

Sinergi Konsep Dzikir Al-Ghazali Dan Cognitive Behavior Therapy Aaron T. Beck Untuk Penyembuhan Emosional Pasien Skizofrenia
Synergy Of The Concept Of Dzikir Al-Ghazali And Cognitive Behavior Therapy Aaron T. Beck For Emotional Healing Of Schizophrenia Patients

Putri Amalia Rizky*

Universitas Islam Negeri K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

Email: amaliarizky0903@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Received 10-10-2025
Accepted 20-02-2026
Published 21-02-2026

Keywords:

Dhikr Al-Ghazali;
CBT Aaron Beck,
Schizophrenia;
emotional healing;
synergistic therapy.

***Corresponding Author**

Competing interest:

The author(s) have declared that no competing interests exist

ABSTRACT

Schizophrenia is a chronic mental disorder characterized by persistent cognitive distortion and emotional instability. Although pharmacological treatment effectively reduces positive symptoms such as hallucinations and delusions, emotional recovery particularly negative symptoms including flat affect, anhedonia, and impaired emotional regulation remains a significant challenge. Cognitive Behavior Therapy (CBT) developed by Aaron T. Beck has demonstrated effectiveness in symptom management and social functioning improvement. However, this approach primarily emphasizes cognitive-behavioral aspects without integrating spiritual dimensions that are meaningful for Muslim patients. This study aims to explore the synergy between Al-Ghazali's concept of dhikr and Cognitive Behavior Therapy in supporting emotional healing among schizophrenia patients. The research employs a qualitative library research approach using conceptual-comparative analysis of classical and contemporary literature. The findings indicate that integrating dhikr with CBT has the potential to strengthen emotional regulation, facilitate cognitive restructuring, and enhance psychological resilience. This synergy contributes to the development of a holistic psychospiritual therapeutic model that combines Islamic spiritual heritage with modern psychotherapy principles.

Copyright© 2026 by Author(s)

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



Citation:

Rizky, P. A. (2026). Sinergi Konsep Dzikir Al-Ghazali Dan Cognitive Behavior Therapy Aaron T. Beck Untuk Penyembuhan Emosional Pasien Skizofrenia. *Abdurrauf Journal of Education and Islamic Studies*, 2(2), 60-70. <https://doi.org/10.70742/arjeis.v2i2.482>

ABSTRAK

Skizofrenia merupakan gangguan mental kronis yang ditandai oleh distorsi kognitif dan ketidakstabilan emosional yang persisten. Meskipun terapi farmakologis efektif dalam menurunkan gejala positif seperti halusinasi dan waham, pemulihan emosional khususnya

terkait gejala negatif seperti afek datar, anhedonia, dan gangguan regulasi emosi masih menjadi tantangan signifikan dalam praktik kesehatan mental. Cognitive Behavior Therapy (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron T. Beck terbukti membantu pengelolaan gejala dan peningkatan fungsi sosial, namun pendekatan ini umumnya berfokus pada aspek kognitif-perilaku tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual yang penting bagi pasien Muslim. Penelitian ini bertujuan mengeksplorasi sinergi konsep dzikir Al-Ghazali dengan CBT dalam mendukung penyembuhan emosional pasien skizofrenia. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan pendekatan studi kepustakaan dan analisis komparatif-konseptual terhadap literatur klasik dan modern. Hasil kajian menunjukkan bahwa integrasi dzikir dan CBT berpotensi memperkuat regulasi emosi, mendukung restrukturisasi kognitif, serta meningkatkan ketahanan psikologis pasien. Sinergi ini berkontribusi pada pengembangan model terapi psikospiritual yang memadukan warisan spiritual Islam dengan prinsip psikoterapi modern.

Kata kunci: Dzikir Al-Ghazali, CBT Aaron Beck, skizofrenia, penyembuhan emosional, terapi sinergis

PENDAHULUAN

Skizofrenia merupakan gangguan mental kronis yang memengaruhi jutaan individu secara global, dengan tantangan utama pada pemulihan emosional akibat gejala negatif seperti afek datar, anhedonia, dan ketidakmampuan mengelola emosi. Penelitian terkini menunjukkan bahwa meskipun terapi farmakologis efektif mengurangi gejala positif, pemulihan emosional tetap menjadi hambatan signifikan karena ketergantungan finansial, isolasi sosial, dan kurangnya strategi coping holistik. Di Indonesia, prevalensi skizofrenia mencapai ribuan kasus dengan risiko perilaku kekerasan yang tinggi, memperburuk beban keluarga dan sistem kesehatan mental (Martin, 2024).

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Aaron T. Beck dalam meningkatkan gejala negatif skizofrenia. Meta-analisis tahun 2025 dari 15 studi dengan 1.311 partisipan menemukan CBT secara signifikan menurunkan skor PANSS negatif ($MD = -1.65$, $p < 0.001$) dibandingkan treatment as usual, serta meningkatkan fungsi sosial dan keterampilan interpersonal. Selain itu, CBT efektif pada gejala positif, fungsi umum, dan komorbiditas seperti depresi serta kecemasan, meskipun efek pada gejala negatif masih memerlukan target spesifik. Namun demikian, pendekatan ini sering terbatas pada domain kognitif dan perilaku tanpa mengintegrasikan dimensi spiritual yang krusial bagi pasien Muslim (Management, 2023).

Konsep dzikir Al-Ghazali, sebagaimana diuraikan dalam interpretasi *Mafāṭih Al-Rayān*, menekankan keseimbangan jiwa melalui pengulangan zikir untuk mengelola emosi kacau dan gejala psikotik skizofrenia. Studi kasus di Panti Gramesia Cirebon (2025) membuktikan terapi dzikir selama tiga hari mengurangi agitasi, ancaman verbal, dan risiko kekerasan pada pasien skizofrenia, dengan peningkatan ketenangan emosional melalui partisipasi aktif. Penelitian lain pada pasien Muslim menunjukkan dzikir dan salat rutin meningkatkan spiritual well-being, melepaskan endorfin, serta menurunkan ekspresi DRD2 mRNA yang terkait gejala psikotik. Terapi spiritual Al-Qur'an dan ruqyah juga menurunkan delusi serta halusinasi pada 66% pasien setelah satu minggu (Hariyanti et al., 2025)

Meskipun bukti kuat ada untuk CBT dan dzikir secara terpisah,

kesenjangan penelitian terletak pada kurangnya integrasi keduanya untuk terapi holistik skizofrenia. Tinjauan kualitatif 33 studi psikoterapi menemukan hubungan terapeutik krusial untuk pemulihan, tetapi jarang menggabungkan spiritualitas Islam dengan CBT. Di konteks Indonesia, di mana mayoritas pasien bergantung pada praktik keagamaan, pendekatan biopsikososial belum optimal mengintegrasikan dzikir Al-Ghazali dengan teknik Beck untuk penyembuhan emosional. Kesenjangan ini menghambat model terapi yang sensitif budaya dan efektif jangka panjang (Surakarta & Of, 2020).

Tujuan penulisan artikel ini adalah mengeksplorasi sinergi prinsip dzikir – seperti pengendalian nafsu dan kesadaran spiritual – dengan teknik CBT seperti restrukturisasi kognitif dan regulasi emosi. Melalui studi pustaka komparatif, penelitian ini bertujuan mengusulkan model terapi inovatif yang memadukan warisan sufistik Al-Ghazali dengan bukti-empiris Beck, untuk memperkuat stabilitas emosional, mengurangi gejala psikotik, dan mendukung pemulihan holistik pasien skizofrenia. Pendekatan ini diharapkan berkontribusi pada praktik psikoterapi di Indonesia yang inklusif spiritual (Hong, 2025).

METODE

Metode penelitian dalam artikel ini menggunakan pendekatan studi pustaka kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif analitis. Peneliti mengumpulkan dan menganalisis sumber data berupa teks-teks akademik, artikel jurnal, buku referensi, serta literatur terkait konsep dzikir Al-Ghazali, Cognitive Behavior Therapy (CBT) Aaron T. Beck, dan terapi pemulihan emosional pasien skizofrenia. Data dianalisis secara komparatif untuk mengevaluasi kesesuaian dan sinergi antara prinsip-prinsip dzikir dan teknik CBT dalam konteks terapi psikososial. Mekanisme analisis isu syariah dilakukan dengan membandingkan prinsip-prinsip terapi yang diusulkan dengan norma dan kaidah syariah Islam, mengacu pada literatur fiqh dan fatwa keagamaan terkini untuk memastikan bahwa integrasi spiritual dan psikologis sesuai dengan nilai-nilai Islam dan tidak bertentangan dengan prinsip-prinsip syariah. Pendekatan ini memungkinkan pengembangan model terapi yang holistik dan syariah-compliant untuk pasien skizofrenia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sinergi Konsep Dzikir Al Ghazali dan CBT

Berdasarkan hasil tinjauan literatur, penelitian ini mengungkap temuan utama bahwa konsep dzikir Al-Ghazali efektif dalam penyembuhan emosional penelitian ini skizofrenia melalui pembersihan hati dan jiwa dari kegelisahan, dengan implementasi rutin yang menggantikan rasa was-was dan cemas menjadi ketenangan batin pada 7 dari 10 klien. Penelitian di UPT Rehabilitasi EksPsikotik Kediri menunjukkan terapi dzikir Al-Ghazali secara terus-menerus menjadi obat penyakit jiwa, di mana pasien mengalami ketenangan hati melalui pengingatan kebesaran Allah dan berserah diri, sesuai prinsip "innasolati wanusuku wahmayaya wamamati lillahirobbil alamin". Efektivitas ini terbukti dalam studi kasus yang melaporkan penurunan halusinasi pendengaran setelah dzikir 15-30

menit dua kali sehari selama 5 hari, dengan peningkatan kontrol emosi dan keteduhan jiwa. Penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memberikan pengaruh positif dalam proses pemulihan penderita skizofrenia (Arofah, 2016)

Sementara itu, Terapi kognitif-perilaku terbukti meningkatkan gejala negatif dan fungsi pada pasien skizofrenia berdasarkan tinjauan sistematis dan meta-analisis yang dilakukan oleh Hong et al. (2025). Efektivitas Cognitive Behavior Therapy (CBT) Aaron T. Beck dalam terapi skizofrenia didukung studi kuantitatif terkini, di mana meta-analisis 15 studi dengan 1.311 partisipan menemukan penurunan signifikan skor PANSS negatif (MD = -1.65, $p < 0.001$) melalui restrukturisasi kognitif. Review meta-analisis tahun 2025 menegaskan CBT efektif mengurangi gejala positif, negatif, serta komorbiditas depresi dan kecemasan, dengan peningkatan fungsi sosial pada pasien skizofrenia. Studi lain melaporkan CBT meningkatkan regulasi emosi dan keterampilan interpersonal, meskipun efek optimal memerlukan integrasi dengan pendekatan lain untuk gejala emosional kronis (Effect et al., 2025).

Perbandingan konsep dasar menunjukkan sinergi awal antara dzikir Al-Ghazali yang membersihkan pikiran secara psikospiritual dan CBT yang mengubah pola pikir negatif, di mana keduanya saling melengkapi dalam mengontrol halusinasi dan agitasi. Literatur komparatif mengindikasikan dzikir memberikan ketenangan batin instan sementara CBT membangun coping jangka panjang, menciptakan model holistik yang sesuai konteks Muslim Indonesia. Integrasi ini didukung bukti empiris di mana pasien skizofrenia mengalami penurunan risiko kekerasan setelah dzikir, sejalan dengan prinsip CBT untuk pengelolaan emosi. (Muhchin, Prasetyo, Gati, Rekno, & Surakarta, 2023).

Efek Tepai Dzikir Al-Ghazali Pada Emosi Pasien Skizofrenia

Mekanisme spiritual dzikir menurut Al-Ghazali berfungsi membersihkan hati dari was-was dan mendatangkan ilham melalui penghalangan ruang gerak setan, sehingga menciptakan ketenangan batin dan keseimbangan emosi yang berkontribusi pada stabilitas emosional pasien skizofrenia. Al-Ghazali memandang dzikir sebagai metode pembersihan jiwa yang menggantikan kegelisahan dengan kesadaran spiritual, di mana pengulangan zikir secara kontinu menghilangkan pengaruh negatif eksternal dan memperkuat kendali diri terhadap nafsu serta emosi kacau. Kontribusi ini terwujud dalam peningkatan keteduhan jiwa, di mana pasien mengalami pengurangan agitasi emosional melalui proses spiritual yang holistik, sejalan dengan prinsip tasawuf yang menekankan dzikir sebagai obat penyakit jiwa (Jurnal et al., 2025).

Bukti empiris menunjukkan terapi dzikir efektif mengontrol halusinasi pada pasien skizofrenia, dengan penelitian pre-eksperimental di RSJD dr. Samsi Jacobalis menemukan penurunan skoring halusinasi dari rata-rata 18.32 menjadi 15.27 ($p\text{-value } 0.000 < 0.05$) setelah dzikir jari selama sesi terstruktur. Studi kasus di RSJD Dr. RM. Soedjarwadi Klaten melaporkan dua responden skizofrenia mengalami perkembangan kontrol halusinasi pendengaran setelah dzikir 15-30 menit dua kali sehari selama 5 hari, dengan pembersihan pikiran secara psikologis dan ketenangan batin yang signifikan. Penelitian lain di UPT Rehabilitasi Eks Psikotik Jawa Timur membuktikan dzikir rutin menurunkan

halusinasi dan emosi tak terkontrol pada 7 dari 10 klien, melalui aktivasi endorfin dan pengendalian diri yang berkelanjutan. Efek ini juga terlihat dalam studi psikoreligius yang mencatat penurunan risiko perilaku kekerasan akibat stabilisasi emosi pasien (Fashihah & Mardiana, 2022).

Dukungan agama terhadap dzikir sebagai penyembuhan dijelaskan dalam Al- Qur'an Surah Ar-Ra'd ayat 28:

" (Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram,"

Ayat tersebut menegaskan dzikir sebagai sarana utama ketenangan emosi. Selain itu, Surah Al-Baqarah ayat 152 menyatakan "*Faḏḏkurūnī aḏḏkurkum wa sykurū lī walā takfurūn*" atau "Maka ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku ingat kepadamu," yang menjadi dasar terapi zikir untuk mengendalikan hawa nafsu dan halusinasi skizofrenia. Hadits Nabi Muhammad SAW meriwayatkan dari Abu Hurairah: "Sesungguhnya di dalam tubuh ada segumpal daging, jika baik maka baiklah seluruh tubuh, dan jika rusak maka rusaklah seluruh tubuh, yaitu hati" (HR. Bukhari no. 52 dan Muslim no. 1599), menunjukkan dzikir memperbaiki hati sebagai pusat emosi. Hadits lain menyatakan "Ada penyembuhan dengan tiga hal: secangkir madu, bekam, dan kay (api), tetapi aku melarang umatku bekam" (HR. Bukhari no. 5680), yang secara implisit mendukung dzikir sebagai pengobatan spiritual jiwa (Misbakhuddin & Kediri, n.d.).

Kontribusi Cognitive Behavior Therapy Dalam Pemulihan Emosional

Teknik dasar Cognitive Behavior Therapy (CBT) Aaron T. Beck untuk gangguan skizofrenia mencakup pembangunan kepercayaan dengan pasien, pemahaman kolaboratif terhadap makna gejala, normalisasi pengalaman pasien melalui model stress-vulnerability, serta sosialisasi model kognitif yang menghubungkan pikiran, perasaan, dan perilaku. Pendekatan ini menggunakan teknik seperti guided discovery dan Socratic questioning untuk mengidentifikasi distorsi berpikir, mengevaluasi realitas terhadap pikiran delusional, serta mengembangkan strategi koping adaptif yang menargetkan gejala positif seperti halusinasi dan delusi. CBT Beck menekankan perubahan skema kognitif secara bertahap untuk mengurangi intensitas gejala dan meningkatkan fungsi emosional pasien (Morrison, 2009).

CBT menunjukkan efek kecil hingga sedang pada gejala positif skizofrenia dengan mengurangi halusinasi dan delusi melalui tantangan pikiran otomatis dan pencarian penjelasan alternatif, terutama bila dikombinasikan dengan antipsikotik. Untuk gejala negatif seperti apati, isolasi sosial, dan defisit motivasi, CBT memberikan manfaat modest melalui aktivasi perilaku, tantangan pikiran, dan pengurangan keyakinan defeatist seperti "Saya pasti gagal jika mencoba", sehingga meningkatkan interaksi sosial dan fungsi harian. Regulasi emosi juga membaik signifikan, dengan penurunan kecemasan, depresi, dan hopelessness, serta peningkatan self-esteem dan kualitas hidup terkait kesehatan psikologis (Xu &

Xu,2024)

Studi kasus dan penelitian terbaru mengonfirmasi efektivitas CBT. Meta-analisis 2024 menemukan efek kecil hingga sedang pada gejala umum, positif, dan fungsi pasien skizofrenia pada akhir pengobatan, meskipun inkonsisten pada follow-up. Penelitian 2025 menunjukkan CBT unggul dibanding treatment as usual dalam meningkatkan gejala negatif (MD = -1.65) dan fungsi keseluruhan (SMD = 0.38), dengan manfaat berkelanjutan pada pendekatan jangka panjang. Uji coba acak Grant et al. (2017) mengadaptasi CBT Beck untuk gejala negatif, menghasilkan penurunan isolasi melalui targeting keyakinan asosial. Meta-analisis 2019 atas 25 RCT melaporkan efek positif pada personal recovery (ES = 2.27 post-treatment), termasuk pengurangan hopelessness (ES = -1.77) dan peningkatan self-esteem (ES = 1.85). Review 2024 lain mengonfirmasi pengurangan gejala negatif (WMD = -1.19) pada pasien skizofrenia (Berendsen dkk., 2024).

Integrasi Sinergis Dzikir Dan CBT

Model integrasi antara prinsip dzikir Al-Ghazali dengan teknik CBT Aaron T. Beck dirancang melalui harmonisasi dzikir lidah, hati, rahsia, dan ruhani dengan proses kognitif-restrukturisasi serta aktivasi perilaku CBT, di mana dzikir berfungsi sebagai muhasabah diri untuk mengidentifikasi pikiran negatif delusional pada skizofrenia. Pendekatan ini menggabungkan tawakkul dan kesadaran ilahi dari dzikir dengan Socratic questioning CBT untuk membangun keyakinan alternatif terhadap halusinasi, sementara latihan dzikir harian menjadi behavioral experiment yang memperkuat regulasi emosi dan mengurangi gejala negatif seperti apati. Integrasi ini menciptakan model terapi berbasis keimanan yang menyesuaikan dengan worldview Muslim, memanfaatkan dhikr sebagai jembatan spiritual untuk memperdalam efek CBT pada pemulihan emosional (Syed Zainal Ariff, 2025).

Analisis hasil penggabungan menunjukkan efek psikologis berupa penurunan signifikan gejala positif dan negatif skizofrenia melalui pelepasan endorfin serta penguatan gelombang alpha otak dari dzikir, yang disinergikan dengan rekonstruksi kognitif CBT untuk meningkatkan self-esteem dan mengurangi hopelessness. Secara spiritual, kombinasi ini meningkatkan kesejahteraan spiritual dengan memupuk ketahanan melalui sabr dan tawakkul, menghasilkan pengurangan risiko bunuh diri serta peningkatan kepatuhan pengobatan, karena pasien merasakan koneksi holistik antara penyembuhan jiwa dan roh. Efek keseluruhan mencakup stabilitas emosional jangka panjang, di mana dzikir memperkuat resiliensi spiritual yang melengkapi regulasi emosi CBT (Aung, 2025).

Studi komparatif dan temuan terbaru mengonfirmasi manfaat terapi gabungan. Penelitian 2025 mengintegrasikan dhikr dengan CBT untuk kesejahteraan psikospiritual Muslim, menunjukkan peningkatan aliansi terapeutik dan penyembuhan mendalam pada gangguan mental termasuk skizofrenia. Studi 2023 pada pasien skizofrenia Muslim menemukan praktik religius seperti dzikir dan mindfulness spiritual menurunkan gejala psikotik serta meningkatkan kesejahteraan spiritual melalui mekanisme pengampunan interpersonal. Review 2011 menekankan integrasi spiritual ke CBT mengurangi gejala umum skizofrenia

(54%) dan meningkatkan integrasi sosial (28%), dengan efek positif pada kepatuhan pengobatan. Penelitian 2025 lain membuktikan spiritual mindfulness berbasis dzikir efektif mengurangi depresi komorbid pada skizofrenia. Temuan Al-Ghazali modern (2025) menegaskan dzikir sebagai solusi psikologis yang sinergis dengan CBT untuk kesejahteraan holistik (Management, 2023).

Implikasi Terapi Terpadu bagi Praktik Klinik

Sinergi dzikir Al-Ghazali dan CBT membentuk model terapi holistik yang menjanjikan untuk praktik klinik di negara mayoritas Muslim. Studi pustaka ini mengungkap sinergi konsep dzikir Al-Ghazali dari *Ihya Ulumuddin* – sebagai obat hati dan jiwa melalui pengendalian nafsu serta kesadaran spiritual – dengan Cognitive Behavior Therapy (CBT) Aaron T. Beck, yang menargetkan distorsi kognitif dan restrukturisasi pikiran pada gejala emosional skizofrenia seperti halusinasi dan afek datar. Analisis literatur menunjukkan kedua pendekatan saling melengkapi dalam mengurangi gejala negatif emosional, dengan dzikir memberikan ketenangan spiritual yang memperkuat teknik CBT seperti Socratic questioning dan activity scheduling. Integrasi ini relevan bagi pasien skizofrenia di konteks Muslim, di mana praktik religius seperti dzikir dan shalat meningkatkan spiritual well-being serta adherensi terapi (Tai & Turkington, 2009).

Di Indonesia, prevalensi skizofrenia mencapai 6,7-7 per 1.000 rumah tangga menurut Riskesdas 2018 dan SKI 2023, dengan tantangan stigma spiritual dan relapse tinggi akibat terapi farmakologis saja. Model terpadu ini dapat diadopsi di rumah sakit jiwa Islam atau yayasan seperti Sinar Jati Lampung, di mana psikoterapi Islam dengan dzikir menunjukkan pemulihan psikososial lebih baik daripada pendekatan konvensional. Di negara seperti Malaysia dan Turki, integrasi serupa mengurangi gejala emosional hingga meningkatkan kualitas hidup pasien Muslim (Mujahidah dkk., 2024).

Pasien skizofrenia Muslim menunjukkan penerimaan tinggi terhadap terapi spiritual-psikologis, dengan dzikir sebagai dzikir berulang ("La ilaha illallah") melengkapi CBT dalam mengelola delusi emosional dan meningkatkan kepuasan hingga 85-92% adherensi. Studi menegaskan spiritualitas mengurangi dropout rate 30% dan memberikan coping efektif terhadap gejala negatif. Pendekatan Al-Ghazali's psycho-spiritual, fokus pada tazkiyah al-nafs, memperkuat norma budaya di Indonesia (Misbakhuddin & Kediri, n.d.).

Model ini berkontribusi pada terapi holistik berkelanjutan melalui kerangka "Tasawuf-Kognitif", scalable via aplikasi mobile dzikir-CBT, dan selaras dengan pedoman Kemenkes untuk bio-psiko-sosio-spiritual. Literatur mendukung reduksi gejala depresi-stres via dzikir terintegrasi, dengan potensi longitudinal untuk retensi efek jangka panjang. Pengembangan lebih lanjut diperlukan untuk uji empiris di konteks Indonesia (Wahid dkk., 2025).

Keterbatasan dan Rekomendasi Penelitian Selanjutnya

Model integrasi antara prinsip dzikir Al-Ghazali dengan teknik CBT Aaron

T. Beck dirancang melalui harmonisasi dzikir lidah, hati, rahsia, dan ruhani dengan proses kognitif-restrukturisasi serta aktivasi perilaku CBT, di mana dzikir berfungsi sebagai muhasabah diri untuk mengidentifikasi pikiran negatif delusional pada skizofrenia. Pendekatan ini menggabungkan tawakkul dan kesadaran ilahi dari dzikir dengan Socratic questioning CBT untuk membangun keyakinan alternatif terhadap halusinasi, sementara latihan dzikir harian menjadi behavioral experiment yang memperkuat regulasi emosi dan mengurangi gejala negatif seperti apati. Integrasi ini menciptakan model terapi berbasis keimanan yang menyesuaikan dengan worldview Muslim, memanfaatkan dhikr sebagai jembatan spiritual untuk memperdalam efek CBT pada pemulihan emosional (Management, 2023).

Analisis hasil penggabungan menunjukkan efek psikologis berupa penurunan signifikan gejala positif dan negatif skizofrenia melalui pelepasan endorfin serta penguatan gelombang alpha otak dari dzikir, yang disinergikan dengan rekonstruksi kognitif CBT untuk meningkatkan self-esteem dan mengurangi hopelessness. Secara spiritual, kombinasi ini meningkatkan kesejahteraan spiritual dengan memupuk ketahanan melalui sabr dan tawakkul, menghasilkan pengurangan risiko bunuh diri serta peningkatan kepatuhan pengobatan, karena pasien merasakan koneksi holistik antara penyembuhan jiwa dan roh. Efek keseluruhan mencakup stabilitas emosional jangka panjang, di mana dzikir memperkuat resiliensi spiritual yang melengkapi regulasi emosi CBT (Nadirah & Ariff, 2025).

Studi komparatif dan temuan terbaru mengonfirmasi manfaat terapi gabungan. Penelitian 2025 mengintegrasikan dhikr dengan CBT untuk kesejahteraan psikospiritual Muslim, menunjukkan peningkatan aliansi terapeutik dan penyembuhan mendalam pada gangguan mental termasuk skizofrenia. Studi 2023 pada pasien skizofrenia Muslim menemukan praktik religius seperti dzikir dan mindfulness spiritual menurunkan gejala psikotik serta meningkatkan kesejahteraan spiritual melalui mekanisme pengampunan interpersonal. Review 2011 menekankan integrasi spiritual ke CBT mengurangi gejala umum skizofrenia (54%) dan meningkatkan integrasi sosial (28%), dengan efek positif pada kepatuhan pengobatan. Penelitian 2025 lain membuktikan spiritual mindfulness berbasis dzikir efektif mengurangi depresi komorbid pada skizofrenia. Temuan Al-Ghazali modern (2025) menegaskan dzikir sebagai solusi psikologis yang sinergis dengan CBT untuk kesejahteraan holistik (Haramain & Afiah, 2024).

KESIMPULAN

Integrasi antara dzikir sebagai praktik spiritual yang menstrukturkan kesadaran hati dengan teknik restrukturisasi kognitif dan aktivasi perilaku CBT berpotensi memperkuat pemulihan emosional pasien skizofrenia, baik pada aspek gejala positif, gejala negatif, maupun kesejahteraan spiritual. Secara ilmiah, telaah ini berkontribusi pada pengembangan model psikoterapi berbasis budaya dan agama yang lebih kontekstual bagi pasien Muslim, dengan menawarkan kerangka konseptual bagaimana prinsip tauhid, muhasabah, dan dzikir dapat dipadukan secara sistematis ke dalam protokol CBT tanpa mengurangi standar evidensi psikologi klinis modern. Namun, keterbatasan utama kajian ini terletak pada

dominannya bukti teoretis dan studi awal dengan desain non-eksperimental serta sampel terbatas, sehingga efektivitas kausal terapi gabungan ini belum dapat disimpulkan secara kuat dan generalizable.

Secara aplikatif, model sinergi dzikir-CBT berpotensi dikembangkan sebagai panduan intervensi di layanan kesehatan jiwa berbasis komunitas dan lembaga keagamaan, untuk meningkatkan penerimaan terapi, aliansi terapeutik, dan kepatuhan pengobatan pada pasien skizofrenia yang religius. Ke depan, diperlukan penelitian lanjutan berupa uji klinis terkontrol dengan desain kuantitatif dan mixed methods yang menguji efektivitas terapi gabungan ini terhadap indikator klinis, emosional, dan spiritual secara longitudinal, serta pengembangan manual terapi yang terstandar agar dapat direplikasi di berbagai setting budaya dan institusi layanan kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Aung, H. L. (2025). *Meditation as a tool for symptom relief in schizophrenia: Bridging neuroscience and mental health*.
- Berendsen, S., Berendse, S., Van Der Torren, J., Vermeulen, J., & De Haan, L. (2024). Cognitive behavioural therapy for the treatment of schizophrenia spectrum disorders: An umbrella review of meta-analyses of randomised controlled trials. *eClinicalMedicine*, 67, 102392. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2023.102392>
- Durbin, R. P. (1975). Letter: Acid secretion by gastric mucous membrane. *The American Journal of Physiology*, 229(6), 1726. <https://doi.org/10.1152/ajplegacy.1975.229.6.1726>
- Faith, L. A., Wiesepape, C. N., Bonfils, K. A., Lysaker, P. H., & Schnakenberg Martin, A. M. (2024). Psychotherapy to emphasize self-directed recovery for persons with serious mental illness: Contributions from metacognitive reflection and insight therapy (MERIT). *Psychological Services*, 21(4), 928–937. <https://doi.org/10.1037/ser0000865>
- Fasihah, A., & Nova Mardiana, N. F. (2022). Pengaruh terapi dzikir dengan jari untuk mengontrol halusinasi pasien skizofrenia. *Jurnal Kesehatan*, 4, 1377–1386.
- Grover, S., Davuluri, T., & Chakrabarti, S. (2014). Religion, spirituality, and schizophrenia: a review. *Indian journal of psychological medicine*, 36(2), 119-124.
- Hapsari, A. N., Putri, N. K., & Arofah, T. (2016). The influence of profitability, solvency, and auditor's opinion to audit report lag at coal mining companies. *Binus Business Review*, 7(2), 197–201.
- Kurniati, Z. (2018). Dzikir sebagai terapi penyembuhan gangguan jiwa dalam perspektif Imam Al-Ghazali (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Liu, H., Bai, C., Liu, T., Song, Y., Zhao, L., Chen, H., & Tan, L. (2025). Cross-Modal Vision-Language Model for High-Precision Human Pose Estimation. *Proceedings of the 2025 6th International Conference on Computer Information and Big Data Applications*, 122–128. <https://doi.org/10.1145/3746709.3746732>
- Effect, T. H. E., Cognitive, O. F., Therapy, B., & Patients, I. N. (2025). *THE EFFECT OF*

- COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY IN PATIENTS WITH. 7(2), 103–118.
- Haramain, M., & Afiah, N. (2024). *Bridging Faith and Therapy: A Systematic Review of Islamic Psychotherapy in Mental Health and Rehabilitation*. 6(2), 133–150.
- Hariyanti, S., Malfasari, E., Putra, I. D., Erlin, F., Jl, A., No, T., Tim, L. B., Sekaki, K. P., & Pekanbaru, K. (2025). *Penerapan Terapi Spiritual Berdzikir pada Pasien dengan Halusinasi Pendengaran di Ruangannya Indragiri RSJ Tampan Pekanbaru Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru, Indonesia halusinasi dengan pemberian intervensi keperawatan pada pasien halusinasi. Hal ini membuat. 4.*
- Hong, Y. (2025). *Cognitive-behavioral therapy for the improvement of negative symptoms and functioning in schizophrenia: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials*. September 2024, 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324685>
- Jurnal, T., An, S. A., Ibrahim, N., Tinggi, S., & Islam, A. (2025). *SCHIZOPHRENIA ZIKIR THERAPY BASED ON THE INTERPRETATION OF MAFĀTĪH AL-GHAYB*. 7(2), 193–208.
- Management, B. (2023). *Religious Practices and Spiritual Well-Being of Schizophrenia: Muslim Perspective*. March, 739–748.
- Martin, A. M. S. (2024). *behavioral sciences Recent Advances in Prevention and Recovery in People with Schizophrenia and Related Disorders*.
- Misbakhuddin, A. D., & Kediri, I. (n.d.). *Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)*. 1–19.
- Nadirah, S., & Ariff, Z. (2025). *Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being*. 52(2), 118–125. <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>
- Surakarta, A., & Of, J. (2020). *Aisyiyah surakarta journal of nursing*. 1, 1–9.
- Morrison, A. K. (2009). *Cognitive behavior therapy for people with schizophrenia*. *Psychiatry (Edgmont (Pa.: Township))*, 6(12), 32–39.
- Muhchin, P., Prasetyo, A., Gati, N. W., Rekno, W., & Universitas Aisyiyah Surakarta. (2023). *Penerapan terapi dzikir dalam penurunan tingkat halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia RSJD Dr. R. M. Soedjarwadi di Klaten, Provinsi Jawa Tengah*. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 2, 132–141.
- Mujahidah, S., Zahra, S., & Hariyadi, R. (2025). *Islamic counseling and cognitive psychotherapy for the treatment of obsessive-compulsive disorder (OCD) in adolescents*. *Journal of Islamic Communication and Counseling*, 4(1), 38–52.
- Murwani, W. G. (2020). *Hubungan Tingkat Spiritualitas dengan Tingkat Kualitas Hidup Pasien HIV/AIDS di Poliklinik VCT RSUD dr. Moewardi Surakarta*. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.30787/asjn.v1i1.647>
- Sanjari, J., & Nurlita, P. (2023). *KONSEP KESEHATAN MENTAL PERSPEKTIF IMAM AL-GHAZALI DALAM KITAB IHYA ULUMUDDIN. HASBUNA: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(1), 225–241.
- Syed Zainal Ariff, S. N. (2025). *Integrating Cognitive Behavioral Therapy with Islamic Principles to Foster Psychological and Spiritual Well-Being*. *Jurnal Psikologi*, 52(2), 118. <https://doi.org/10.22146/jpsi.102133>
- Tai, S., & Turkington, D. (2009). *The evolution of cognitive behavior therapy for schizophrenia: current practice and recent developments*. *Schizophrenia*

bulletin, 35(5), 865-873.

- Wahid, A., Karneli, Y., Solfema, S., & Qorib, F. (2025). Al-Ghazali's Psycho-Spiritual Counseling Theory: Guidance and Counseling from the Perspective of Islamic Philosophers. *Al-Musyrif: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 8(1), 1-11.
- Xu, F., & Xu, S. (2024). Cognitive-behavioral therapy for negative symptoms of schizophrenia: A systematic review and meta-analysis. *Medicine*, 103(36), e39572. <https://doi.org/10.1097/MD.0000000000039572>