

Peran dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa

Muhammad Royhan Mustofa

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 230401110075@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Dzikir; kecemasan; mahasiswa; kesehatan mental; spiritualitas.

Keywords:

Dhikr; anxiety; students; mental health; spirituality.

ABSTRAK

Kecemasan merupakan masalah psikologis yang umum dialami mahasiswa akibat tekanan akademik dan sosial. Artikel ini bertujuan mengkaji peran dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa melalui studi literatur terhadap penelitian-penelitian terdahulu. Hasil kajian menunjukkan bahwa dzikir berperan signifikan dalam mereduksi kecemasan melalui mekanisme relaksasi, peningkatan kontrol diri, dan penumbuhan ketenangan batin. Praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten dapat menurunkan hormon stres, menenangkan pikiran, serta memperkuat koneksi spiritual dengan Allah SWT. Penelitian membuktikan bahwa intensitas dzikir yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya tingkat kecemasan dan meningkatnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dzikir dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikologis berbasis spiritual yang efektif dan sesuai nilai-nilai keislaman.

ABSTRACT

Anxiety is a common psychological problem among university students due to academic and social pressures. This article aims to examine the role of dhikr in reducing anxiety levels in students through a literature review of previous studies. The results show that dhikr plays a significant role in reducing anxiety through relaxation mechanisms, increased self-control, and fostering inner peace. Consistent dhikr practice can reduce stress hormones, calm the mind, and strengthen spiritual connection with Allah SWT. Research proves that high intensity of dhikr correlates with low anxiety levels and increased psychological well-being of students. Dhikr can be recommended as an effective spiritual-based psychological intervention that aligns with Islamic values.

Pendahuluan

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik, sosial, dan emosional yang dapat berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka. Tuntutan untuk mencapai prestasi akademik yang baik, menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan, memenuhi ekspektasi orang tua, serta membangun relasi sosial yang sehat sering kali menjadi beban tersendiri. Akumulasi dari tekanan-tekanan ini dapat memicu munculnya berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Astutik, 2023).

Kecemasan merupakan respons emosional alami yang ditandai oleh perasaan tidak nyaman, khawatir, dan takut akan sesuatu yang akan terjadi. Dalam taraf normal, kecemasan dapat memotivasi individu untuk lebih waspada. Namun, ketika kecemasan menjadi berlebihan dan kronis, ia dapat mengganggu fungsi sehari-hari, termasuk



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

Copyright © 2024 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

aktivitas akademik dan sosial mahasiswa. Gangguan kecemasan dapat bermanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, mudah marah, hingga gejala fisik seperti jantung berdebar dan keringat dingin (Mahmudah et al., 2025).

Tingginya prevalensi kecemasan di kalangan mahasiswa menjadikannya isu yang serius untuk dikaji. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi masalah ini, mulai dari psikoterapi konvensional hingga intervensi berbasis farmakologi. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki akses atau ketertarikan terhadap pendekatan-pendekatan tersebut. Di sinilah urgensi untuk menggali pendekatan alternatif yang lebih sesuai dengan latar belakang budaya dan keyakinan masyarakat Indonesia yang religius, khususnya yang beragama Islam. Salah satu pendekatan yang potensial adalah dzikir (Putri et al., 2025).

Dzikir, secara bahasa berarti mengingat, menyebut, atau mengingat-ingat. Dalam konteks syariat, dzikir diartikan sebagai aktivitas mengingat Allah SWT dengan cara menyebut nama-nama-Nya, sifat-sifat-Nya, atau membaca kalimat-kalimat thayyibah seperti tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir. Praktik dzikir tidak hanya terbatas pada lisan, tetapi juga melibatkan hati dan pikiran, sehingga menciptakan koneksi spiritual yang mendalam antara hamba dengan Tuhannya (Cholili et al., 2024).

Secara psikologis, praktik dzikir dapat dianalogikan dengan teknik relaksasi dan meditasi. Pengulangan kalimat-kalimat tertentu dengan ritme yang teratur dapat membantu menenangkan sistem saraf, menurunkan hormon stres, dan mengalihkan pikiran dari sumber-sumber kecemasan. Lebih dari sekadar teknik relaksasi, dzikir juga memberikan makna dan tujuan hidup yang lebih dalam. Dengan meyakini bahwa segala urusan berada di tangan Allah, mahasiswa dapat lebih ikhlas dan berserah diri setelah berusaha maksimal (Mahmudah et al., 2024).

(Amal & Ningsih, 2025) dalam penelitiannya menegaskan bahwa “dzikir memiliki peran signifikan dalam membantu remaja muslim mengelola kecemasan. Dzikir dipandang sebagai mekanisme koping yang efektif karena mampu memberikan ketenangan batin dan memperkuat rasa optimisme”. Sejalan dengan studi literatur sistematis yang dilakukan oleh (Mahmudah et al., 2024) menemukan bahwa “penerapan mindfulness yang diintegrasikan dengan nilai-nilai Islam, yang salah satu bentuknya adalah dzikir, memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, termasuk dalam mereduksi gejala kecemasan”.

(Cholili et al., 2024) secara spesifik meneliti efek intensitas dzikir terhadap kontrol diri pada mahasiswa psikologi. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa “semakin tinggi intensitas dzikir seseorang, semakin baik pula kontrol dirinya. Kemampuan mengendalikan diri ini merupakan komponen kunci dalam manajemen kecemasan, karena individu dengan kontrol diri yang baik mampu mengelola pikiran dan emosinya secara lebih adaptif”.

Berdasarkan berbagai penelitian tersebut, dapat dipahami bahwa dzikir memiliki potensi besar sebagai intervensi untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa. Oleh karena itu, artikel ini disusun untuk mengkaji secara lebih mendalam peran dzikir dalam

mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa dengan merujuk pada literatur-literatur ilmiah terkini.

Pembahasan

Kecemasan pada mahasiswa dapat dipicu oleh berbagai faktor, seperti tekanan akademik, masalah relasi sosial, kekhawatiran tentang masa depan, hingga tuntutan ekonomi. Jika tidak dikelola dengan baik, kecemasan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik, menurunkan produktivitas akademik, serta mengganggu kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks ini, dzikir hadir sebagai pendekatan spiritual yang dapat membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara efektif.

Dzikir memiliki peran multidimensional dalam mereduksi kecemasan. Pertama, dzikir berfungsi sebagai teknik relaksasi yang menenangkan sistem saraf. Pengulangan kalimat-kalimat *thayyibah* dengan ritme teratur dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik yang bertanggung jawab atas respons “fight or flight”, sekaligus mengaktifkan sistem saraf parasimpatik yang memicu respons relaksasi. Akibatnya, detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan perasaan tenang meningkat.

Kedua, dzikir meningkatkan kontrol diri. (Cholili et al., 2024) menemukan “hubungan positif antara intensitas dzikir dengan kontrol diri pada mahasiswa psikologi. Mahasiswa yang rutin berdzikir memiliki kemampuan lebih baik dalam mengendalikan impuls, emosi, dan perilaku mereka. Kontrol diri yang kuat memungkinkan mahasiswa untuk tidak mudah larut dalam kecemasan, serta mampu menenangkan dirinya sendiri ketika menghadapi situasi yang memicu stres”. Dengan kontrol diri yang baik, mahasiswa dapat merespons tekanan secara lebih adaptif.

Ketiga, dzikir menumbuhkan rasa ketenangan batin dan optimisme. (Amal & Ningsih, 2025) menyatakan bahwa “dzikir membantu remaja muslim mengelola kecemasan dengan cara menanamkan kesadaran bahwa Allah selalu bersama hamba-Nya. Keyakinan ini melahirkan rasa aman dan tentram, karena mahasiswa merasa tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Mereka percaya bahwa setelah kesulitan pasti ada kemudahan, sehingga kecemasan tentang masa depan dapat diredam”. Optimisme ini sangat penting untuk menjaga kesehatan mental di tengah tekanan akademik.

Keempat, dzikir yang dilakukan secara berjamaah dapat menjadi sarana dukungan sosial. (Nidaussa'idah & Nuqul, 2025) mengungkapkan bahwa “dukungan sosial, termasuk yang diperoleh melalui interaksi dalam forum-forum keagamaan, berdampak positif pada kesehatan mental. Mahasiswa yang terlibat dalam kegiatan dzikir berjamaah merasakan kebersamaan dan dukungan emosional dari sesama, yang dapat mengurangi perasaan kesepian dan terisolasi yang sering memicu kecemasan”.

(Mahmudah et al., 2024) dalam *systematic literature review*-nya menemukan bahwa “penerapan *Islamic mindfulness*, yang salah satu bentuknya adalah dzikir, memberikan efek signifikan terhadap penurunan gejala kecemasan dan depresi. Praktik ini membantu individu untuk lebih fokus pada saat ini (*present moment awareness*) tanpa terjebak dalam kekhawatiran tentang masa lalu atau masa depan”. Kesadaran penuh akan saat ini membantu mahasiswa untuk tidak larut dalam kecemasan yang berlebihan.

Dari perspektif filosofis, (Rahmawati & Soleh, 2024) menjelaskan bahwa “Ibn Zakaria Al-Razi telah lama menekankan pentingnya keseimbangan jiwa dalam mencapai kesehatan mental. Dalam tradisi Islam, dzikir dipandang sebagai sarana untuk membersihkan jiwa dari sifat-sifat tercela seperti khauf (takut berlebihan) dan huzn (kesedihan), yang merupakan akar dari kecemasan”. Pemikiran ini menegaskan bahwa dzikir bukan sekadar ritual, tetapi juga terapi jiwa yang komprehensif.

(Sejati et al., 2025) menambahkan bahwa “psikologi agama Islam memberikan kerangka komprehensif dalam memahami kesehatan mental remaja. Nilai-nilai agama, termasuk dzikir, berfungsi sebagai sumber kekuatan internal yang membantu remaja menghadapi berbagai tantangan hidup. Remaja yang memiliki dasar spiritual yang kuat cenderung lebih resilien terhadap stres dan kecemasan”.

Mekanisme Dzikir dalam Mereduksi Kecemasan

Dzikir mereduksi kecemasan melalui beberapa mekanisme psikologis dan fisiologis. Secara fisiologis, dzikir menenangkan sistem saraf dan menurunkan kadar hormon kortisol. Secara psikologis, dzikir mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan menuju pengingat kepada Allah, sehingga pikiran negatif dapat dikendalikan. Selain itu, dzikir juga memperkuat keyakinan bahwa Allah adalah pelindung terbaik, yang menumbuhkan rasa aman dan tenang.

Faktor yang Mempengaruhi Efektivitas Dzikir

Efektivitas dzikir dalam mengurangi kecemasan dipengaruhi oleh beberapa faktor. (Cholili et al., 2024) menekankan bahwa “intensitas dzikir menjadi faktor kunci dalam efektivitasnya. Mahasiswa yang berdzikir secara rutin dan konsisten menunjukkan kontrol diri yang lebih baik dibandingkan mereka yang jarang berdzikir. Frekuensi dan kualitas dzikir menentukan sejauh mana manfaat psikologis dapat diperoleh”.

Selain intensitas, pemahaman makna dzikir juga penting. (Amal & Ningsih, 2025) menyatakan bahwa “dzikir yang disertai pemahaman makna dan penghayatan hati lebih efektif dalam mengelola kecemasan dibandingkan dzikir yang dilakukan secara mekanis tanpa pemaknaan. Ketika mahasiswa memahami arti kalimat yang diucapkan, dampak psikologisnya lebih mendalam”.

Lingkungan sosial juga berperan. (Nidaussa'idah & Nuqul, 2025) menemukan bahwa “dukungan sosial online dapat memperkuat efektivitas intervensi spiritual. Mahasiswa yang terhubung dengan komunitas keagamaan, baik secara offline maupun online, mendapatkan penguatan motivasi untuk konsisten berdzikir, serta dukungan emosional saat menghadapi masalah”.

Integrasi Dzikir dalam Layanan Kesehatan Mental

(Mahmudah et al., 2024) merekomendasikan bahwa “intervensi berbasis spiritual seperti Islamic mindfulness perlu diintegrasikan dalam layanan kesehatan mental, terutama di lingkungan pendidikan tinggi Islam. Dzikir dapat menjadi bagian dari program konseling atau terapi kelompok untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan”. Integrasi ini penting karena pendekatan spiritual lebih sesuai dengan nilai-nilai dan keyakinan mahasiswa Muslim.

(Rahmawati & Soleh, 2024) juga menggarisbawahi bahwa “tradisi psikoterapi Islam telah lama mengenal metode penyembuhan jiwa melalui pendekatan spiritual. Warisan intelektual para cendekiawan Muslim klasik perlu dihidupkan kembali dan diadaptasi dalam konteks modern untuk menjawab tantangan kesehatan mental kontemporer”.

Tantangan dalam Penerapan Dzikir

Meskipun memiliki banyak manfaat, penerapan dzikir sebagai intervensi kecemasan menghadapi beberapa tantangan. (Sejati et al., 2025) mengidentifikasi bahwa “salah satu tantangan utama adalah kurangnya pemahaman remaja tentang nilai-nilai agama secara mendalam. Banyak mahasiswa yang menjalankan ritual keagamaan secara formal tanpa menghayati maknanya, sehingga manfaat psikologis yang diperoleh tidak optimal”.

Selain itu, pengaruh gaya hidup modern juga menjadi hambatan. Penggunaan media sosial yang berlebihan, kurangnya waktu untuk refleksi diri, dan tuntutan akademik yang tinggi seringkali membuat mahasiswa mengabaikan praktik spiritual. Padahal, justru di saat tekanan meningkat, dzikir sangat dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan mental.

Kesimpulan dan Saran

Dzikir memiliki peran yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa. Melalui mekanisme relaksasi, peningkatan kontrol diri, penumbuhan ketenangan batin, dan penguatan dukungan sosial, dzikir membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan sosial secara lebih adaptif. Penelitian-penelitian terdahulu membuktikan bahwa intensitas dzikir yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya tingkat kecemasan dan meningkatnya kesejahteraan psikologis.

Faktor-faktor seperti intensitas dzikir, pemahaman makna, dan dukungan lingkungan mempengaruhi efektivitas dzikir dalam mereduksi kecemasan. Oleh karena itu, dzikir tidak cukup dilakukan secara mekanis, tetapi perlu dihayati dan dipahami maknanya agar manfaat psikologisnya optimal. Integrasi dzikir dalam layanan kesehatan mental di perguruan tinggi Islam menjadi langkah strategis untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan. Dengan demikian, dzikir dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikologis berbasis spiritual yang efektif, mudah diakses, dan sesuai dengan nilai-nilai keislaman. Kesadaran akan pentingnya praktik spiritual dalam menjaga kesehatan mental perlu terus ditingkatkan, baik di kalangan mahasiswa maupun pengelola perguruan tinggi.

Agar mahasiswa dapat memanfaatkan dzikir secara optimal dalam mengelola kecemasan, perlu adanya kesadaran dan langkah konkret dalam mengintegrasikan praktik spiritual ke dalam kehidupan sehari-hari. Mahasiswa sebaiknya membiasakan diri berdzikir secara rutin, baik sendiri maupun berjamaah, serta berusaha memahami makna dzikir yang diucapkan agar dampaknya lebih mendalam. Pihak universitas, terutama perguruan tinggi Islam, dapat berperan aktif dengan menyediakan program-program pengembangan spiritual, seperti kajian rutin, halaqah dzikir, atau konseling

berbasis spiritual. Layanan konseling kampus perlu mengintegrasikan pendekatan spiritual sebagai salah satu metode intervensi untuk membantu mahasiswa mengatasi kecemasan.

Dosen dan tenaga pengajar sebaiknya memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang pentingnya keseimbangan antara upaya akademik dan spiritual. Selain itu, perlu diciptakan lingkungan kampus yang mendukung praktik keagamaan, seperti penyediaan mushola yang nyaman dan jadwal kegiatan yang tidak mengganggu waktu ibadah. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas dzikir secara empiris dengan metodologi yang lebih ketat, seperti studi eksperimental atau longitudinal. Dengan demikian, basis bukti ilmiah tentang manfaat dzikir bagi kesehatan mental dapat semakin kuat dan diakui secara luas.

Daftar Pustaka

- Amal, M. I., & Ningsih, I. U. (2025). Peran dzikir dalam membantu remaja Muslim mengelola kecemasan. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), 112–118.
- Astutik, F. (2023). *Pelatihan resolusi konflik untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru UIN Maulana Malik Ibrahim Malang (sertifikat hak cipta)*. <https://repository.uin-malang.ac.id/16862/>
- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widyasari, E. (2024). Studi literatur: Analisis fenomena pemberian psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja. *Resilience: Journal Of Psychology*, 1(1), 41–53. <https://repository.uin-malang.ac.id/23040/>
- Mahmudah, S., Astutik, F., Khoirot, U., & Safitri, R. (2024). The Impact Of Stress Management For Urban Muslims: Increasing The Resilience Of Survivors Of The Kanjuruhan Tragedy. *Akademika: Jurnal Pemikiran Islam*, 29(2), 205–2014. <https://repository.uin-malang.ac.id/21160/>
- Mahmudah, S., Suminta, R. R., Astutik, F., Khoirot, U., & Zeirliana, E. D. (2025). *Model prediksi kecemasan sosial pada mahasiswa dengan resiliensi sebagai variabel mediator*. <https://repository.uin-malang.ac.id/24910/>
- Nidaussa'idah, R., & Nuqul, F. L. (2025). Sistematis literatur review: Dukungan sosial online berdampak positif pada kesehatan mental. *Journal of Psychology and Social Science*, 3(1), 1–11. <https://repository.uin-malang.ac.id/23998/>
- Putri, D. A., Ramadhan, M., Putri, D. A., Putri, R. A., & Putri, A. I. (2025). Efektivitas psikoterapi zikir dalam mengurangi kecemasan akademik pada mahasiswa. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(1), 21–30.
- Rahmawati, R. A., & Soleh, A. K. (2024). Konsep jiwa, kesehatan mental dan psikoterapi Ibn Zakaria Al-Razi. *L-Hikmah: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 21(1), 123–133. <https://repository.uin-malang.ac.id/19109/>
- Sejati, A. A., Jannah, M., Audira, P., & Hariry, S. (2025). Peran Psikologi Agama Islam terhadap Kesehatan Mental Remaja Usia 16-21 Tahun. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(02), 548–556.