



Zikir dan Kesehatan Mental

(Upaya Islam dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Broken home)

Muhammad Naufal Rizqi, Khoirul Ahsan

Sekolah Tinggi Dirasat Islamiyah Imam Syafi'i, Jember, Indonesia

✉ rizqnaufal6@gmail.com

ABSTRAK

Kesehatan mental adalah isu yang sering muncul akhir-akhir ini, di antara isu-isu kesehatan mental tersebut adalah kesehatan mental pada anak *broken home*. Keluarga yang mengalami *broken home* ini bisa disebut dengan keluarga yang krisis, dikarenakan kehidupan yang kacau dan tidak terarah. Salah satu upaya yang ditawarkan oleh Islam adalah dengan zikir. Zikir merupakan salah satu media yang langsung direkomendasikan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* sebagai sarana dan upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dengan ini, maka Allah *subhanahu wa ta'ala* menginginkan para hambanya untuk selalu dekat dan mendekatkan diri kepada-Nya, sebab dengan mendekatkan dirinya kepada sang pencipta akan membuat jiwanya menjadi semakin tenang. Dengan demikian, zikir dapat menjadi salah satu upaya untuk menjaga kesehatan mental anak *broken home*. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis peran zikir sebagai sarana dan upaya dalam menjaga kesehatan mental anak dari keluarga *broken home*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metode penelitian studi kepustakaan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat mengurangi dampak negatif dan memberikan pengaruh positif dari situasi *broken home* ini yang berupa kedamaian pikiran dan hati, memberikan rasa keterikatan spiritual dan keamanan yang lebih kuat, merasa lebih bersyukur dan tumbuhnya sikap optimis serta mengembangkan dukungan emosional dan hubungan sosial. Ini semakin mengindikasikan bahwa Islam telah berusaha untuk menjaga kesehatan mental anak-anak *broken home* dengan menawarkan terapi yang sesuai, yaitu dengan selalu berzikir kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*.

Kata kunci: zikir, *broken home*, kesehatan mental

ABSTRACT

Mental health is an issue that often arises these days, among these mental health issues is mental health in broken home children. Families that experience broken homes can be called families in crisis, because life is chaotic and undirected. One of the efforts offered by Islam is dhikr. Zikr is one of the media directly recommended from Allah Subhanahu Wata'ala as a means and effort to get closer to Him. With this, Allah Subhanahu Wata'ala wants His servants to always be close and get closer to Him, because by getting closer to the creator will make his soul more calm. Thus, dhikr can be an effort to maintain the mental health of broken home children. The purpose of this study is to analyze the role of dhikr as a means and effort in maintaining the mental health of children from broken home families. The research method used in this research is a qualitative approach using a literature study research method. The results showed that



dhikr can reduce the negative impact and provide a positive influence of this broken home situation in the form of peace of mind and heart, providing a stronger sense of spiritual attachment and security, feeling more grateful and growing an optimistic attitude and developing emotional support and social relationships. This further indicates that Islam has tried to maintain the mental health of broken home children by offering appropriate therapy, namely by always remembering Allah Subhanahu Wata'ala.

Keyword; zikir, broken home, mental health

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah isu yang sering muncul akhir-akhir ini. Menurut 44% peserta dari 31 negara di seluruh dunia dalam survei global *Ipsos Health Service Monitor* 2023, kesehatan mental adalah masalah kesehatan yang paling mengkhawatirkan.¹ Lebih spesifik lagi dalam isu kesehatan mental adalah kesehatan mental anak yang mengalami keluarga *broken home*, perkembangan seorang anak menuju kedewasaan sangat bergantung pada kesehatan mental mereka. Lingkungan rumah yang stabil cenderung menghasilkan anak-anak dengan kesejahteraan emosional dan psikologis yang lebih tinggi.² Sebaliknya, anak-anak dari keluarga yang berantakan, di mana orang tua mereka berpisah atau bercerai, sering kali bergelut dengan berbagai masalah psikologis. Kesehatan mental mereka mungkin sangat tertekan akibat ketidakstabilan ini, yang dapat meningkatkan kemungkinan dalam gangguan perilaku, kecemasan, dan depresi.³

Karena perceraian orang tua mereka, anak-anak mengalami berbagai emosi termasuk kebingungan, sakit hati, kemarahan, dan rasa tidak aman. Banyak dari mereka juga menginginkan rujuknya kedua orang tua mereka. Kesedihan seorang anak akibat perceraian orang tua akan sangat besar dan mendalam. Ketika dihadapkan pada masalah ini, banyak anak yang mengisolasi diri dari lingkungannya karena merasa bersalah karena berasal dari keluarga yang bercerai, yang sangat merugikan kesehatan mental mereka.⁴

Keluarga yang tidak utuh dan kurang harmonis ini biasanya disebut dengan *broken home*. Keluarga yang mengalami *broken home* ini bisa disebut dengan keluarga yang krisis, dikarenakan kehidupan yang kacau dan tidak terarah.⁵ Keluarga *broken home* seringkali disebut dengan keluarga yang tidak harmonis. Dalam masyarakat awam, *broken home* seringkali diartikan sebagai perceraian, tetapi hakikatnya *broken home* dapat juga terjadi pada keluarga yang utuh, tetapi dalam berjalannya keluarga tersebut para anggota keluarganya tidak bisa menjalankan perannya dengan yang semestinya. Hubungan setiap

¹ <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>, diakses tanggal 05 Mei 2024.

² Juandra Prisma Mahendra, dkk. "Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Perkembangan Sosial Emosional Anak Usia 5-6 Tahun (Studi Kasus Di Tk Sedesa Tegal Maja Lombok Utara)." *JUPE: Jurnal Pendidikan Mandala* 7, no. 2 (2022): 562-566.

³ Brigia Suhartini, dkk. "Studi Literatur Penelitian Kesehatan Mental Individu yang Mengalami Broken Home." *Journal of Therapia* 1, no. 1 (2024).

⁴ Nur Taufiq Hidayat, dkk. "Analisis Perceraian pada Kesehatan Mental Anak di Desa Wringin Bondowoso." *JISHS Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1, no. 2 (2023): 220-222.

⁵ Juwinwe Dedy kasingku, dkk. "Dampak *Broken Home* Pada Anak Muda dan Solusinya." *Koloni: Jurnal Multi Disiplin Ilmu* 1, no.4 (2022).



anggota keluarga tidak terjalin hubungan yang romantis.⁶ Keluarga dengan rumah tangga yang retak adalah kejadian yang umum terjadi dalam budaya saat ini. Keluarga dengan "broken home" terdiri dari pasangan suami dan istri yang memutuskan untuk mengajukan gugatan cerai setelah mengalami masalah dalam rumah tangga. Keputusan ini biasanya mempengaruhi psikologi anak-anak dalam hal lingkungan sosial dan akademis mereka.⁷

Berbagai strategi telah digunakan untuk mengurangi dampak buruk dari *broken home*, seperti konseling, terapi, dan perawatan kejiwaan. Namun dalam situasi seperti ini, pentingnya pendekatan spiritual seperti dzikir belum diteliti secara menyeluruh. Zikir (mengingat Allah dengan hati dan menyebut-Nya dengan lisan) adalah tempat singgah orang yang agung. Tempat tinggal orang-orang agung, yang darinya mereka membekali diri, berniaga, dan kembali ke sana. Dzikir adalah makanan bagi hati, tanpa dzikir, tubuh akan menjadi kuburan dan binasa. Dzikir meminta hati yang sedang gundah untuk bergembira dan membawa pelakunya kepada Sang Pencipta, yaitu Dzat yang dizikiri, bahkan mereduksi pelakunya menjadi sosok yang tampaknya tidak layak untuk diingat.⁸

Zikir merupakan salah satu media yang langsung direkomendasikan dari Allah *subhanahu wa ta'ala* sebagai sarana dan upaya untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dengan ini maka Allah *subhanahu wa ta'ala* menginginkan para hambanya untuk selalu dekat dan mendekatkan diri kepada-Nya, makna ini memiliki relasi dengan surah al-Baqarah ayat 186, "Allah begitu dekat dengan hamba-Nya."⁹ Salah satu upaya yang di tawarkan oleh Islam dalam upaya menjaga kesehatan mental anak *broken home* adalah dengan zikir.

Berdasarkan penelitian terdahulu, belum ditemukan penelitian tentang upaya zikir dalam menjaga kesehatan mental anak *broken home* yang mengkaji tentang bagaimana zikir dapat menjadi alat untuk upaya dalam menjaga kesehatan mental anak *broken home*. Adapun beberapa penelitian ilmiah yang ditemukan dengan kedekatan permasalahan di antaranya penelitian yang dilakukan oleh Juwinwe Dedy Kasingku pada tahun 2022 dengan judul "Dampak *Broken home* Pada Anak Muda dan Solusinya."¹⁰ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kualitatif. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa keterlibatan dan tanggung jawab orang tua sangat penting bagi pertumbuhan anak dan perkembangan anak dalam pergaulan mereka walaupun sudah berpisah.

Kedua, Komang Ariyanto, yang meneliti tentang "Dampak Keluarga *Broken home* Terhadap Anak" yang dilakukan pada tahun 2023.¹¹ Pendekatan yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kualitatif. Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada beberapa dampak *broken home* pada anak, salah satunya adalah bahwa *broken home* dapat mempengaruhi tumbuh kembang anak.

⁶ Rahman Wahid, dkk. "Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Cakrawala Pendas* 8, no. 4 (2022).

⁷ Arial Ica Afriadai, Juhaepa, Sarmadan. "Catatan Keluarga *Broken Home* Dan Dampaknya Terhadap Mental Anak Di Kabupaten Kolaka Timur." *Well-being: Journal of Social Welfare* 1, no. 1 (2020): 31-41.

⁸ Ibnu Qayyim Al-Jauziyah. *Madarijus Salikin*, (Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998), 356.

⁹ Umar latif, "Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an." *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no.1 (2022).

¹⁰ Juwinwe Dedy Kasingku, dkk. "Dampak *Broken Home* Pada Anak Muda Dan Solusinya." *Koloni: Jurnal Multi Disiplin Ilmu* 1, no.4 (2022).

¹¹ Komang Ariyanto. "Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Anak." *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3, no. 1 (2023).



Ketiga, Ahmad A'toa' bin Mohkter dan Mardiana Binti Mohd Noor, yang meneliti tentang "Zikir dan Tafakur Asas Psikoterapi Islam" yang dilakukan pada tahun 2021.¹² Pendekatan yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah kualitatif. Hasil penelitian tersebut menyebutkan bahwa zikir dan tafakur merupakan asas yang paling utama dalam kaedah psikoterapi Islam karena menjadi agen untuk menangani masalah sosial dan permasalahan yang berkaitan dengan kejiwaan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis bagaimana zikir dapat menjadi upaya dalam menjaga kesehatan mental anak dari keluarga *broken home*. Peneliti ingin memberikan pemahaman bahwa zikir ini bisa membantu mengurangi efek psikologis yang negatif dari *broken home* dan sebagai upaya menjaga kesehatan mentalnya. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat memberikan wawasan yang baru tentang pentingnya zikir dalam menjaga kesehatan mental umat Islam dan khususnya anak-anak yang mengalami keluarga *broken home*.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif dengan menggunakan metodologi studi kepustakaan. Pendekatan penelitian kualitatif tidak hanya menjelaskan bagian yang terlihat dari realitas, seperti yang dilakukan oleh penelitian kuantitatif, tetapi juga berusaha untuk memahami masalah manusia dan masyarakat secara lebih dekat.¹³ Proses mencari berbagai literatur, temuan-temuan penelitian yang terkait dengan penelitian yang akan dilakukan, dikenal sebagai studi kepustakaan.¹⁴

Pengumpulan data mengikuti proses sistematis yang dimulai dengan memilih judul atau topik bahasan berdasarkan tujuan yang telah ditentukan. Selanjutnya, kami mencari informasi yang relevan tentang topik penelitian yang akan di selidiki. Mengikuti langkah-langkah ini, yang membantu memperjelas fokus penelitian dan materi yang akan digunakan peneliti, diperlukan sumber-sumber tambahan yang relevan, seperti artikel jurnal yang mendukung topik penelitian.¹⁵ Teknik analisis isi digunakan sebagai metode analisis dalam penelitian ini. Pemeriksaan menyeluruh terhadap kata-kata tertulis dikenal sebagai studi analisis konten.¹⁶

¹² Ahmad A'toa' Bin Mokhtar dan Mardiana Binti Mohd Noor. "Zikir Dan Tafakur Asas Psikoterapi Islam." *Jurnal Pengajian Islam* 14, (2021): 204-217.

¹³ Muhammad Rijal Fadli, "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, No. 1 (2021): 33-54, doi: 10.21831/hum.v21i1.38075. 33-54

¹⁴ Hasriani dan Afifatuz Zakiyah, "Layanan Konseling dalam Membentuk Konsep Remaja Broken Home." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan dan Konseling Islam* 1, No. 2 (2018): 63-74, DOI: <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v1i2.19>

¹⁵ Brigia Suhartini, dkk. "Studi Literatur Penelitian Kesehatan Mental Individu yang Mengalami Broken Home." *Journal of Terapia* 1, no. 1 (2024).

¹⁶ A. M. Irfan Taufan Asfar, "Analisis Naratif, Analisis Konten, dan Analisis Semiotik (Penelitian Kualitatif)." *Researchgate* (2019).



HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian Zikir dan Kesehatan Mental

Zikir adalah amalan yang telah di syariatkan dalam islam melalui ayat-ayat yang ada dalam al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*.¹⁷ Seorang hamba jika berzikir maka itu dapat menghidupkan dan mensucikan hati, dengan berzikir juga bisa menghilangkan noda kotoran di hati dan melembutkan hati, maka selanjutnya hati akan terbebas dari ikatan dunia yang fana ini dan akan berhubungan dengan alam yang luas yaitu akhirat.¹⁸

Imam Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah menyebutkan bahwa zikir lebih dari sekadar melafalkan doa-doa seperti tasbih (*subhanallah*), tahmid (*alhamdulillah*), dan takbir (Allahu Akbar). Pada kenyataannya, dzikir lebih luas dari itu. Dzikir juga mencakup mengingat nikmat-nikmat Allah. Demikian pula, dzikir juga mencakup mengingat perintah-perintah Allah dan segera melaksanakannya. Zikir yang paling baik adalah yang diikuti hati dan lidah.) Sesungguhnya zikir dengan hati saja lebih baik dari pada berzikir dengan lisan saja. Karena berzikir dengan hati membuahkan hasil pengetahuan, membangkitkan cinta, membangkitkan kesopanan, membangkitkan rasa takut, dan membuat rasa lebih diawasi, dan menghalangi kelalaian dalam tindakan ketaatan dan kelalaian dalam dosa dan perbuatan-perbuatan buruk, dan hanya dengan zikir dengan lisan saja tidak membuahkan hasil sama sekali dari buah berzikir, tetapi apabila membuahkan sesuatu maka buahnya lemah.¹⁹

Dalam Islam, zikir adalah salah satu ibadah yang paling dianjurkan. Banyak manfaat zikir dan dampaknya terhadap eksistensi manusia yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Dalam surah Al-Baqarah ayat 152 bahwa Allah berfirman:

فَاذْكُرُونِي أَذْكَرْكُمْ وَأَشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

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

Disebutkan juga dalam hadist, Rasulullah *sallallahu 'alaihi wa sallam* bersabda:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ وَالَّذِي لَا يَذْكُرُ رَبَّهُ ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

"Perumpamaan orang yang berzikir kepada Rabbnya dan orang yang tidak berzikir kepada Rabbnya adalah seperti perbedaan antara orang yang hidup dengan orang yang mati" (HR. Bukhari no. 6407).

Dari ayat dan hadits di atas, jelaslah bahwa zikir lebih dari sekadar amalan ibadah, tetapi juga merupakan sumber kekuatan spiritual yang dapat memberikan kenyamanan dan ketenangan. Zikir memiliki amat banyak manfaat, jumlahnya bisa mencapai lebih dari seratus. Peneliti akan menyebutkan beberapa faedah mengingat Allah *subhanahu wa ta'ala* yang diambil dari buku karya Ustadz Yazid bin Abdul Qadir Jawas:²⁰

¹⁷ Mohammad Fahmi Abdul Hamid dan Ishak Suliaman, "Konsep Zikir Menurut Hadith Bersumberkan al-Kutub al-Sittah." *Zulfajar: International Defence Management, Social Science & Humanities* 1, no. 2 (2018): 93-104.

¹⁸ Ahmad A'toa' Bin Mokhtar dan Mardiana Binti Mohd Noor, "Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam." *Jurnal Pengajian Islam* 14, (2021): 204-217.

¹⁹ Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah, "*Al-Wabilush Shoyyib*, (Dar 'Alam Al-fawaid), 221.

²⁰ Yazid bin Abdul Qadir Jawas, *Dzikir Pagi Petang dan Sesudah Shalat fardhu*, (Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'i, 2005) 13.



1. Mendatangkan ridho Allah *subhanahu wa ta'ala*.
2. Mengusir syaitan, menundukkan dan mengenyahkannya.
3. Menghilangkan kesedihan hati dan kemuramannya.
4. Mendatangkan kegembiraan serta ketentraman dalam jiwa.
5. Memperkuat jasmani dan rohani.
6. Membuat hati dan wajah berseri-seri.
7. Melapangkan rezeki.
8. Menimbulkan rasa percaya diri dan menunjukkan kharisma.
9. Menumbuhkan cinta kepada Allah yang merupakan ruh islam, inti agama, proses kebahagiaan dan keselamatan.
10. Menghidupkan hati.
11. Membersihkan hati dari karatnya.
12. Zikir merupakan taman surga.
13. Zikir memberikan rasa aman dari penyesalan di hari kiamat.
14. Zikir itu ibadah yang paling mudah, namun paling agung dan paling utama.
15. Terus menerus berdzikir membuat hati seseorang tidak melalaikan Allah.

Setelah mengetahui pengertian zikir dan manfaatnya, maka selanjutnya mengenai pengertian kesehatan mental, baik secara ilmiah maupun dalam perspektif Islam. Sudut pandang yang beragam tentang kesehatan mental terungkap dari temuan penelitian. Penelitian ini mengungkapkan bahwa ada perbedaan dalam cara memahami kesehatan mental. Konsep *Mental Hygiene* menyoroti dinamika pikiran dan kebutuhan akan perbaikan yang berkelanjutan. Definisi yang lebih modern dari kesehatan mental mencirikannya sebagai mengacu pada definisi yang lebih baru yang mencirikan kesehatan mental sebagai keadaan sejahtera, yang berdampak pada kehidupan yang bahagia dan bermanfaat. Kesimpulannya adalah bahwa setiap inisiatif untuk meningkatkan kesehatan mental masyarakat harus mempertimbangkan berbagai sudut pandang ini²¹.

Ketika seseorang terganggu secara fisik, dia mungkin juga terganggu secara emosional atau psikologis, dan sebaliknya. Kesehatan mental dan fisik sama pentingnya dan saling terkait satu sama lain. Kesehatan fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental, begitu pula sebaliknya. Kondisi dwikosial seperti sehat dan sakit merupakan hal yang melekat pada eksistensi manusia. *World Health Organization* (WHO) mendefinisikan kesehatan mental sebagai kemampuan seseorang untuk menyesuaikan diri dengan dirinya sendiri dan dengan lingkungan secara umum, agar merasa bahagia, puas, dan hidup secara umum, agar merasa bahagia, puas, hidup dengan lapang, berperilaku sosial secara normal, serta mampu menghadapi dan menerima berbagai kenyataan hidup.²²

Federasi Kesehatan Mental Dunia (*World Federation for Mental Health*) mendefinisikan kesehatan jiwa sebagai suatu keadaan yang memungkinkan perkembangan fisik, intelektual, dan emosional yang optimal sepanjang apabila itu sesuai dengan keadaan orang lain. Masyarakat yang sehat secara mental adalah masyarakat yang memungkinkan anggotanya untuk berkembang sesuai dengan kemampuan mereka. Terkait konteks Federasi Kesehatan Mental Dunia, jelas bahwa kesehatan mental tidak hanya dilihat dari

²¹ Hisny Fajrussalam, dkk. "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1(2022): 22-34, <http://dx.doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>

²² Yuli Asmi Rozali, dkk. "Meningkatkan Kesehatan mental di Masa Pandemi." *Jurnal Abdimas* 7, no. 3 (2021): 109-113, DOI: 10.47007/abd.v7i2.3958.



sudut pandang individu, tetapi juga memerlukan dukungan dari masyarakat agar dapat berkembang secara optimal.²³ Secara ringkas, kesehatan mental adalah suatu kondisi yang mencakup kesadaran diri, kemampuan untuk mengatasi stres, produktivitas, kontribusi sosial, keseimbangan emosi dan adaptasi, serta didukung oleh lingkungan dan hubungan sosial yang positif. Masing-masing aspek ini saling terkait dan bersama-sama membentuk kondisi kesehatan mental yang optimal.

Menurut sebuah penelitian, perspektif Islam tentang kesehatan mental mengedukasi remaja tentang bagaimana melakukan kontrol diri terhadap pikiran, perilaku, dan penampilan mereka agar sesuai dengan norma-norma sosial. Stigma yang terkait dengan penyakit mental dipandang sama dalam konsep kesehatan mental Islam seperti halnya dalam pendapat para profesional kesehatan mental pada umumnya.²⁴ Kesehatan mental dapat diatasi melalui agama, karena agama dianggap memiliki pengaruh penting dalam kehidupan seseorang, termasuk kesehatannya. Karena orang yang sehat mentalnya akan selalu merasa bahagia dan aman, maka masalah kesehatan mental dapat diatasi dengan mengamalkan nilai-nilai agama dalam kehidupannya. Dengan keridhaan Tuhan, maka akan memudahkan seseorang untuk mengembangkan potensinya, baik secara intelektual maupun emosional.²⁵

Dari berbagai definisi kesehatan mental yang berbeda, jelaslah bahwa kesehatan mental adalah suatu kondisi keseimbangan antara aktivitas jiwa dan tubuh manusia. Untuk menciptakan kehidupan yang damai dan puas, kesehatan mental adalah cara untuk mencapai keselarasan antara fungsi jiwa dan tubuh manusia, yang didasarkan pada prinsip-prinsip agama. Kesehatan mental itu sendiri didasarkan pada agama sebagai sarana untuk mencapai kebahagiaan dan ketenangan.²⁶

Dampak *Broken Home* terhadap Kesehatan Mental Anak

Anggota keluarga dalam rumah tangga yang berantakan tidak dapat saling mendukung, memahami, dan bertumbuh. Dengan demikian, tidak dapat disangkal bahwa anak-anak dari rumah tangga yang berantakan akan terkena dampaknya. Untuk memberikan masa depan yang lebih baik, sebenarnya adalah tanggung jawab keluarga, dan terutama orang tua, untuk mengutamakan kepentingan terbaik bagi anak-anak mereka. *Broken home* menjadi berbahaya bagi situasi anak-anak karena posisi anak-anak yang masih belum memiliki perkembangan emosi yang stabil.²⁷

Broken home bisa dilihat dari dua aspek yaitu, keluarga yang sudah tidak utuh disebabkan oleh salah satu orang tua meninggal atau bercerai, dan yang kedua adalah anak

²³ Luluk Alfiya, "Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri Yang Menikah Dusia Dini Dan Bercerai Dari Suami Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga". Tesis (Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2016).

²⁴ Risdawati Siregar, "Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan mental." *Al-Iryad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020): 251-264.

²⁵ Rifqi Rosyad, "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental," *Syifa al-Qulub* 1, No. 1 (2016): 17-26.

²⁶ Maemunah Sa'diyah, Naskiyah, Abdu Rahmat Rosyadi, "Hubungan intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam." *Edukasi islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 3 (2022): 713-730, DOI: 10.30868/ei.v11i03.2802

²⁷ Salsabila Priska Adristi, "Peran orang Tua pada Anak dari latar Belakang Keluarga *Broken Home*." *Lifelong Education journal* 1, no. 2 (2021): 133-138.



yang kedua orang tuanya tidak bercerai tetapi sering tidak menampakkan hubungan kasih sayang atau bahkan sering bertengkar.²⁸

1. Dampak Positif

Bagaimana cara memandang *broken home* ini akan sangat berpengaruh terhadap dampak yang akan dirasakan oleh anak tersebut, tidak selamanya *broken home* memiliki dampak yang buruk terhadap anak. Banyak juga dampak positif yang bisa diambil di balik kejadian *broken home* terhadap anak, contohnya:²⁹

a. Membentuk mental yang lebih dewasa dan kuat

Berhadapan dengan berbagai rintangan yang dihadapi justru membuat anak *broken home* lebih kuat, mandiri dan lebih dewasa. Karena masalah yang mereka alami inilah yang mendorong untuk lebih memahami arti kehidupan dan membuat mereka untuk lebih kuat lagi dalam menghadapi masalah yang akan datang. Inilah yang membentuk mental dan karakter mereka menjadi dewasa lebih awal

b. Mempunyai dorongan dan motivasi merubah hidup di masa depan

Pengalaman yang mereka alami inilah yang membuat mereka tidak ingin nanti saat memiliki keluarga menjadi seperti orang tua mereka, karena mereka tidak ingin jatuh ke lubang yang sama. Oleh sebab itu, anak dari keluarga *broken home* memiliki motivasi yang lebih dan semangat yang lebih kuat, karena mereka tidak ingin anak-anak mereka merasakan hal yang sama dengan apa yang mereka rasakan sewaktu kecil.

c. Menghargai dan mengerti tentang permasalahan keluarga

Masa lalu yang pahit inilah yang menjadikan anak *broken home* memiliki rasa empati dan peka yang lebih banyak terhadap permasalahan keluarga. Serta tentu saja mereka akan lebih mengerti seberapa pentingnya keluarga dalam hidupnya.

Dampak positif ini muncul karena cara pandang anak tersebut memandang *broken home* ini dari sudut pandang yang baik, tidak terlalu terbawa emosi, kecewa, marah terhadap situasi yang mereka alami.

2. Dampak Negatif

Keluarga yang mengalami *broken home* ini seringkali mengakibatkan anak mengalami tekanan jiwa, perilaku anak yang kurang tertata dengan baik, emosi yang sulit dikontrol, dan juga lebih menyukai menyendiri. Salah satu dampak yang paling menonjol disebabkan *broken home* adalah anak yang memiliki kepribadian yang menyimpang, inilah yang mengakibatkan anak sulit dalam sosialnya bahkan sulit dalam memilih teman di masyarakat.³⁰ Seseorang yang terlahir dalam keluarga *broken home* rata-rata dapat memaknai hidup ini lebih baik dari pada anak yang terlahir dalam kondisi keluarga yang baik. Hal ini bisa terjadi karena rutinitas anak *broken home* ketika pengasuhannya, mereka terbiasa menjalani kehidupan sehari-hari tanpa bantuan dan dukungan dari orangtuanya. Banyak anak-anak dari *broken home* memperlihatkan bahwa sikap mandiri yang mereka terapkan seringkali membuat mereka sukses.³¹

²⁸ Komang Ariyanto, "Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Anak." *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3, No. 1 (2023).

²⁹ Joy Sandra Sigiyo, dkk. "Dampak Keluarga *Broken Home* pada Kondisi Mental Anak." *Jurnal Ilmu Sosial FISIP Universitas Negeri Surabaya* 1, (2022): 766-775.

³⁰ Komang Ariyanto, "Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap Anak." *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3, No. 1 (2023).

³¹ Juwinwe Dedy Kasingku, dkk. "Dampak *Broken Home* Pada Anak Muda Dan Solusinya." *Koloni: Jurnal Multi Disiplin Ilmu* 1, no.4 (2022).



Berikut beberapa dampak negatif dari keluarga *broken home* terhadap mental anak:³²

a. Kesulitan bergaul

Apabila seorang anak tinggal dirumah yang rusak, mereka akan merasa malu dan kurang percaya diri. Sangat sulit untuk mengembalikan rasa percaya diri mereka bahkan setelah mereka bergaul. Mereka sering mengasingkan diri dari pergaulan karena merasa minder.

b. Bentuk kasih sayang yang sedikit

Kondisi *broken home* ini bisa menjadi penghalang anak untuk menjadi penerima kasih sayang dan cinta dari orang lain, terlebih dari orang tua. Anak-anak ini tidak mendapatkan kebutuhan dasar penting seperti perhatian dan kasih sayang, hal inilah yang menyebabkan anak merasa tidak dicintai. Mereka akan merasa kurang dicintai bahkan tidak dicintai oleh orang-orang di sekitarnya.

c. Mental terganggu

Berapa banyak yang terdengar dan terlihat bahwa anak-anak dari keluarga *broken home* melakukan hal-hal yang diluar kendali, atau bahkan bertingkah seperti halnya orang yang mentalnya sedang terganggu, seringkali anak dari keluarga yang *broken home* ini mengalami stres seperti depresi atau kecemasan disebabkan tidak adanya teman untuk mendengarkan. Padahal orang tua adalah tempat yang paling sering dijadikan tempat untuk mengadu dan berkeluh kesah terhadap apa yang mereka alami.

d. Membenci orang tua

Kondisi yang mereka alami ini disebabkan karena orang tuanya yang membuat rumah tangga menjadi tidak baik, situasi inilah yang menyebabkan anak kurang menyukai orang tuanya bahkan sampai membencinya. Pada saat ini anak belum dapat memahami dan menerima masalah apa yang sebenarnya terjadi, anak akan menganggap itu semua terjadi karena kesalahan orang tuanya. Sehingga menyebabkan anak itu akan tumbuh dengan rasa benci kepada orang tuanya.

e. Rasa Cemas yang tinggi

Rasa khawatir, takut akan muncul ketika seorang anak itu mengetahui bahwa orang yang mereka sayangi dan cintai akan meninggalkannya satu persatu. Anak yang pada awalnya merasa percaya dan merasa aman akan menjadi kurang percaya diri karena telah melihat sisi berbahaya dari orang tuanya. Mereka akan merasa cemas terhadap masa depannya sehingga menimbulkan kecemasan yang tinggi pada diri mereka.

f. Pemberontakan

Salah satu yang menyebabkan seorang anak memberontak adalah ketika anak mencurigai bahwa orang tuanya tidak menuruti kebutuhan dan pendapatnya. Oleh karena itu anak-anak akan memberontak dan mencari jalan untuk pelarian. Anak-anak *broken home* akan menjadi mudah memberontak dan bahkan menilai bahwa orang tua menjadi musuh mereka.

g. Mengasihani diri sendiri

³² Wiwin Mistiani, "Dampak Keluarga *Broken Home* Terhadap psikologis Anak." *Musawa: Jurnal for Gender Studies* 10, no. 2 (2018): 322-354.



Banyak anak-anak *broken home* yang menjadikan itu sebagai alasan karena tidak mempunyai cukup kebutuhan dan kewajiban untuk hidup. Tetapi pada kenyataannya mereka memiliki kewajiban seorang anak untuk menjalani hidup yang normal. Mereka akan lebih mengasihani diri mereka sendiri

Dampak dari keluarga *broken home* terhadap sangat dipengaruhi oleh sudut pandang anak tersebut, bagaimana anak dari keluarga *broken home* melihat kondisi yang sedang mereka alami. Apabila mereka memandang dari sudut yang baik maka mereka akan mendapatkan dampak positif dari apa yang mereka rasakan. Begitu Sebaliknya, jika mereka memandang dari pandangan yang kurang baik, maka mereka akan mendapatkan dampak negatif dari kondisi yang mereka alami.

Peran Zikir dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak *Broken Home*

Setelah melihat dan mengetahui dampak psikologis terhadap anak yang mengalami *broken home* dalam keluarganya, dan yang terjadi adalah lebih banyak dampak negatif kepada anak tersebut. Solusi yang telah ditawarkan adalah dengan menumbuhkan lagi kesadaran keluarga tersebut untuk lebih saling menjaga, saling menghormati, dan saling peduli terhadap anggota keluarga yang lain, maka dengan menumbuhkan kesadaran tersebut akan mengurangi angka keluarga *broken home* setiap tahunnya.³³

Selain dengan solusi tersebut, terapi spiritual juga sangat penting. Terapi spiritual merupakan sebuah pendekatan yang sistematis untuk mengobati atau bahkan menyembuhkan penyakit psikologis berdasarkan Al-Qur'an dan sunnah. Kedekatan seorang hamba dengan Allah *subhanahu wa ta'ala* merupakan faktor yang sangat kuat untuk memulihkan diri dari depresi atau penyakit mental lainnya, serta mengubah kualitas hidup manusia menjadi kualitas hidup yang baik.³⁴ Zikir merupakan salah satu terapi yang bisa dilakukan oleh seorang manusia.

Zikir adalah amalan yang telah di syariatkan dalam islam melalui ayat-ayat yang ada dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi Muhammad *sallallahu 'alaihi wa sallam*.³⁵ Seorang hamba jika berzikir maka itu dapat menghidupkan dan mensucikan hati, dengan berzikir juga bisa menghilangkan noda kotoran di hati dan melembutkan hati, maka selanjutnya hati akan terbebas dari ikatan dunia yang fana ini dan akan berhubungan dengan alam yang luas yaitu akhirat.³⁶ Sekarang ini sangat penting sekali untuk menggunakan prinsip-prinsip agama untuk kesehatan mental manusia dalam meningkatkan dan menguatkan kesehatan mental manusia, dan mengatasi penyakit mental pada masyarakat yang semakin meningkat dikarenakan masalah-masalah kehidupan seseorang.³⁷

Banyak sekali keutamaan dari berzikir yang telah disebutkan sebelumnya, maka sebagai seorang muslim yang beriman sebisa mungkin untuk melaksanakan dan mencoba merutinkan zikir pada setiap harinya. Anak-anak dari keluarga *broken home* sering kali bergumul dengan stres, kekhawatiran, rasa tidak aman, dan masalah emosional lainnya.

³³ Arial Ica Afriandai, Juhaepa, Sarmadan, "Catatan Keluarga *Broken Home* Dan Dampaknya Terhadap Mental Anak Di Kabupaten Kolaka Timur." *Well-being: Journal of Social Welfare* 1, no. 1 (2020): 31-41.

³⁴ Rifki Rosyad, *Pengantar Psikologi Agama*, (Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021), 100.

³⁵ Mohammad Fahmi Abdul Hamid dan Ishak Sulieman, "Konsep Zikir Menurut Hadith Bersumberkan al-Kutub al-Sittah." *Zulfaqar: International Defence Management, Social Science & Humanities* 1, no. 2 (2018): 93-104.

³⁶ Ahmad A'toa' Bin Mokhtar dan Mardiana Binti Mohd Noor, "Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam." *Jurnal Pengajian Islam* 14, (2021): 204-217.

³⁷ Diana Vidya Fakhriyani, *Kesehatan Mental*, (Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019).



Anak-anak yang mengalami keadaan seperti itu dapat memperoleh manfaat besar dari praktik zikir dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan mental mereka. Ini adalah sebuah analisa tentang bagaimana zikir dapat menjadi salah satu upaya dalam menjaga kesehatan mental anak *broken home*:

1. Kedamaian Pikiran dan Hati

Salah satu upaya yang ditawarkan oleh agama adalah dengan berzikir. Zikir biasa disebut dengan amalan berdoa serta memuji Allah *subhanahu wa ta'ala*, zikir juga merupakan salah satu amalan terapi yang dapat membantu seseorang merasa lebih rileks. Apabila seseorang lebih memahami ajaran agamanya, maka akan baik kesehatan mentalnya. Zikir juga menetapkan prinsip tauhid dan merupakan alternatif untuk mengurangi rasa cemas.³⁸

Menurut penelitian, zikir dan kegiatan spiritual dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan. Jika seorang manusia senantiasa berzikir kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* akan merasakan ketentraman dan ketenangan jiwa disebabkan dari tumbuhnya keyakinannya kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* di saat mengingat-Nya. Ini menunjukkan bahwa zikir dapat membantu seseorang untuk mulai berhenti berpikiran negatif dan mulai mengalihkannya kepada mengingat Allah *subhanahu wa ta'ala*.³⁹ Kemudian zikir juga mempunyai peran yang sangat penting untuk mengatasi masalah kesehatan mental, salah satunya adalah rasa cemas. Rasa cemas yang sering dialami seorang manusia adalah kekecewaan, kecewa dapat mengganggu kesehatan mental dan batinnya.⁴⁰ Anak *broken home* merasakan kekecewaan terhadap keadaan yang telah menyimpannya, maka dengan berzikir dapat mengurangi rasa cemas dan kekecewaan tersebut. Terapi zikir dapat membantu anak-anak yang sedang cemas atau stres untuk mencapai kedamaian batin.

2. Rasa keterikatan spiritual dan keamanan yang lebih kuat

Anak-anak yang dibesarkan dalam rumah tangga yang tidak harmonis mungkin merasa tidak stabil dan gelisah. Mereka dapat mengembangkan ikatan spiritual yang mendalam melalui zikir, yang akan membuat mereka merasa seolah-olah Allah mengawasi dan mencintai mereka. Kesejahteraan emosional mereka bergantung pada perasaan aman.

Sebuah penelitian menyebutkan apabila seseorang melazimkan zikir dengan khusuk atau dengan intensitas yang tinggi, maka orang itu akan diberikan jaminan jiwa yang tetap jernih dan selalu diikuti oleh akhlak yang baik. Zikir merupakan salah satu sarana untuk menjalin kedekatan dan kemesraan seorang hamba kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*, dan hubungan yang mesra itu akan memberikan kesempatan yang leluasa bagi seorang hamba untuk mengadukan dan melaporkan hal-hal yang berhubungan dengan kehidupannya sehari-hari, hanya kepada-Nya seorang hamba dapat memohon pertolongan dan perlindungan jika mendapati kesulitan dalam kehidupannya, baik di dunia maupun di akhirat kelak.⁴¹ Zikir dapat memberikan jaminan kepada anak-anak yang merasa

³⁸ Rizka Ariani, dkk. *Ragam Penanganan dan Pencegahan Covid-19 di Rumah Sakit dan Klinik Primer*, (Medan: Umsu Press, 2020), 222.

³⁹ Putri Febriana Niko, "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil." *Jurnal ISLAMIKA* 1, no. 1 (2018): 24-33.

⁴⁰ Futahati Madaniah, Peran Zikir dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah III Pasar Sodong pandeglang)." Skripsi, (Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023).

⁴¹ Muslem, "Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental." *Al-Ilmu: Jurnal Keagamaan dan Ilmu Sosial* 8, no. 2 (2023): 33-51.



tidak aman sebagai akibat dari perpisahan orang tua, bahwa Allah senantiasa mengawasi dan membimbing mereka.

3. Merasa lebih bersyukur dan tumbuhnya sikap optimis

Zikir juga mempunyai korelasi dengan syukur, karena dengan berzikir akan menumbuhkan rasa syukur seseorang terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*. Zikir memfasilitasi pemfokusan kembali pikiran anak-anak pada ide-ide yang konstruktif. Ucapan seperti "*alhamdulillah*" dan "*subhanallah*" (Maha Suci Allah) mengajarkan anak untuk bersyukur, apa pun yang terjadi, dan mencari sisi baik dari segala sesuatu.

Menurut psikologis, syukur yang dilakukan dengan keseluruhan anggota tubuh dapat membenahi pikiran negatif seseorang, mengurangi rasi kurang puas, serta menumbuhkan sifat positif pada diri dan menumbuhkan kecintaan dan semangat dalam beribadah. Hal ini terjadi atas adanya konsekuensi dari tumbuhnya rasa syukur dan sadar akan nikmat-nikmat Allah *subhanahu wa ta'ala* yang telah diberikan dalam hidup orang yang bersyukur.⁴² Dengan lebih bersyukur maka seseorang menjadi lebih tenang karena mampu menerima apa yang telah ia dapatkan selama hidupnya. Melalui zikir harian, anak-anak yang bertahan dalam situasi yang sulit di rumah dapat menumbuhkan optimisme dan sikap positif, membantu mereka melihat situasi yang sulit sebagai ujian yang dapat ditaklukkan dengan bantuan Allah *subhanahu wa ta'ala*.

4. Mengembangkan Dukungan Emosional dan Hubungan Sosial

Setiap individu memiliki emosinya masing-masing, setiap individu akan menerima rangsangan yang bukan berasal dari diri mereka sendiri. Kestabilan emosi adalah ketika seseorang tidak mudah terpengaruh oleh keadaan atau rangsangan di sekitarnya, dengan stabilnya emosi ini seseorang dapat menghindari suatu reaksi yang berlebih terhadap suatu rangsangan yang datang. Kontrol emosi ini sangat penting untuk mendapatkan kestabilan emosi, di perlukan adanya penyesuaian dan kesehatan mental, kontrol emosi ini meliputi pengaturan emosi dan kesehatan mental. Mendekatkan diri kepada Allah *subhanahu wa ta'ala* dengan selalu berzikir ini dapat menjadi jalan seorang manusia untuk mendapatkan kemandirian dan kematangan emosi.

Sebuah studi penelitian menyebutkan bahwa zikir secara efektif memberikan pengaruh yang signifikan untuk mengontrol emosi seseorang dan memberikan dampak perubahan terhadap kestabilan emosi maupun kontrol emosi.⁴³ Zikir apabila sering dilakukan di lingkungan komunitas, seperti masjid atau majlis pengajian. Anak-anak dapat mengambil manfaat dari hal ini dengan memiliki kesempatan untuk membentuk ikatan sosial yang sehat dan mendapatkan dukungan emosional dari teman sebaya dan orang dewasa lainnya di lingkungan mereka. Anak-anak dari keluarga *broken home* mungkin merasa tidak terlalu sendirian dan terisolasi ketika mereka berpartisipasi dalam zikir di masjid karena mereka merasa lebih didukung secara sosial dan emosional.

Zikir dan mengingat Allah *subhanahu wa ta'ala* ini sangat perlu untuk di perhatikan bagi setiap manusia. Terlebih lagi bagi mereka anak-anak yang mengalami dan merasakan

⁴² Fitri Agustina Sari dan Agusman Damanik, "Konsep *Self Healing* dengan Zikir dan Syukur dalam Al-Qur'an." *JRTI: Jurnal Riset Tindakan Indonesia* 8, no. 4 (2023): 353-361, <https://doi.org/10.29210/30033835000>

⁴³ Sumarsih, "Metode Zikir Untuk Kestabilan Emosi (Studi Kasus pada Pendidikan Kader Ulama Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya)," Skripsi (Palangka Raya: IAIN Palangka raya, 2022).



dampak dari keluarga yang *broken home*. Karena banyak dampak-dampak negatif yang berpengaruh kepada kesehatan psikologis mereka sendiri. Maka disinilah peran zikir untuk memberikan bantuan agar kesehatan mentalnya tetap terjaga dan untuk mengurangi dampak-dampak tersebut. Merutinkan zikir dapat membuat seseorang untuk mendapatkan ketenangan pikiran dan hati, memberikan rasa keterikatan spiritual dan keamanan yang lebih kuat, merasa lebih bersyukur dan tumbuhnya sikap optimis serta dapat mengembangkan dukungan emosional dan hubungan sosial. Dengan ini, zikir dapat membantu anak yang mengalami *broken home* untuk mencapai kesehatan mental dan menjaga kesehatan mentalnya.

KESIMPULAN

Berdasarkan dari penjelasan sebelumnya sudah jelas dapat di simpulkan bahwa zikir dengan mengingat Allah melalui berbagai bentuk akan sangat bermanfaat bagi anak yang mengalami *broken home*, baik di masa sekarang maupun di masa yang akan datang. Manfaat yang sangat besar ini dapat menjadi upaya bagi anak *broken home* untuk menjaga kesehatan mental dan spiritual mereka. Pada akhirnya akan mengurangi dampak negatif dan memberikan pengaruh positif dari situasi *broken home* ini yang berupa kedamaian pikiran dan hati, memberikan rasa keterikatan spiritual dan keamanan yang lebih kuat, merasa lebih bersyukur dan tumbuhnya sikap optimis dan mengembangkan dukungan emosional dan hubungan sosial bagi mereka yang melakukan zikir dengan penuh semangat dan pengabdian karena Allah *Subhanahu wa ta'ala*. Dengan ini semakin mengindikasikan bahwa Islam telah berusaha untuk menjaga kesehatan mental anak-anak *broken home* dengan menawarkan terapi yang sesuai, yaitu dengan selalu berzikir kepada Allah *subhanahu wa ta'ala*. Untuk mendapatkan hasil maksimal dari latihan spiritual ini, anak-anak membutuhkan bantuan untuk mengintegrasikan zikir ke dalam kehidupan sehari-hari dari keluarga, guru, dan masyarakat.

REFERENSI

- Afriadai, Ariel Ica, Juhaepa dan Sarmadan. "Catatan Keluarga Broken home Dan Dampaknya Terhadap Mental Anak Di Kabupaten Kolaka Timur." *Well-being: Journal of Social Welfare* 1, no. 1 (2020).
- Alfiya, Luluk. "Pengaruh Psikoedukasi Kesehatan Mental Terhadap Peningkatan Psychological Well Being Pada Istri Yang Menikah Dusia Dini Dan Bercerai Dari Suami Pelaku Kekerasan Dalam Rumah Tangga". Tesis, Surabaya: Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, 2016.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Al-Wabilush Shoyyib*. Dar 'Alam Al-fawaid.
- Al-Jauziyyah, Ibnu Qayyim. *Madarijus Salikin*. Jakarta: Pustaka Al-Kautsar, 1998.
- Ariani, Rizka, dkk. *Ragam Penanganan dan pencegahan Covid-19 di Rumah Sakit dan Klinik Primer*, Medan: Umsu Press, 2020.
- Ariyanto, Komang. "Dampak Keluarga Broken home Terhadap Anak." *Metta: Jurnal Ilmu Multidisiplin* 3, no. 1 (2023).
- Asfar, A. M. Irfan Taufan. "Analisis Naratif, Analisis Konten, dan Analisis Semiotik (Penelitian Kualitatif)." *Researchgate* (2019).



- Bin Mokhtar, Ahmad A'toa' dan Mardiana Binti Mohd Noor. "Zikir Dan Tafakkur Asas Psikoterapi Islam." *Jurnal Pengajian Islam* 14, (2021).
- Fadli, Muhammad Rijal. "Memahami Desain Metode Penelitian Kualitatif." *Humanika: Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum* 21, no. 1 (2021).
- Fajrussalam, Hisny dkk. "Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa." *Al-Fikri: Jurnal Studi dan Penelitian Pendidikan Islam* 5, no. 1(2022).
- Fakhriyani, Diana Vidya. *Kesehatan Mental*, Pamekasan: Duta Media Publishing, 2019.
- Hamid, Mohammad Fahmi Abdul dan Ishak Suliaman. "Konsep Zikir Menurut Hadith Bersumberkan al-Kutub al-Sittah." *Zulfaqar: International Defence Management, Social Science & Humanities* 1, no. 2 (2018).
- Hasriani dan Afifatuz Zakiyah. "Layanan Konseling dalam Membentuk Konsep Remaja Broken home." *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2018).
- Hidayat, Nur Taufiq, dkk. "Analisis Perceraian pada Kesehatan Mental Anak di Desa Wringin Bondowoso." *JISHS Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni* 1, no. 2 (2023).
- Jawas, Yazid bin Abdul Qadir. *Dzikir Pagi Petang dan Sesduah Shalat fardhu*. Bogor: Pustaka Imam Asy-Syafi'I, 2005.
- Kasingku, Juwinnwe Dedy dkk. "Dampak Broken home Pada Anak Muda dan Solusinya." *Koloni: Jurnal Multi Disiplin Ilmu* 1, no.4 (2022).
- latif, Umar. "Dzikir dan Upaya Pemenuhan Mental Spiritual Dalam Perspektif Al-Qur'an." *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam* 5, no.1 (2022).
- Madaniah, Futahati. "Peran Zikir dalam Mengatasi Kecemasan (Studi Kasus Santri Pondok Pesantren Ath-Thohariyyah III Pasar Sodong pandeglang)." *Skripsi*, Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah Jakarta, 2023.
- Mistiani, Wiwin . "Dampak Keluarga Broken home Terhadap psikologis Anak." *Musawa: Jurnal for Gender Studies* 10, no. 2 (2018).
- Muslem. "Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan Mental." *Al-Ilmu: Jurnal Keagamaan dan Ilmu Sosial* 8, no. 2 (2023).
- Niko, Putri Febriana. "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil." *Jurnal ISLAMIKA* 1, no. 1 (2018).
- Presidensi Umum Departemen Penelitian Ilmiah, Fatwa, Dakwah dan Bimbingan. *Majalah buhus Al-Islamiyyah*.
- Rosyad, Rifki. *Pengantar Psikologi Agama*, Bandung: UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2021.
- Rosyad, Rifqi. "Pengaruh Agama Terhadap Kesehatan Mental," *Syifa al-Qulub* 1, No. 1 (2016).
- Rozali, Yuli Asmi dkk. "Meningkatkan Kesehatan mental di Masa Pandemc." *Jurnal Abdimas* 7, no. 3 (2021).
- Sa'diyah, Maemunah, dkk. "Hubungan intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Kesehatan Mental Mahasiswa dalam Pendidikan Agama Islam." *Edukasi islami: Jurnal Pendidikan Islam* 11, no. 3 (2022).



- Salsabila Priska Adristi. "Peran orang Tua pada Anak dari latar Belakang Keluarga Broken home." *Lifelong Education journal* 1, no. 2 (2021).
- Sari, Fitri Agustina dan Agusman Damanik. "Konsep Self Healing dengan Zikir dan Syukur dalam Al-Qur'an." *JRTI: Jurnal Riset Tindakan Indonesia* 8, no. 4 (2023).
- Sigiro, Joy Sandra, dkk. "Dampak Keluarga Broken home pada Kondisi Mental Anak." *Jurnal Ilmu Ilmu Sosial FISH Universitas Negeri Surabaya* 1, (2022).
- Siregar, Risdawati. "Pendekatan-Pendekatan Islam Untuk Mencapai Kesehatan mental." *Al-Irsyad: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020).
- Suhartini, Brigia, dkk. "Studi Literatur Penelitian Kesehatan Mental Individu yang Mengalami Broken home." *Journal of Therapia* 1, no. 1 (2024).
- Sumarsih. "Metode Zikir Untuk Kestabilan Emosi (Studi Kasus pada Pendidikan Kader Ulama Asrama Ibnu Rusyd IAIN Palangka Raya)," Skripsi, Palangka Raya: IAIN Palangka raya, 2022.
- Wahid, Rahman , dkk. "Dampak Keluarga Broken home Terhadap Perubahan Kepribadian Anak Usia Sekolah Dasar." *Jurnal Cakrawala Pendas* 8, no. 4 (2022).
- <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/10/05/kesehatan-mental-masalah-kesehatan-yang-paling-dikhawatirkan-warga-dunia-2023>, diakses 05 Mei 2024.