

## Abstrak

### Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Menurut Fakhruddin Ar-Razi

Husni Zakiyah

402019233088

Kesehatan mental adalah salah satu aspek penting dalam hidup manusia, ketika kesehatan mental seseorang terganggu maka manusia akan kesulitan untuk melakukan aktifitas dengan optimal dan bahkan dapat mengakibatkan seseorang melakukan sesuatu diluar batas kewajaran yang melenceng dari fitrahnya. Dewasa ini, telah ditemukan beberapa upaya penanganan terhadap gangguan kesehatan mental baik dari sisi psikologis maupun spiritual. Sebagaimana telah ditemukan beberapa macam terapi pengobatan kesehatan mental dengan berbagai metode, salah satunya dengan terapi dzikir. Terapi dzikir memberikan pengaruh yang baik terhadap otak dan hati manusia, dalam penelitian K.Lee dan Brenda Wilmith beliau mengungkapkan bahwa dzikir dapat mengaktifkan jaringan khusus dalam otak yang disebut *Wernick* dimana jaringan ini dapat menstimulasi persepsi dan pola perilaku manusia. Pada pembahasan ini, penulis tertarik untuk membahas tentang hal tersebut dengan merujuk kepada salah satu tokoh tafsir yang juga berpengaruh dalam bidang psikologi, beliau adalah Fakhruddin Ar-Razi yang masyhur dengan karya-karyanya berkenaan dengan jiwa dan mental manusia dan menjadi rujukan banyak pakar psikologi modern.

Dengan demikian, penulis bertujuan untuk membahas tentang “Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Menurut Pandangan Fakhruddin Ar-Razi”.

Dalam penelitian ini penulis menggunakan metode deskriptif analisis yaitu mengkaji ayat-ayat Al-Qur’an dari segala segi dan maknanya, kemudian mengambil kesimpulan dan kandungan dari ayat tersebut. Adapun dengan metode tersebut penulis mendeskripsikan hal-hal terkait kesehatan mental dan cara penanganannya dengan dzikir, yang didapat dari mengkaji ayat-ayat al-Qur’an yang berkenaan dengan masalah tersebut Kemudian penulis menganalisa hal tersebut dengan sudut pandang Fakhruddin Ar-Razi, dalam karya-karyanya yang berkenaan dengan mental dan jiwa manusia.

Dari penelitian ini penulis menemukan bahwa dzikir dapat berpengaruh dalam menjaga kestabilan mental manusia. Ar-Razi mengemukakan bahwa dzikir dibagi menjadi tiga macam, yaitu dzikir dengan lisan, dzikir dengan hati, dan dzikir dengan amal atau perbuatan. Ar-Razi juga menjekaskan bahwa kesehatan mental terbagi menjadi 7, yaitu rasa takut, sedih, berkeluh kesah, cinta dunia, dengki, sombong, dan bermegah-megahan. Adapun untuk mengatasi gangguan mental yang berkenaan dengan perasaan atau emosi yang termasuk didalamnya rasa takut, sedih, dan keluh kesah, dapat diatasi dengan dzikir lisan dan dzikir hati. Sementara untuk penyakit cinta dunia, dengki, sombong, dan bermegah-megahan, termasuk penyakit yang berkaitan dengan perilaku manusia dimana gangguan ini tidak cukup diatasi dengan dzikir lisan dan hati saja, namun perlu diatasi dengan terapi dzikir dengan amal atau perbuatan seperti melakukan amal shalih dan ketaatan pada Allah.

Penulis mengakui bahwa ia belum mencapai tujuan penelitian yang sempurna dan tingkat ilmu yang setara pandangan para ilmuan, tetapi masih banyak kekurangan dan kesalahan yang ada di dalamnya dan semoga Allah SWT. menetapkan bagi kita kesuksesan, dan menjadikannya sebagai sarana untuk mendapatkan ridha dan rahmat Allah ta’ala. Semoga Allah mengajarkan kepada kita apa yang bermanfaat dan menjadikan bermanfaat apa yang telah diajarkanNya.

**Keywords :** *Dzikir, Kesehatan Mental, Fakhruddin Ar-Razi*

## فكرة تجريدية

### أثار الذكر في الصحة النفسية عند فخرالدين الرازي

حسني زكية

٤٠٢٠١٩٢٣٣٠٨٨

الصحة النفسية هي إحدى الجوانب المهمة في حياة الإنسان، إذا حدث الاضطراب في نفس شخص سيواجه الصعوبة في أداء الأنشطة بشكل تام، وقد يؤدي ذلك إلى قيام الشخص بشيء ما يتجاوز الحدود المعقولة وينحرف عن طبيعته الانسانية. واليوم، تم العثور على عدة الجهود لمعالجة قضايا الصحة النفسية روحاً أو جسداً كان. فقد اكتشفت من هذه الجهود عدة الطرق لعلاج الأمراض النفسية، فأحدى منها طريقة العلاج بالذكر. والذكر له تأثير إيجابي على دماغ القلب البشري. كما قال *Brenda Wilmoth* و *K.Lee* أن الذكر يمكن أن ينشط شبكة خاصة في الدماغ تُسمى *wernick* حيث يمكن لهذه الشبكة أن تحفز الإدراك البشري وأنماط السلوك، اللذان يكونان عنصرتين مهمتين للصحة النفسية. وأما في هذا البحث، تهتم الباحثة بمعالجة هذا الأمر بالإشارة إلى أحد علماء البارزة في علم التفسير الذي له دور مهم في مجال علم النفس، وهو فخر الدين الرازي، المشهور بأراءه حول النفس والروح البشري، حتى أصبحت آراءه مرجعاً للعديد من خبراء علم النفس الحديث.

فلهذا أرادت الباحثة الاهتمام بمناقشة "تأثير الذكر على الصحة النفسية عند فخر الدين الرازي".

في هذا البحث، تستخدم الباحثة منهجاً وصفيًا تحليليًا، يتضمن فحص آيات القرآن الكريم من جميع الجوانب والمعاني، ثم استخلاص الاستنتاجات واستخراج محتوى تلك الآيات. بهذه الطريقة، تصف الباحثة الأمور المتعلقة بالصحة النفسية وكيفية التعامل معها من خلال الذكر، مستندًا إلى دراسة الآيات القرآنية المتعلقة بالموضوع. ثم تحلل الباحثة هذا من منظور الفخر الرازي، في أعماله المتعلقة بالعقل والنفس البشرية.

ومن خلال هذا البحث، وجدت الباحثة أن الذكر يمكن أن يؤثر على الحفاظ على الاستقرار النفسية للإنسان. قال الرازي إن الذكر ينقسم إلى ثلاثة أنواع هي الذكر باللسان، والذكر بالقلب، والذكر بالأفعال أو الأعمال. وأوضح الرازي أن الصحة النفسية تنقسم إلى سبع فئات هي الخوف، والحزن، والهلع، وحب الدنيا، والحسد، والتفاجر، والتكاثر. وأما بالنسبة للتغلب على الاضطرابات النفسية المتعلقة بالمشاعر أو العواطف مثل الخوف والحزن والهلع، فيمكن معالجتها بالذكر اللفظي أي اللساني والذكر بالقلب. في غصون ذلك، بالنسبة لأمراض حب الدنيا، والحسد، والتكاثر، والتفاخر، التي تتعلق بالسلوك البشري، فلا تكفي معالجة هذه الاضطرابات بطريقة الذكر اللساني والقلب فحسب، بل إنما تحتاج إلى العلاج من خلال الذكر بالأفعال أو الأعمال مثل القيام بالأعمال الصالحة وطاعة الله تعالى.

واعترفت الباحثة بأنها لم تصل إلى غاية كمال البحث ومستوى العلم والنظر عند العلماء، لكن إنما تقع فيه كثير من النقائص والأخطاء. وتتمنى كتب الله لنا دوام النجاح والامتياز وجعله وصيلة لنيل رضى الله تعالى ورحمته، ونسأل الله سبحانه أن يعلمنا ما ينفعنا وأن ينفعنا ما عملنا حسبي الله نعم الوكيل نعم المولى ونعم النصير.

الكلمات الرئيسية: الذكر، الصحة النفسية، فخر الدين الرازي

UNIVERSITAS DARUSSALAM GONTOR