

In collaboration with:



جامعة السلطان ازلان شاه
UNIVERSITI SULTAN AZLAN SHAH
SULTAN AZLAN SHAH UNIVERSITY

Sponsor:



SWAN

9th INTERNATIONAL CONFERENCE
ON NABAWI HERITAGE

*Theme: Prophetic Legacy in Development of
Civil Society in the Era of Artificial Intelligence (AI)*



FACULTY OF QURANIC &
SUNNAH STUDIES, USIM



6 - 7 NOVEMBER 2024



CONFERENCE E-PROCEEDING

CONFERENCE E-PROCEEDING

9TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON NABAWI HERITAGE (SWAN 2024)

6 -7 November 2024 / 4-5 Jamadilawal 1446H

**“Prophetic Legacy in Development Civil Society in the Era of Artificial
Intelligence (AI)”**

Editor:

Mohd Sobri Ellias
Mesbahul Hoque
Nur Saadah Hamisan@Khair

Organizer:

Faculty of Quranic and Sunnah Studies (FPQS),
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Collaboration with:

Universiti Sultan Azlan Shah (USAS)
University of ANBAR
Majlis Agama Islam dan ‘Adat Melayu Perak (MAIPk)

E-PROSIDING SEMINAR

SEMINAR WARISAN NABAWI KALI KE-9 (SWAN 2024)

6 -7 November 2024 / 4-5 Jamadilawal 1446H

**“Warisan Nabawi dalam Membangun Masyarakat Madani di Era
Kecerdasan Buatan (AI)”**

Penyunting:

Mohd Sobri Ellias
Mesbahul Hoque
Nur Saadah Hamisan@Khair

Penganjur:

Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah (FPQS),
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)

Dengan Kerjasama:

Universiti Sultan Azlan Shah (USAS)
University of ANBAR
Majlis Agama Islam dan ‘Adat Melayu Perak (MAIPk)

**E-PROCEEDING 9TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON NABAWI HERITAGE
(SWAN 2024)**

First published in 2024 by:

Penerbit USIM
Universiti Sains Islam Malaysia,
Bandar Baru Nilai, 71800 Nilai,
Negeri Sembilan, Malaysia.
Email: info.penerbitan@usim.edu.my / arif.fpqs@gmail.com
Website: www.penerbit.usim.edu.my
Phone: +606-7988226/6749

Perpustakaan Negara Malaysia

Cataloguing-in-Publication Data

9th International Conference on Nabawi Heritage (SWAN 2024: Malaysia)

9TH INTERNATIONAL CONFERENCE ON NABAWI HERITAGE (SWAN 2024):
“PROPHETIC LEGACY IN DEVELOPMENT CIVIL SOCIETY IN THE ERA OF
ARTIFICIAL INTELLIGENCE (AI)”/ Editor: Mohd Sobri Ellias, Mesbahul Hoque, Nur
Saadah Hamisan@Khair.

e-ISSN: 2756-8156

1. Prophetic Legacy
 2. Civil Society
 3. Artificial Intelligence
 4. Hadith
 5. Current Issues
- I. Mohd Sobri Ellias, Dr.
 - II. Mesbahul Hoque, Dr.
 - III. Nur Saadah Hamisan@Khair, Dr.



e-ISSN: 2756-8156

Copyright © Universiti Sains Islam Malaysia

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form, or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior permission of the publisher.

DESIGNER

Muhammad Zulkifli Nor Azib

UCAPAN PEMBENTANG JEMPUTAN II

MAJLIS ZIKIR: MEKANISME PEMANTAPAN PSIKOSPIRITUAL DI ERA KECERDASAN BUATAN

*Prof. Madya Mohd Zohdi bin Mohd Amin
Fakulti Pengajian Quran dan Sunnah
Universiti Sains Islam Malaysia (USIM)*

PENGENALAN

Perkembangan pesat kecerdasan buatan (AI) telah membawa perubahan besar dalam kehidupan manusia, terutama dalam pekerjaan dan interaksi sosial, di mana automasi mengubah peranan manusia dan menimbulkan kebimbangan tentang kestabilan ekonomi serta masa depan pekerjaan. Perubahan ini juga menyebabkan tekanan emosi dan perasaan terasing, menjadikan aspek psikospiritual penting dalam kesejahteraan mental (Isbah & Priyanto, 1970).

Majlis Zikir, sebagai amalan spiritual kolektif dalam Islam, berpotensi membantu masyarakat mengatasi tekanan dengan memperkuat hubungan dengan Allah dan menyediakan sokongan sosial, seterusnya mengurangkan tekanan serta meningkatkan ketenangan jiwa. Namun, amalan ini juga dikritik sebagai bidaah, menyebabkan kekeliruan dan keraguan dalam kalangan masyarakat mengenai kesahihannya menurut Sunnah.

Kajian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk menilai peranan Majlis Zikir dalam meningkatkan ketahanan psikospiritual di era AI, dengan menganalisis hadis dan pandangan ulama mengenai amalan zikir berjemaah. Hasil kajian menunjukkan bahawa Majlis Zikir tidak hanya memberikan ketenangan rohani, tetapi juga sokongan sosial yang penting dalam membantu individu mengatasi tekanan akibat perubahan teknologi. Ia dapat dilihat sebagai mekanisme relevan dalam mencapai keseimbangan antara aspek material dan spiritual dalam kehidupan moden.

PERUBAHAN TEKNOLOGI DAN IMPAKNYA TERHADAP KESEJAHTERAAN MENTAL

Perkembangan pesat teknologi dan kecerdasan buatan telah mengubah landskap sosial, ekonomi, dan pekerjaan pada abad ke-21 (Salji et al., 2022). Automasi dan AI menggantikan banyak peranan manusia, menimbulkan kebimbangan mengenai kestabilan pekerjaan dan masa depan ekonomi (Maturidi, 2020; Sumarni, 2020). Perubahan ini sering menyebabkan tekanan emosi, rasa terasing, dan masalah mental dalam masyarakat (Salji et al., 2022).

Perkembangan ini mengancam kesejahteraan dan kesihatan manusia. Menurut WHO, individu yang sihat adalah mereka yang bebas daripada penyakit dan menikmati kesejahteraan fizikal, mental, dan sosial (WHO, 2014). Namun, sukar untuk mencapai kesejahteraan seperti yang ditakrifkan oleh WHO, kerana kurangnya fokus pada aspek kerohanian dalam rawatan. Kesejahteraan kesihatan memerlukan perhatian terhadap unsur rohani selain fizikal dan mental yang tidak mudah dilihat (Koenig, 2002; Normah, 2010).

Laporan WHO (2022) melaporkan lebih daripada 300 juta orang di seluruh dunia mengalami kemurungan, dengan angka ini dijangka terus meningkat. Kajian Survei Morbiditi Kesihatan Kebangsaan 2022 (NHMS, 2022) mendapati 1 daripada 4 remaja mengalami kemurungan, dan 1 daripada 8 pernah terfikir untuk membunuh diri. Lebih membimbangkan, 1 daripada 10 remaja telah mencuba untuk membunuh diri. Terdapat trend peningkatan dalam gangguan kesihatan mental di kalangan remaja sejak 10 tahun kebelakangan ini. Bunuh diri adalah penyebab kematian kedua tertinggi dalam kalangan individu berumur 15-29 tahun (WHO, 2019), dan kemurungan adalah punca utamanya. Data WHO (2022) menunjukkan hampir 800,000 kematian akibat bunuh diri setiap tahun.

Gangguan psikososial akibat perubahan teknologi juga mempengaruhi produktiviti kerja dan meningkatkan risiko kemalangan (Sutjana, 2015). Era digital turut menimbulkan persoalan identiti dan makna hidup, menjadikan aspek spiritual dan psikologi penting untuk kesejahteraan mental (Surya & Istianah, 2022).

Dalam menghadapi cabaran ini, pendekatan holistik yang menggabungkan aspek psikologi dan spiritual diperlukan untuk penyelesaian yang lebih komprehensif. Islam, melalui al-Quran dan Sunnah, menyediakan panduan yang jelas mengenai kesejahteraan mental, antaranya melalui amalan zikir dan ibadat spiritual. Majlis zikir, sebagai terapi psiko-spiritual, menawarkan pendekatan yang dapat membantu individu mencapai ketenangan jiwa dan menghadapi tekanan hidup yang semakin mencabar.

KONSEP PSIKO-SPIRITUAL DALAM ISLAM

Pendekatan psikospiritual dalam Islam menggabungkan elemen spiritual (rohani) dan psikologi untuk mencapai kesejahteraan holistik, meliputi jiwa, akal, dan emosi (Mohd Amin & Abidin, 2020). Dalam al-Quran dan Hadis, elemen spiritual sering dirujuk dengan empat perkataan utama yang dibahas oleh Imam al-Ghazali (1994), iaitu *al-Qalb*, *al-Ruh*, *al-Nafs*, dan *al-'Aql*. Keempat-empat perkataan ini mempunyai pengertian umum yang merujuk kepada hakikat keroanian manusia dan pengertian khusus yang menggambarkan peranan spesifik masing-masing.

Menurut American Psychological Association (2021), psikologi merujuk kepada ilmu yang mempelajari perilaku, pemikiran, dan emosi. Ia melibatkan empat aspek utama: [i] cara berfikir [*cognitive*], [ii] kemahuan [*volition*], [iii] emosi [*affective*], dan [iv] perilaku [*psychomotor*]. Kepincangan psikologi seseorang boleh dikenalpasti melalui gejala seperti ketegangan, rasa putus asa, kemurungan, kegelisahan, kecemasan, serta perilaku kompulsif seperti tindakan berulang dan kegiatan seksual yang tidak normal (Niken Anggun Nurani, 2012).

Psiko-spiritual didefinisikan sebagai proses pemahaman sendiri yang melibatkan emosi, intelek, dan rohani, yang dikaitkan dengan ajaran Islam dan kepercayaan kepada Tuhan (Dewi Ainul, 2016). Perkaitan hubungan kesejahteraan psiko-spiritual manusia dalam konteks Islam dijelaskan melalui sabda Rasulullah ﷺ:

"أَلَا وَإِنَّ فِي الْجَسَدِ مُضْعَةً، إِذَا صَلَحَتْ صَلَحَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، وَإِذَا فَسَدَتْ فَسَدَ الْجَسَدُ كُلُّهُ، أَلَا وَهِيَ الْقَلْبُ"

Maksudnya: "Sesungguhnya di dalam tubuh manusia terdapat segumpal daging. Jika ia baik, baiklah seluruh tubuh ini. Dan jika ia rosak, rosaklah seluruh tubuh ini. Sesungguhnya ia adalah hati." (HR Al-Bukhari, no. 52; Muslim, no. 1599)

Hadis ini menunjukkan bahawa kesejahteraan seseorang sangat berkait rapat dengan keadaan hati nuraninya, yang merupakan pusat bagi aspek spiritual seseorang. Keadaan spiritual inilah yang memandu psikologi manusia (cara berfikir, kemahuan, emosi, dan perilaku). Seperti pemanduan sebuah kereta yang dikendalikan oleh pemandu, spiritual bertindak sebagai pemandu, sementara psikologi adalah tindakan pemanduan. Jika pemandu menghadapi masalah kesihatan, ia akan mempengaruhi cara pemanduan, sama seperti tubuh manusia yang dipengaruhi oleh keadaan spiritual. Begitu juga, gangguan psikospiritual boleh menjejaskan tindakan manusia secara keseluruhan.

Kegagalan psikospiritual berfungsi dengan baik akan memberi kesan negatif terhadap kesejahteraan manusia secara keseluruhan. Seseorang yang sihat dari segi fizikal mungkin menghadapi masalah mental, yang akhirnya menjejaskan kesejahteraan sosialnya. Walaupun memiliki kekayaan dan kemewahan, ia tidak menjamin ketenangan hidup. Kehidupannya dipenuhi dengan tekanan dan kemurungan akibat kebimbangan atau kegelisahan yang di luar kawalan. Tekanan yang melampau boleh mendorong tindakan yang tidak wajar, seperti membunuh diri atau mencederakan orang lain.

Terdapat juga individu yang, meskipun sedang sakit fizikal, dapat menerima keadaan tersebut dengan tenang kerana kekuatan psikospiritualnya. Mereka melalui kesukaran atau kesakitan dengan penuh kesabaran dan keredaan.

KEPENTINGAN ZIKIR DALAM TRADISI ISLAM

Amalan zikir (mengingati Allah) merupakan salah satu rukun ibadat terpenting. Zikir didefinisikan sebagai mengingati dan menyebut nama Allah, baik secara lisan mahupun hati, dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya (Maturidi, 2020). Zikir dianggap sebagai manifestasi sifat insan yang sentiasa mengingati dan berhubung dengan Penciptanya sepanjang masa (Maturidi, 2020).

Ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui amalan yang mendekatkan diri kepada Allah, seperti zikir, doa, solat, dan ibadat lain, seperti yang dijelaskan dalam al-Quran. firman Allah:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Maksudnya: "Iaitu orang-orang yang beriman dan tenang tenteram hati mereka dengan mengingati Allah. Ketahuilah! Dengan mengingati Allah, hati akan menjadi tenang." (Surah Ar-Ra'd, 13: 28)

Ayat ini menunjukkan bahawa ketenangan jiwa dan hati hanya dapat dicapai melalui zikrullah (mengingati Allah). Dalam konteks psikospiritual, mengingati Allah membawa kepada kesejahteraan mental dan kestabilan emosi. Jiwa yang tenang dan tenteram adalah hasil daripada hubungan yang erat dengan Allah, yang merupakan tujuan utama dalam psikospiritual Islam.

Individu yang melupakan Allah, terutamanya dengan meninggalkan syariat-Nya, akan menghadapi masalah dan tekanan hidup. Sebagai contoh, seorang suami atau isteri yang tidak setia akan berhadapan dengan krisis rumah tangga, yang seterusnya mengakibatkan pertelingkahan dan keruntuhan institusi keluarga. Ini juga akan memberi kesan negatif terhadap

perkembangan anak-anak akibat perceraian yang berlaku. Justeru tidak hairanlah apabila Allah memberi amaran di dalam al-Quran:

وَمَنْ أَعْرَضَ عَن ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا

Maksudnya: "Dan barangsiapa berpaling dari peringatan-Ku, maka sesungguhnya baginya kehidupan yang sempit." (Surah Taha, 20:124)

Menurut Imam al-Baghawi (2002), ayat ini menunjukkan bahawa mereka yang menentang perintah Allah dan Rasul-Nya serta mengikuti petunjuk selain-Nya akan menghadapi kehidupan yang sempit di dunia. Kehidupan sempit ini tercermin dalam hilangnya ketenangan, kegelisahan, dan kesempitan dada yang disebabkan oleh kesesatan yang dialami, meskipun secara zahirnya mereka tampak mewah dari segi pakaian, makanan, dan tempat tinggal. Hati mereka kekurangan keikhlasan, hidayah, dan keyakinan, serta dipenuhi dengan keraguan dan kebimbangan. Semua ini merupakan bentuk kesempitan hidup yang sebenar.

Pendekatan psikospiritual Islam menggabungkan pemahaman tentang jiwa manusia dengan nilai-nilai al-Quran dan Hadis, termasuk penyucian jiwa, pengukuhan iman, dan amalan ibadah yang konsisten. Oleh itu, kesejahteraan psikospiritual tidak hanya melibatkan pengukuhan hubungan dengan Allah, tetapi juga pengamalan prinsip Islam dalam kehidupan seharian. Gabungan kedua-duanya menyumbang kepada kesejahteraan sosial serta kesihatan fizikal dan mental (Rosyanti et al., 2022; Sumarni, 2020; Lahmuddin, 2012). Pendekatan ini menekankan integrasi amalan keagamaan seperti solat, zikir, doa, dan puasa dalam proses penyembuhan dan perkembangan peribadi (Rosyanti et al., 2022; Lahmuddin, 2012).

Walaupun demikian, kertas kerja ini memberi tumpuan khusus kepada peranan zikir dalam pengukuhan spiritual, terutamanya dalam amalan zikir berjemaah.

BERZIKIR SECARA BERKUMPULAN MENURUT PERSPEKTIF SYARAK

Menurut Imam al-Nawawi dan Ibn Hajar al-Asqalani, 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. Namun, penggabungan pengajian hadis, ilmu agama, dan solat sunat dalam kategori majlis zikir menimbulkan perdebatan (al-Asqalani, 11:209).

Terdapat banyak hadis yang menjadi sandaran kepada amalan berzikir secara berkumpulan yang juga dikenali sebagai majlis zikir, antaranya:

5.1 Hadis yang diriwayatkan oleh Imam al-Bukhari dan Muslim daripada Abu Hurairah r.a., bahawa Rasulullah ﷺ bersabda:

"إن الله تعالى ملائكة سيارة، فضلاً يتبعون مجالس الذكر، فإذا وجدوا مجلساً فيه ذكر، قعدوا معهم، وحف بعضهم بعضاً بأجنتهم، حتى يملؤوا ما بينهم وبين السماء الدنيا، فإذا تفرقوا عرجوا، وصعدوا إلى السماء. قال: فيسألهم الله عز وجل وهو أعلم بهم: من أين جئتم؟ فيقولون: جئنا من عند عبادك في الأرض، يسبحونك، ويكبرونك، ويهللونك، ويحمدونك، ويسألونك..."، وفي نهاية الحديث يقول الله: "... قد غفرت لهم فأعطيتهم ما سألوا، وأجرتهم مما استجاروا"

Maksudnya: "Sesungguhnya Allah SWT mempunyai malaikat-malaikat yang berkeliling, yang mengikuti majlis-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.'" (HR 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.

5.2 Hadis diriwayatkan oleh Imam Muslim dan al-Tarmizi daripada Mu'awiah r.a:

أن النبي صلى الله عليه وسلم خرج على حلقة من أصحابه فقال: ما يجلسكم؟ قالوا: جلسنا نذكر الله ونحمده، فقال: "إنه أتاني جبريل فأخبرني أن الله يباهي بكم الملائكة". واللفظ للجمع وليس للفرد مما يدل أنهم كانوا جماعة في حلقة ذكر فقال الرسول صلى الله عليه وسلم إن الله يباهي بكم الملائكة.

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.'" Sahih Muslim, Hadis no. 2702 (mengikut edisi nombor hadis dalam Sahih Muslim). (HR 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 dalam "Risalah Nata'ij al-Fikr fi al-Jahr bi al-Dhikr" (yang terkandung dalam kitab "Al-Hawi lil Fatawi") 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.

5.3 Hadis yang diriwayatkan oleh al-Bazzar dan al-Hakim dalam Al-Mustadrak, dan beliau mensahihkannya dan disahkan oleh al-Dhahabi, daripada Jabir r.a. yang berkata:

"خرج علينا النبي صلى الله عليه وسلم فقال: "يا أيها الناس إن الله سراياً من الملائكة تحل وتقف على مجالس الذكر في الأرض فارتعوا في رياض الجنة"، قالوا: وأين رياض الجنة؟ قال: "مجالس الذكر فاغدوا وروحوا في ذكر الله."

"Rasulullah ﷺ keluar menemui kami dan berkata: 'Wahai sekalian manusia, sesungguhnya Allah mempunyai pasukan malaikat yang turun dan berhenti di majlis-majlis zikir di bumi. Maka, bergembiralah di taman-taman syurga.' Mereka bertanya: 'Apakah yang dimaksudkan dengan

taman-taman syurga itu?' Rasulullah ﷺ menjawab: 'Talah majlis-majlis zikir. Maka, datanglah pagi dan petang untuk mengingati Allah.'" (HR Al-Bazzar, no: 3939, Al-Hakim, no. 2333).

Hadis ini secara jelas mengingatkan kita akan keutamaan majlis zikir yang merupakan "taman-taman syurga" di dunia.

5.4 Amalan dalam kalangan salafus soleh amalan takbir secara beramai-ramai sebagaimana disebutkan oleh al-Bukhari dalam tajuk bab “Takbir pada Hari-Hari Mina”:

باب التَّكْبِيرِ أَيَّامَ مِئَةٍ وَإِذَا عَدَا إِلَى عَرَفَةَ. وَكَانَ عُمَرُ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ يُكَبِّرُ فِي قُبَّتِهِ مِئَةً فَيَسْمَعُهُ أَهْلُ الْمَسْجِدِ فَيُكَبِّرُونَ وَيُكَبِّرُ أَهْلُ الْأَسْوَاقِ حَتَّى تَرْتَجَّ مِئَةُ تَكْبِيرٍ وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ يُكَبِّرُ مِئَةَ تِلْكَ الْأَيَّامِ وَخَلْفَ الصَّلَاةِ وَعَلَى فِرَاشِهِ وَفِي فُسْطَاطِهِ وَمَجْلِسِهِ وَمَمْشَاهُ تِلْكَ الْأَيَّامِ جَمِيعًا وَكَانَتْ مِثْمُونُهُ تُكَبِّرُ يَوْمَ 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 ‘anhū 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.” (al-Bukhari – Bab: Takbir pada Hari-Hari Mina).

Ibnu Hajar al-Asqalani menyebut: “Perkataan (تَرْتَجَّ) bermaksud bergoncang dan bergerak, menunjukkan keadaan suara yang kuat dan berkumpul.” (al-Asqalani, Bari, 2:461). Ini adalah dalil yang jelas mengenai kesahihan takbir secara beramai-ramai. Jika setiap individu bertakbir secara berasingan, ia akan menjadi seperti lelongan dan tidak menghasilkan gema yang sama sekali.

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.

PERANAN MAJLIS ZIKIR DALAM MENYUMBANG KETAHANAN PSIKOSPIRITUAL

Zikir dilihat sebagai kaedah utama untuk mengawal dan menyucikan hati daripada penyakit-penyakit rohaniah (Maturidi, 2020). Ia juga dapat memberikan ketenangan jiwa, meningkatkan iman dan ketaqwaan, serta menjadi terapi untuk menyembuhkan pelbagai masalah mental dan emosional (Maturidi, 2020). Majlis Zikir menawarkan pelbagai manfaat psikospiritual kepada pesertanya sebagaimana berikut:

6.1 Menenangkan Keresahan dan Kebimbangan

Zikir, baik secara individu mahupun berjemaah, berfungsi menenangkan jiwa dan mengurangkan kebimbangan. Ketika berzikir, hati tertumpu kepada Allah, yang membolehkan

individu melepaskan kegelisahan duniawi. Kesan ini menjadi lebih mendalam dalam suasana zikir berjemaah, di mana kumpulan yang berzikir bersama-sama mencipta suasana spiritual yang memberikan ketenangan dan rasa damai yang lebih kuat. Rasulullah ﷺ bersabda:

لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ، وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ، وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ،
وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Maksudnya: "Tidaklah suatu kaum berkumpul untuk berzikir kepada Allah, melainkan malaikat akan menaungi mereka, rahmat meliputi mereka, ketenangan turun kepada mereka, dan Allah menyebut mereka di hadapan para malaikat yang berada di sisi-Nya." (HR Muslim, # 2700)

Ketenangan ini dapat meredakan keresahan, terutamanya bagi mereka yang mengalami tekanan mental. Kajian turut menyokong pandangan ini, seperti kajian oleh Hidayat et al. (2023), yang menunjukkan bahawa amalan zikir di masjid dan surau dapat memperbaiki kesihatan mental, mengurangkan kebimbangan, serta meningkatkan ketenangan dan ketabahan jiwa.

6.2 Meningkatkan Rasa Sokongan Sosial

Kesepian dan keterasingan sering menjadi punca masalah kesihatan mental seperti kemurungan dan kecemasan. Zikir berjemaah menawarkan sokongan sosial yang diperlukan oleh individu yang merasa terasing. Dengan berzikir bersama, seseorang merasa menjadi sebahagian daripada komuniti yang berkongsi kepercayaan dan ibadah yang sama, yang seterusnya memperkukuh sokongan sosial yang penting dalam menghadapi cabaran mental.

Sokongan sosial dalam zikir berjemaah merangkumi aspek fizikal, sosial, dan spiritual. Melalui berzikir bersama, individu merasakan kehadiran satu sama lain dan berhubung dengan Allah, meningkatkan kesedaran bahawa mereka tidak bersendirian dalam menghadapi ujian hidup. Rasulullah ﷺ bersabda:

"مَثَلُ الْمُؤْمِنِينَ فِي تَوَادُّهِمْ وَتَرَاحُمِهِمْ وَتَعَاطُفِهِمْ مَثَلُ الْجَسَدِ، إِذَا اشْتَكَى مِنْهُ عُضْوٌ، تَدَاعَى لَهُ سَائِرُ الْجَسَدِ
بِالسَّهَرِ وَالْحُمَّى"

Maksudnya: "Perumpamaan orang-orang yang beriman dalam kasih sayang, saling mencintai, dan saling menyayangi adalah seperti satu tubuh. Apabila salah satu anggota tubuh sakit, seluruh tubuh turut merasakan sakitnya dengan berjaga malam dan demam." (HR Muslim. # 2586)

Hadis ini menekankan kepentingan sokongan dan simpati dalam kalangan umat Islam. Dalam zikir berjemaah, sokongan ini muncul apabila orang beriman berkumpul, saling menyokong, dan menguatkan satu sama lain.

Majlis zikir juga berperanan dalam menangani masalah mental seperti kemurungan dan kecelaruan emosi. Amalan zikir dapat meredakan simptom kemurungan, termasuk perasaan sedih yang berpanjangan, ketidakupayaan menikmati aktiviti, serta mengurangkan perasaan hina dan tidak berharga (Rozali et al., 2022).

6.3 Mengurangkan Tekanan dan Ketegangan

Zikir berjemaah berfungsi sebagai meditasi rohani yang berkesan untuk melepaskan tekanan dan ketegangan harian. Pengulangan nama-nama Allah dan frasa pujian-Nya memberi kesan

menenangkan pada sistem saraf, membantu individu mencapai ketenangan serta mengalihkan perhatian daripada masalah duniawi.

Ketika berzikir dalam kumpulan, fokus tertumpu kepada Allah, bukan pada masalah yang dihadapi, memberikan kelegaan yang sangat diperlukan. Kajian menunjukkan bahawa zikir dapat mengurangkan simptom gangguan mental. Sebagai contoh, kajian terhadap mangsa terselamat tsunami Palu mendapati terapi zikir mampu mengurangkan gejala tekanan pasca-trauma (Muslaini & Sofia, 2020). Selain itu, kajian oleh Suprpto menunjukkan zikir berjemaah dapat meningkatkan kesihatan mental, mengurangkan kemurungan, dan keresahan (Syarifuddin, 2023).

Kajian lain oleh Nurhayati, Taufiqurrahman, dan Nurjanah mengesahkan bahawa zikir memberikan ketenangan, meningkatkan konsep diri, dan membantu pemulihan penagih dadah (Syarifuddin, 2023). Zikir juga terbukti membantu individu mengawal emosi dan pemikiran negatif yang menjejaskan kesihatan mental (Muslaini & Sofia, 2020). Aktiviti kolektif seperti zikir berjemaah turut didapati mampu mengurangkan kadar hormon stres seperti kortisol, yang berkaitan dengan tekanan dan kebimbangan. Menurut Koenig (2012), 55% kajian menunjukkan penglibatan seseorang dengan spiritual keagamaan cenderung untuk menunjukkan pengurangan kadar stres dan kemurungan.

6.4 Meningkatkan Keupayaan untuk Menghadapi Cabaran Hidup

Zikir berjemaah mengajar individu kesabaran, ketabahan, dan keyakinan kepada Allah dalam menghadapi cabaran hidup. Melalui zikir, mereka belajar untuk menyerahkan segala urusan kepada Allah dan mempercayai bahawa setiap ujian mempunyai hikmah. Ini membantu meningkatkan ketabahan dan kesabaran dalam menghadapi ujian mental dan emosi.

Ketika berzikir secara berjemaah, peserta sering mendengar nasihat daripada pemimpin zikir atau ulama tentang kebergantungan kepada Allah, memberi semangat dan keyakinan bahawa Allah sentiasa bersama mereka. Penyertaan dalam majlis zikir menciptakan ikatan spiritual antara individu, mengingatkan mereka bahawa mereka tidak bersendirian dalam menghadapi masalah hidup. Keyakinan ini memperkuat daya tahan mental dan mengurangkan perasaan putus asa. Selain itu, dengan berzikir bersama, individu merasa diterima dalam komuniti yang saling menyokong, yang memperkasa semangat untuk terus berjuang dan tidak menyerah kalah. Firman Allah ﷻ dalam Al-Quran menegaskan:

"فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ"

Maksudnya: "Maka ingatlah kepada-Ku, nescaya Aku akan ingat kepada kamu." (Surah Al-Baqarah, 2: 152)

Ayat ini mengingatkan bahawa pertolongan Allah akan datang kepada mereka yang terus mengingati-Nya. Dalam zikir berjemaah, peserta diajak mempercayai bahawa segala ujian akan dipermudahkan oleh Allah.

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. Keberkesanan amalan ini bukan sahaja memberi kesan kepada kesejahteraan rohani,

tetapi juga meningkatkan kesihatan mental, memberikan keyakinan dan ketenangan dalam menghadapi segala ujian kehidupan

6.5 Memupuk Rasa Syukur dan Optimisme

Zikir berjemaah melibatkan puji-pujian kepada Allah dan mengajak peserta merenungkan nikmat-Nya. Ini menimbulkan rasa syukur, yang bukan sahaja meningkatkan hubungan rohani dengan Allah, tetapi juga membantu mengatasi perasaan negatif seperti kemurungan, kebimbangan, dan ketidakpuasan hidup. Rasa syukur ini mempunyai kesan positif terhadap kesihatan mental, di mana individu yang kerap bersyukur cenderung lebih bahagia, mempunyai pandangan hidup yang lebih positif, dan kurang mengalami gejala kemurungan. Kajian menunjukkan bahawa rasa syukur dapat mengurangkan stres, meningkatkan kesejahteraan emosi, serta memperbaiki kualiti tidur dan kesihatan fizikal. Oleh itu, melalui zikir berjemaah yang menekankan syukur kepada Allah, individu dapat membina ketenangan jiwa dan meningkatkan daya tahan mental dalam menghadapi cabaran hidup.

Apabila zikir seperti "*Alhamdulillah*" diucapkan, individu diajak mensyukuri segala nikmat, walaupun dalam keadaan yang mencabar. Nabi Muhammad ﷺ bersabda:

"مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ"

Maksudnya: "*Barangsiapa yang tidak bersyukur kepada manusia, dia tidak bersyukur kepada Allah.*" (HR al-Tarmizi: 1955)

Melalui zikir berjemaah, rasa syukur ini diperkukuh dalam konteks sosial, mengajar peserta untuk menghargai kebaikan orang lain dan membina hubungan erat dengan masyarakat. Selain itu, zikir berjemaah turut membina semangat kolektif yang mempererat hubungan sesama individu dan komuniti, meningkatkan rasa kepunyaan dan sokongan sosial.

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 diri, dan menyokong pemulihan penagih dadah (Syarifuddin, 2023; Muslaini & Sofia, 2020). 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 stres. 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 keseluruhan, zikir berjemaah bukan sahaja memupuk rasa syukur dan optimisme, tetapi juga memainkan peranan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental dan pemulihan diri. Ia merupakan pendekatan yang holistik dan efektif dalam mendukung individu yang menghadapi cabaran kesihatan mental, menjadikannya lebih tahan lasak dalam menghadapinya.

6.6 Membangkitkan Rasa Keterhubungan dengan Allah

Kehidupan moden yang sibuk sering menyebabkan ramai individu merasa terasing dari Allah dan kehilangan rasa keterhubungan dengan Pencipta. Dengan jadual yang padat, tekanan kerja, dan pelbagai cabaran lain, ramai yang terlupa untuk memberi perhatian kepada aspek rohani dalam kehidupan mereka. Zikir berjemaah berfungsi sebagai satu saluran untuk memulihkan hubungan ini, mengingatkan individu bahawa mereka sentiasa berada di bawah pengawasan dan perlindungan Allah.

Melalui zikir berjemaah, perhatian individu dialihkan daripada perkara duniawi kepada rohani. Dalam suasana ini, peserta zikir mengingatkan diri mereka tentang hakikat kehidupan, bahawa setiap individu adalah hamba Allah dan segala-galanya bergantung kepada kehendak-Nya. Keadaan ini menanamkan kesedaran bahawa hidup ini bukanlah semata-mata tentang mencapai kejayaan duniawi, tetapi juga tentang memperbaiki hubungan dengan Allah dan mematuhi perintah-Nya.

Ketenangan mental dicapai apabila seseorang tidak lagi merasa terbeban dengan tanggungjawab hidup yang berat, sebaliknya merasa dilindungi oleh Allah. Dengan berzikir bersama, seseorang berasa bahawa Allah sentiasa berada di sisi mereka, memberi kekuatan dan bantuan dalam menghadapi ujian hidup. Hal ini mengurangkan perasaan cemas dan kegelisahan, kerana mereka yakin bahawa segala-galanya adalah dalam pengetahuan dan kehendak Allah. ﷻ.

KESIMPULAN

Berdasarkan perbincangan di atas, dapat disimpulkan bahawa majlis zikir yang dilaksanakan dengan khushyuk dan berterusan dapat memberikan pengaruh positif terhadap kesihatan mental seseorang. Melalui majlis zikir, individu berpeluang untuk mengisi jiwanya dengan mengingat Allah, memohon bantuan dan petunjuk-Nya, yang akhirnya membawa kepada ketenangan hati dan ketahanan mental yang kukuh dalam menghadapi pelbagai cabaran hidup. Amalan ini bukan sahaja membantu menenangkan fikiran, tetapi juga menguatkan semangat dan memperbaharui hubungan rohani dengan Allah, yang seterusnya dapat mengurangkan tekanan dan kebimbangan.

Oleh itu, pendekatan terapi psiko-spiritual melalui majlis zikir wajar dipertimbangkan sebagai satu kaedah yang berkesan dalam menangani isu kesihatan mental pada masa kini. Melibatkan amalan yang mendalam dan teratur, majlis zikir memberikan ruang untuk individu memperoleh sokongan sosial dan emosi, sekaligus membantu mereka untuk menanggapi ujian hidup dengan lebih tenang dan penuh kesabaran.

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.

RUJUKAN

Abidin, M S A Z., Amin, M Z M., Salaeh, A., Yusoff, W F Z W., & Fa'atin, S. (2022, December 31). The Practice of Islamic Psychospiritual Therapy in the Treatment of Drug Addiction at Rehabilitation Centres in Malaysia. 24(2), 143-168.
<https://doi.org/10.22452/afkar.vol24no2.4>

Adynata, A., & Idris, I. (2016). Effectiveness Of Ruqyah Syar'iyah On Physical Disease

- Treat-ment In Riau Province. *Jurnal Ushuluddin*, 24(2), 211.
<https://doi.org/10.24014/jush.v24i2.1525>
- Al-Baghawi, H. (2002). *Ma'alim al-Tanzil* [Tafsir Al-Baghawi]. Beirut: Dar Ibn Hazm.
- Amin, M Z. (2017, May 1). A Literature Review of Spiritual Psychotherapy Using Quran Recitation in the Treatment of Drug Addiction. *American Scientific Publisher*, 23(5).
<https://doi.org/https://doi.org/10.1166/asl.2017.8929>
- Amin, M Z., Arip, N., Mustaffha, A M., & Ellias, M S. (2023, December 21). Penerokaan Amalan Pemeriksaan Rohani Dalam Majmū' Sharīf: Penelitian Kritikal Ke Atas Doa Kanz Al-‘Arsh Dan Doa Haikal
- Anwar, S., Siregar, S. M. F., Alamsyah, T., Muliadi, T., Marniati, M., & Khairunnas, K. (2024). The dhikr and the mental health of the elderly in Aceh, Indonesia. *Health SA Gesondheid*, 29. <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456>
- Hidayat, B., Rahman, A A., Nugroho, S S., Leybina, A V., Muliadi, R., Listyani, N., & Lubis, L T. (2023, May 10). 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*, 9(1).
<https://doi.org/10.19109/psikis.v9i1.16634>
- Home. (2020, March 7). Ruqyah Centre. <https://ruqyahcentre.org/>
- Hussin, H A R. (2021, January 8). Case Study of Using Ruqyah Complementary Therapy on a British Muslim Patient with Cluster Headache.
<https://ejmed.org/index.php/ejmed/article/download/635/359>
- Idris, A A I. (2021, December 2). Effectiveness of Ruqyah Syar'Iyyah on Physical Disease Treat-ment in Riau Province.
https://www.academia.edu/63061107/Effectiveness_of_Ruqyah_SyarIyyah_on_Physical_Disease_Treatment_in_Riau_Province
- Isbah, F., & Priyanto, A. (1970, January 1). Peran Istighosah Guna Menumbuhkan Nilai-Nilai Spritualitas Diri Dalam Menghadapi Problematika Kehidupan. 1(2), 82-90.
<https://doi.org/10.19109/sh.v1i2.8086>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, spirituality, and health: The research and clinical implications. *International Scholarly Research Notices*, 2012, 278730.
<https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Lahmuddin, L. (2012, December 2). Psikoterapi Dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islami. *State Islamic University of North Sumatra*, 36(2).
<https://doi.org/10.30821/miqot.v36i2.124>
- Marbun, E M., Nida, Q., & Juwandi, R. (2023, June 1). Peran Dinas Sosial Dalam Upaya Rehab-ilitasi Orang Dengan Gangguan Jiwa Menurut Peraturan Daerah Kota Bekasi Nomor 06 Tahun 2008 Tentang Dinas Daerah Kota Bekasi, 7(1), 149-160.
<https://doi.org/10.31571/jpkn.v7i1.5754>

- Maturidi, M. (2020, June 30). Zikir Sebagai Terapi Penyakit Hati Dalam Perspektif Bimbingan Dan Konseling Islam. 3(1), 74-74.
<https://doi.org/10.22373/taujih.v3i1.6954>
- Niken Anggun Nurani, 17 Disember 2012, “Awat, Perilaku Kompulsif Seksual Ancam Kesehatan”. dicapai 7 Januari 2012,
<http://health.okezone.com/read/2012/12/17/485/733479/awat-perilaku-kompulsif-seksual-ancam-kesehatan>
- Salji, I., Fauziah, I D., Putri, N S., & Zuhri, N Z. (2022, January 25). Pengaruh Agama Islam Terhadap Kesehatan Mental Penganutnya, 4(1), 47-57.
<https://doi.org/10.36088/islamika.v4i1.1598>
- Muslaini, R., & Sofia, N. (2020, November 1). Efektivitas Terapi Zikir terhadap Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) pada Penyintas Tsunami Palu. Sunan Gunung Djati State Islamic University Bandung, 3(2), 123-134. <https://doi.org/10.15575/jpip.v3i2.8749>
- Purnomosidi, F., Ernawati, S., Riskiana, D., & Indriyani, A. (2023, February 11). Kesehatan Mental Pada Remaja.
<https://itbsemarang.ac.id/sijies/index.php/abdimas/article/download/257/212>
- Rahman, H. A., & Hussin, S. (2021). Case Study of Using Ruqyah Complementary Therapy on a British Muslim Patient with Cluster Headache. *European Journal of Medical and Health Sciences*, 3(1), 5–7. <https://doi.org/10.24018/ejmed.2021.3.1.635>
- Rahman, A A., Ghani, N F A A., Zakaria, M A., & Yeap, M J M F. (2019, December 31). Rehabilitation Program for Lesbian, Gay, Bisexual And Transgender (LGBT): Riqab’s Rehabilitation Section, *Majlis Agama Islam Selangor (MAIS)*, 6(2), 26-34.
<https://perdanajournal.com/index.php/perdanajournal/article/download/55/48>
- Rosyanti, L., Hadi, I., & Akhmad, A. (2022, June 30). Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19. , 14(1), 89-114. <https://doi.org/10.36990/hjip.v14i1.480>
- Rozali, W N A C W M., Ishak, I., Ludin, A F M., Ibrahim, F W., Warif, N M A., & Roos, N A C. (2022, August 31). The Impact of Listening to, Reciting, or Memorizing the Quran on Physical and Mental Health of Muslims: Evidence From Systematic Review. *Springer Science+Business Media*, 67. <https://doi.org/10.3389/ijph.2022.1604998>
- Rusydi, A. (2012, April 15). Husn Al-Zhann: The Concept Of Positive Thinking In Islamic Psychology Perspective And Its Benefit On Mental Health. *Universitas Islam Sultan Agung*, 7(1), 1-1. <https://doi.org/10.30659/p.7.1.1-31>
- Salaeh, A., Hasin, N S., Mohd, M Z., Saidin, M., Yusoff, A M., & Yahya, M. (2022, December 10). Terapi Penagihan Dadah Berasaskan Akidah Melalui Model Psikospiritual Holistik: Kajian Kes Di Inabah Labu
- Sumarni, S. (2020, January 3). Proses Penyembuhan Gejala Kejiwaan Berbasis Islamic Intervention Of Psychology. *LP2M IAIN Palangka Raya*, 3(2), 134-147.

<https://doi.org/10.23971/njppi.v3i2.1677>

Surya, M E., & Istianah, I. (2022, June 22). Building mental resilience based on the Quran during pandemic. , 7(1), 843-850. <https://doi.org/10.53840/alirsyad.v7i1.219>

Sutjana, I D P. (2015, February 1). Aspek Ergonomi Dari Risiko Psikososial Di Tempat Kerja. <https://doaj.org/article/dbaf28fe2641461485fbf16874c68621>

Suyuti, Jalaluddi. (1995). *Al-Hawi lil Fatawi* (Vol. 2). Dar al-Kutub al-Ilmiyyah. Syarifuddin, S. (2023, March 7). Peran Zikir dalam Membentuk Kesehatan Mental Jamaah: Studi Kasus Jemaah Surau Asraful Amin Kecamatan Stabat, 7(1), 159-165. <https://doi.org/10.30743/mkd.v7i1.6629>

WHO, World mental health report: Transforming mental health for all. (2022, June 16). <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>

WHO, Mental Health, Brain Health and Substance Use. (2022, October 6). <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use>

WHO, Mental health. (2022, June 17). <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>