berjamaah terbukti mampu memperkuat dukungan emosional dan harmonisasi hubungan antar manusia dalam suatu komunitas. Kegiatan ibadah bersama seperti pengulangan Asmaul Husna dan shalat memberikan rasa diterima dan dihargai bagi individu, terutama pada kelompok lanjut usia (Ningsih & Juanda, 2025). Interaksi sosial yang sehat di lingkungan rumah ibadah membantu lansia mengatasi perasaan kesepian dan ketidakberdayaan yang sering memicu stres (Ningsih & Juanda, 2025). Keterhubungan spiritual dengan sesama jamaah menciptakan optimisme dalam menjalani masa tua yang penuh keterbatasan fisik. Oleh karena itu, dzikir berfungsi ganda sebagai penguat hubungan vertikal dengan Tuhan sekaligus penguat ikatan sosial horizontal (Maftuhin & Yazid, 2025; Ningsih & Juanda, 2025).

D. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *systematic literature review* terhadap 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi, dapat disimpulkan bahwa psikoterapi berbasis Asma' dan Sifatullah memiliki mekanisme terapeutik yang bekerja secara multidimensional dalam mendukung kesehatan mental individu Muslim. Sintesis temuan menunjukkan bahwa

efektivitas intervensi ini didukung oleh empat mekanisme psikologis utama, yaitu mekanisme kognitif melalui pengalihan atensi dan reduksi ruminasi, mekanisme emosional melalui peningkatan regulasi emosi, kesadaran diri, dan kontrol impuls, mekanisme neurobiologis melalui aktivasi sistem saraf parasimpatik, penurunan respons stres, serta stabilisasi fungsi fisiologis, dan mekanisme spiritual melalui penguatan *spiritual coping*, *meaning-making*, tawakal, serta resiliensi psikologis. Keempat mekanisme tersebut bekerja secara sinergis membentuk model penyembuhan holistik yang mengintegrasikan dimensi kognitif, emosional, fisiologis, dan spiritual dalam satu kesatuan proses terapeutik. Temuan ini menegaskan bahwa internalisasi Asmaul Husna dan Sifatullah tidak hanya berfungsi sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai instrumen psikoterapi yang berpotensi meningkatkan kesejahteraan psikologis, mengurangi kecemasan, memperkuat ketahanan mental, serta membantu individu menemukan makna dan harapan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Implikasi penelitian ini terletak pada pentingnya integrasi dimensi spiritual Islam ke dalam praktik konseling, psikoterapi, dan layanan kesehatan mental berbasis bukti yang lebih sensitif terhadap konteks budaya dan religius masyarakat Muslim. Selain itu, hasil kajian ini memberikan landasan konseptual bagi pengembangan model psikoterapi Islam yang lebih komprehensif dan terstandar. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk melakukan pengujian empiris melalui desain eksperimen, studi longitudinal, maupun pendekatan neuropsikologis guna memverifikasi hubungan kausal antara internalisasi Asma' dan Sifatullah dengan perubahan kesehatan mental, serta mengembangkan instrumen pengukuran yang valid untuk mengevaluasi efektivitas intervensi psikoterapi Islam pada berbagai kelompok populasi dan konteks klinis.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, R., & Rachman, K. L. (2025). Strategi coping stres akademik mahasiswa melalui terapi Al-Qur'an. *Journal of Islamic Education Guidance and Counseling*, 6(1), 1–15.
- Akib, M. M. M., Ishak, H., & Zabidi, A. F. M. (2025). Systematic literature review of the impact of Islamic psychotherapy on adolescent spiritual well-being. *Journal of Religion and Health*, 64, 3365–3405. <https://doi.org/10.1007/s10943-025-02304-8>
- Amalia, S. R., Sudirman, S., Pujiastuti, R. S. E., Suwondo, A., & Arwani, A. (2023). Combination of murottal Al-Qur'an, Asmaul Husna, dhikr and aromatherapy "MUASDA" on blood pressure, alpha amylase levels and spiritual wellbeing in hypertension clients. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 6(1), 30–45. <https://doi.org/10.33096/woh.v6i1.183>
- Ardianti, A. A., Amira, I., & Hidayati, N. O. (2024). Terapi dzikir untuk mengontrol halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia: Case report. *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(4), 1972–1980. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i4.2569>
- Arni, J., & Ihromi, S. (2025). Implementasi terapi Al-Qur'an sebagai alternatif psikoterapi dalam kajian tasawuf. *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*.
- Basuki, U. J. (2023). Psikoterapi Islam melalui metode sufistik untuk mengatasi gangguan kejiwaan. *SENRIABDI*, 3, 96–112.
- Booth, A., Sutton, A., & Papaioannou, D. (2021). *Systematic approaches to a successful literature review* (3rd ed.). Sage Publications.
- Berta, A., Anshori, A., Mu'asyara, N., & Haris, M. (2025). Dzikir sebagai intervensi mind healing technique terhadap konsentrasi belajar di kalangan anak asuh Panti

- Asuhan Al-Falah Yasmuba Bandar Lampung. *Spiritualita*, 9(2), 122–137. <https://doi.org/10.30762/spiritualita.v9i2.2959>
- Denyer, D., Tranfield, D., & Van Aken, J. E. (2018). Developing design propositions through research synthesis. *Organization Studies*, 29(3), 393–413.
- Fathyka, S. I. (2025). Dzikir sebagai teknik relaksasi: Perspektif psikologi kognitif dan spiritualitas sufi. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 14(2), 121–130.
- Husna, I., & Khodijah. (2024). Dimensi spiritual dalam psikoterapi: Dampak praktik sufi terhadap kecemasan dan depresi. *DA'WA: Jurnal Bimbingan Penyuluhan & Konseling Islam*, 4(1). <https://doi.org/10.36420/dawa.v4i1.526>
- Indraningsih, P. A. (2025). Self healing berbasis Asmaul Husna: Sebuah pendekatan psikologi spiritual. *Action Research Literate*, 9(1), 148–157. <https://doi.org/10.46799/ar.v9i1.2581>
- Khairunnisyah, L. A., & Holifah, U. N. (2025). Integrasi nilai-nilai tasawuf dalam psikoterapi Islam untuk penguatan kesehatan mental siswa di era digital. *Al-Kindi*, 1(2), 269–279.
- Lestari, R., Windarwati, H. D., & Hidayah, R. (2023). *The power of digital resilience: Transformasi berpikir kritis dan penguatan kesehatan mental emosional di era disruptsi*. Universitas Brawijaya Press.
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir dan ketenangan jiwa: Kajian psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227–242. <https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>
- Munawar, K., Ravi, T., Jones, D., & Choudhry, F. R. (2025). Islamically modified cognitive behavioral therapy for Muslims with mental illness: A systematic review. *Spirituality in Clinical Practice*, 12(2), 161–178. <https://doi.org/10.1037/scp0000338>
- Naailah, D., Hasanah, M., Gazali, A., & Hariry, S. (2025). Pengaruh ibadah zikir terhadap ketenangan batin pada remaja Muslim. *Jurnal Penelitian Ilmiah Multidisipliner*, 1(3), 898–905.
- Naja, S. (2025). Mindfulness Islami alternatif untuk terapi modern. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 123–141. <https://doi.org/10.65802/nihayah.v1i2.12>
- Ningsih, I. U., & Juanda, P. (2025). Efektivitas terapi dzikir dan shalat dalam menurunkan tingkat stres pada lansia. *Jurnal Ilmiah Nusantara*, 2(3), 859–867. <https://doi.org/10.61722/jinu.v2i3.4746>
- Nisa, F. F., Madani, A. P., & Hidayat, R. (2025). Peran dzikir dalam reduksi kecemasan: Studi kualitatif terhadap praktisi tasawuf modern. *INKAMKU: Journal of Community Service*, 4(2), 71–77. <https://doi.org/10.47435/inkamku.v4i2.3964>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., et al. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, 372, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Popay, J., Roberts, H., Sowden, A., Petticrew, M., Arai, L., Rodgers, M., et al. (2020). *Guidance on the conduct of narrative synthesis in systematic reviews*. ESRC Methods Programme.
- Prasetia, M. A., Zukhruf, D. Z., & Handayani, N. (2025). Efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada pasien kanker. *Konferensi Integrasi Interkoneksi Islam dan Sains*, 6(1), 120–124.
- Rassool, G. H. (2021). *Islamic psychology: Human behaviour and experience from an Islamic perspective*. Routledge.
- Rival, R. A., & Kholil, K. L. R. (2025). Strategi coping stres akademik mahasiswa melalui terapi Al-Qur'an. *Journal of Islamic Education Guidance and Counselling*, 6(1), 1–15. <https://doi.org/10.51875/jiegc.v6i1.609>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and

- guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sujan, N. W., Hamjah, S. H., & Juli, S. B. (2025). Systematic literature review on the use of the concept of tawakkul in Islamic counselling to address anxiety and depression. *Journal of Religion and Health*. <https://doi.org/10.1007/s10943-025>
- Syuhrawardi, M. (2024). Psikoterapi Islam dengan metode dzikir dalam menangani kesehatan mental. *AT-TAKLIM: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*, 1(2), 73–96. <https://doi.org/10.71282/at-taklim.v1i2.17>
- World Health Organization. (2022). *World mental health report: Transforming mental health for all*. World Health Organization.
- Xiao, Y., & Watson, M. (2019). Guidance on conducting a systematic literature review. *Journal of Planning Education and Research*, 39(1), 93–112. <https://doi.org/10.1177/0739456X17723971>
- Yusuf, S. (2020). *Kesehatan mental: Perspektif psikologis dan agama* (Edisi revisi). Remaja Rosdakarya.
- Zahir, F. R., & Qoronfleh, M. W. (2025). Traditional Islamic spiritual meditative practices: Powerful psychotherapies for mental wellbeing. *Frontiers in Psychology*, 16. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>
- Zulkifli, M., & Rahman, F. (2021). *Psikologi Islam kontemporer: Teori dan aplikasi dalam kesehatan mental*. Kencana.
- Zulkarnain, A. (2022). *Spiritualitas Islam dan kesehatan jiwa di era modern*. Rajawali Pers.
- Zurayk, H. A. (2024). *Islamic counselling and psychotherapy: Contemporary perspectives and practices*. Springer.