

Implementasi dzikir dalam penurunan gejala afektif spiritual : Penelitian kesehatan psikologis santri

Amelia Zulfa Zilmi Jaziroh¹, Fahmaan Hafizh Nadira², St. Liftira Adilya³, Muhammad Amiruddin⁴

^{1,2,3,4} Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: 250703110061@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

Dzikir, kesehatan mental, santri, gangguan afektif spiritual, pesantren.

Keywords:

Dhikr, mental health, islamic boarding school students, spiritual affective disorder, islamic boarding school

ABSTRAK

Dzikir adalah salah satu kegiatan spiritual dalam Islam yang membantu menjaga ketenangan hati dan kesehatan mental seseorang. Di lingkungan pesantren, dzikir menjadi bagian dari pembinaan spiritual santri yang dapat membantu menumbuhkan ketenangan batin, mengendalikan emosi, serta memperkuat hubungan dengan Allah SWT. Namun, jika dzikir dikurangi atau dilakukan tanpa penghayatan yang tepat, bisa menyebabkan masalah dalam kondisi spiritual dan emosional, seperti perasaan cemas, stres, serta ketidakseimbangan emosi. Kondisi tersebut dapat memengaruhi kesehatan mental dan spiritual santri dalam menjalani kehidupan sehari-hari di lingkungan pesantren. Melatih

dzikir secara rutin dan dengan penuh kesadaran menjadi salah satu cara penting dalam mempertahankan keseimbangan antara kesehatan mental dan rohani santri. Dengan demikian, pelaksanaan dzikir yang dilakukan secara rutin, penuh kesadaran, dan penghayatan yang mendalam menjadi faktor penting dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental dan spiritual santri, sekaligus mendukung kualitas kehidupan mereka di lingkungan pesantren.

ABSTRACT

Dhikr is a spiritual practice in Islam that helps maintain peace of mind and mental health. In Islamic boarding schools (pesantren), dhikr is part of the spiritual development of students, helping them cultivate inner peace, control their emotions, and strengthen their relationship with Allah SWT. However, if dhikr is reduced or performed without proper understanding, it can lead to spiritual and emotional problems, such as anxiety, stress, and emotional imbalance. These conditions can impact students' mental and spiritual health as they navigate their daily lives in the Islamic boarding school environment. Practicing dhikr regularly and consciously is an important way to maintain a balance between students' mental and spiritual health. Therefore, practicing dhikr regularly, consciously, and with deep understanding is a crucial factor in maintaining a balanced mental and spiritual health for students, while also supporting their quality of life in the Islamic boarding school environment.

Pendahuluan

Kesehatan mental sangat penting dalam hidup manusia karena memengaruhi keseimbangan emosi, cara seseorang bersikap, serta kemampuan mereka dalam melakukan berbagai kegiatan sehari-hari. Dalam pandangan Islam, kesehatan mental tidak hanya tentang kondisi psikologis seseorang, tetapi juga sangat berkaitan dengan



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

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

aspek spiritualnya. Ketenangan hati dianggap bisa didapatkan dengan dekat pada Allah SWT melalui berbagai jenis ibadah. Salah satu cara spiritual yang sangat penting untuk meredakan hati adalah dzikir.

Lingkungan pesantren sebagai lembaga pendidikan yang berfokus pada agama memiliki rutinitas ibadah yang teratur, termasuk kebiasaan berdzikir dalam kehidupan sehari-hari para santri. Dzikir bukan hanya cara beribadah, tetapi juga alat untuk memperbaiki kejiwaan dan mengelola perasaan. Namun, di lapangan tidak semua santri bisa terus-menerus melakukan dzikir karena ada tuntutan tugas akademik, kesulitan beradaptasi dengan lingkungan baru, atau tekanan dari sekitar. Kondisi tersebut bisa mengganggu keseimbangan emosional dan menyebabkan gangguan perasaan yang berhubungan dengan spiritual pada sebagian besar santri.

Gangguan afektif spiritual bisa terlihat saat seseorang merasa lebih gugup, kurang semangat beribadah, dan merasakan kebingungan atau kehilangan arti dalam kehidupan spiritualnya. Kurangnya kebiasaan berdzikir diduga menjadi salah satu penyebab yang memperparah kondisi itu. Oleh karena itu, sangat penting untuk mempelajari peran dzikir dalam mempertahankan kesehatan mental para santri di lingkungan pesantren (Cholili, Nurill, et al., 2024). Penelitian ini diharapkan membantu memahami lebih dalam bagaimana kebiasaan dzikir mempengaruhi kondisi spiritual dan perasaan para santri.

Pembahasan

Peran Praktik Dzikir dalam Kehidupan Spiritual Santri di Lingkungan Pesantren

Dzikir memegang peran penting dalam membentuk kepribadian dan tingkat keimanan para santri di lingkungan pesantren. Dengan mengucapkan nama-nama Allah secara rutin, para santri diingatkan terus-menerus untuk selalu menyadari kehadiran Tuhan dalam setiap bagian dari kehidupan mereka. Dalam agama islam dzikir merupakan cara seorang hamba mengingat Allah SWT, yang mana dzikir secara bahasa berarti ingat, sesuai dengan firman Allah SWT

فانكروني اذكركم واشكروا لي ول تكفرون

Artinya: “Kerena itu, ingatlah kamu kepada-ku niscaya aku ingat (pula) kepada mu dan bersyukurlah kepadaku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat-ku).” (Q.S. Al-Baqarah:152).

Aktivitas batin ini secara perlahan membantu meningkatkan kepekaan nurani, sehingga mereka bisa merespons berbagai perubahan dan dinamika kehidupan di pesantren dengan sikap yang lebih bijak. Pembiasaan beribadah seperti melatih mengucapkan doa-doa Nabi telah terbukti menjadi fondasi penting dalam memupuk kecerdasan spiritual yang kuat. Dengan memiliki kecerdasan spiritual yang baik, para santri mampu memahami setiap ujian akademik atau sosial sebagai bagian dari proses pengembangan jiwa (Nabilah, 2025).

Kehidupan di pesantren yang penuh dengan rutinitas yang berat dan aturan yang ketat sering kali menyebabkan tekanan mental bagi para santri. Di sinilah dzikir hadir sebagai instrumen spiritual yang efektif untuk meringankan ketegangan batin dan

menstabilkan perubahan emosi. Saat seorang santri fokuskan pikiran dan hatinya pada kalimat yang baik, tubuh akan merasa lebih rileks dan nyaman. Praktik ini secara perlahan mengurangi perasaan cemas, ketakutan, atau pikiran yang mengganggu fokus belajar. Oleh karena itu, melakukan dzikir secara terus menerus dianggap sangat penting dalam mengatasi tingkat kecemasan yang sering dialami oleh santri (Ockta et al., 2025).

Selain menjadi pelindung dari rasa takut, dzikir juga bekerja sebagai cara sendiri untuk menjaga kesehatan mental santri secara menyeluruh. Beberapa cara berzikir yang diajarkan oleh para kyai, seperti membaca manaqib, dapat menghasilkan energi positif yang bisa membantu menyembuhkan luka di hati. Dengan membaca doa dan mengingat keagungan Sang Pencipta, hati yang kosong atau penuh kegalauan akan terisi dengan cahaya ketenangan. Santri yang konsisten mengikuti majelis zikir cenderung lebih bisa bertahan dalam menghadapi berbagai masalah dalam kehidupan mereka. Ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memberikan kontribusi nyata dalam menjaga kesehatan mental di tengah lingkungan pendidikan yang sangat kompetitif (Isnaini & Subhi, 2026).

Kedalaman praktik dzikir di pesantren sering kali didukung oleh pendekatan penelitian jalur tarekat tertentu, yang bertujuan untuk mengarahkan santri menuju tingkat keagamaan yang lebih tinggi. Pengamalan ajaran tarekat mengajarkan cara berzikir yang diatur dengan baik dan bertingkat, mulai dari zikir yang diucapkan dengan mulut hingga zikir yang dilakukan dari dalam hati. Dengan bimbingan para guru spiritual, santri diajarkan untuk merasakan setiap napasnya sebagai cara yang tulus untuk beribadah kepada Allah SWT. Transformasi nilai-nilai ketuhanan tersebut juga terlihat dalam perilaku sehari-hari, seperti peningkatan akhlak yang baik dan kesadaran yang tinggi terhadap kebutuhan dan perasaan orang lain. Pendekatan dengan mengajarkan tarekat seperti Qadiriyyah dan Naqsabandiyah secara nyata dapat meningkatkan tingkat religiusitas para santri sesuai dengan prinsip-prinsip psikologi agama, seperti yang diteliti oleh (Khomairoh et al., 2024).

Pencapaian puncak dalam praktik dzikir biasanya membutuhkan santri untuk sementara waktu menarik diri dari kebisingan dunia luar melalui kegiatan khalwat. Dalam kondisi kesendirian yang terarah itu, santri bisa fokus sepenuhnya untuk berkomunikasi dan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Eksistensial. Ruang kontemplasi ini membantu seseorang merasakan pengalaman spiritual yang dalam, di mana perbedaan antara hamba dan dunia ilahiah terasa semakin samar. Momen-momen yang penuh kesan seperti ini sangat penting untuk mengembalikan energi mental yang mungkin telah habis karena aktivitas sosial di pesantren. Akhirnya, kombinasi yang baik antara praktik khalwat dan dzikir akan membentuk fondasi spiritual yang kuat dan stabil dalam kehidupan para santri (Sari & Abas, 2025).

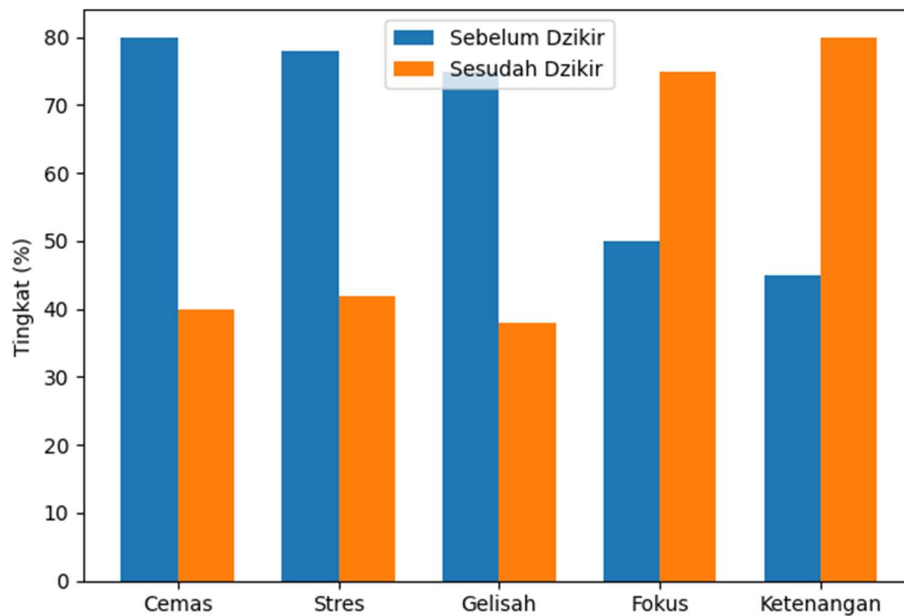
Dampak Berkurangnya Praktik Dzikir terhadap Kesehatan Mental Santri di Pesantren

Penurunan praktik dzikir di lingkungan pesantren dapat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental santri. Ketika dzikir semakin langka dilakukan, santri bisa kehilangan sarana spiritual untuk menenangkan pikiran dan perasaan (Cholili, Mubarak, et al., 2024). Kondisi ini bisa membuat santri lebih mudah

merasa cemas, tertekan, atau mengalami stres saat menghadapi berbagai kegiatan di pesantren. Selain itu, kurangnya ketenangan dalam jiwa juga bisa mengganggu fokus saat belajar dan membuat emosi santri tidak stabil. Oleh karena itu, jika praktik dzikir berkurang, hal itu bisa berdampak langsung terhadap kondisi mental santri (Nurhuda et al., 2023).

Selain itu, penurunan dzikir juga bisa memengaruhi kondisi emosional dan spiritual santri. Afektif spiritual berkaitan dengan perasaan religius, kesadaran akan nilai-nilai keagamaan, serta kedekatan seseorang dengan Tuhan. Jika dzikir tidak lagi dilakukan secara rutin sebagai kebiasaan, maka perasaan kesadaran spiritual tersebut bisa berkurang. Akibatnya, santri mungkin tidak lagi peka terhadap nilai-nilai spiritual yang seharusnya menjadi dasar dalam hidup di pesantren. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat mempengaruhi sikap, perilaku, dan motivasi ibadah santri (Mulya, 2025).

Gambar 2.1 Diagram



Gambar 1 Perbedaan Sebelum dan Sesudah Berdzikir terhadap Kesehatan Mental

Beberapa faktor dapat menyebabkan berkurangnya praktik dzikir di kalangan santri. Salah satu hal yang cukup berpengaruh adalah banyaknya tugas akademik dan kegiatan pesantren yang membuat santri merasa lelah. Selain itu, kurangnya pengawasan dan pembiasaan dari pembina atau pengasuh bisa membuat dzikir tidak dilakukan dengan teratur. Faktor lingkungan pergaulan juga dapat memengaruhi kebiasaan dzikir, terutama jika teman sebaya tidak memberikan dorongan untuk menjaga kebiasaan tersebut. Hal-hal itu bisa membuat kebiasaan dzikir semakin berkurang seiring waktu (Aini & Santosa, 2023).

Faktor lain yang memengaruhi adalah kurangnya pemahaman santri mengenai manfaat dzikir untuk kesehatan mental dan spiritualnya. Sebagian dari santri mungkin

hanya menganggap dzikir sebagai rutinitas ibadah tanpa memahami makna dan manfaatnya secara mendalam (Jannah et al., 2025). Ketika pemahaman masih kurang, motivasi untuk melakukan dzikir juga bisa berkurang. Selain itu, kemajuan teknologi dan hal-hal yang membuat orang teralihkan, seperti penggunaan ponsel, juga bisa mengurangi jumlah waktu yang dipakai santri untuk berdzikir. Kondisi ini memudahkan santri untuk teralihkan fokusnya dari aktivitas spiritual (Mustary, 2021).

Upaya yang Dapat Dilakukan untuk Meningkatkan Kembali Praktik Dzikir Guna Menjaga Kesehatan Mental dan Spiritual Santri

Langkah pertama yang sangat penting untuk mengembangkan kembali tradisi spiritual di pesantren adalah membuat jadwal kegiatan ibadah yang lebih terorganisir. Pengasuh pesantren harus memastikan doa-doa harian dibaca secara teratur meskipun ada banyak tugas akademik yang harus dikerjakan oleh santri. Pembiasaan melafalkan wirid yang berasal langsung dari ajaran ketaqwaan dapat menjadi dasar awal untuk memulihkan kembali semangat beribadah yang sebelumnya telah berkurang. Pendekatan ini bukan hanya ingin mengembalikan kebiasaan dulu, tetapi juga secara perlahan mengajarkan pemahaman yang dalam mengenai makna hubungan yang baik antara hamba dengan Tuhan-Nya. Dengan pengawasan dan bimbingan yang baik, praktik spiritual ini akan kembali menjadi alat utama dalam membentuk kecerdasan batin para santri (Nabilah, 2025).

Upaya berikutnya menitikberatkan pada pembentukan suasana sosial yang saling mendukung, baik antara sesama santri maupun dengan para pengurus asrama. Contoh dari para ustaz dan kiai sangat penting agar orang-orang memahami bahwa zikir adalah kebutuhan pokok dari hati, bukan hanya untuk memenuhi kewajiban semata. Lingkungan yang nyaman akan mendorong santri untuk menggunakan zikir sebagai cara positif untuk mengatasi rasa tertekan akibat tugas yang banyak. Pendidikan tentang manfaat psikologis yang didapat dari mengingat Allah perlu terus digencarkan agar para santri bisa menyadari pentingnya memiliki pertahanan diri secara spiritual. Dengan meningkatnya kesadaran bersama tersebut, frekuensi pelafalan kalimat suci akan bertambah dan secara efektif mampu mengurangi tingkat kecemasan di dalam lingkungan pesantren (Ockta et al., 2025).

Penyelenggaraan majelis khusus yang melibatkan seluruh anggota pesantren juga menjadi solusi yang tepat untuk mempererat ikatan spiritual secara komunal. Membaca cerita tokoh-tokoh yang shaleh sambil mengucapkan zikir bersama bisa menjadi tempat yang nyaman untuk memperhatikan dan merenungkan diri sendiri. Momen berkumpul secara spiritual ini bisa menciptakan suasana yang tenang dan nyaman, yang sangat membantu untuk mengembalikan semangat keagamaan para santri yang sedikit berkurang. Sensasi ketenangan batin yang dirasakan bersama-sama ini akan meninggalkan kesan psikologis yang baik bagi setiap orang yang terlibat didalamnya. Pada akhirnya, metode terapi yang bersifat komunal ini sangat direkomendasikan untuk diterapkan secara berkala demi memelihara stabilitas kesehatan mental santri secara komprehensif (Isnaini & Subhi, 2026).

Peningkatan kualitas ibadah santri juga perlu didorong melalui bimbingan khusus yang mengarah pada tahapan spiritualitas yang lebih filosofis. Pengenalan metode

pengingatn Tuhan yang terstruktur melalui ajaran tasawuf tertentu dapat memberikan variasi sekaligus kedalaman makna dalam aktivitas keagamaan mereka. Para pembimbing spiritual mengemban tugas untuk mengarahkan fokus santri dari sekadar rutinitas ucapan lisan menuju penghayatan batin yang sejati. Proses internalisasi nilai-nilai ketuhanan yang mendalam ini secara bertahap akan mengubah cara pandang santri terhadap segala dinamika permasalahan sehari-hari. Pendekatan jalur tarekat terbukti sangat relevan untuk merekonstruksi kembali dimensi religiusitas santri agar tetap kokoh di tengah berbagai tantangan zaman (Khomairoh et al., 2024).

Langkah terakhir yang tidak kalah krusial adalah menyediakan ruang dan waktu khusus bagi santri untuk melakukan kontemplasi secara mandiri. Di tengah padatnya jadwal komunal asrama, santri sangat membutuhkan jeda sejenak untuk mengasingkan diri dan mendengarkan suara hati nuraninya. Pihak manajemen pesantren dapat merancang program penarikan diri sementara ini pada waktu-waktu yang hening, seperti pada sepertiga malam terakhir. Kesunyian yang tercipta akan memfasilitasi santri untuk meresapi setiap lafal zikir secara khusyuk tanpa adanya distraksi dari lingkungan sosialnya. Pengalaman perjumpaan spiritual yang intens selama masa menyendiri ini akan menjadi pendorong yang sangat kuat bagi santri untuk terus menjaga konsistensi zikirnya (Sari & Abas, 2025).

Gambar 3.1 Tabel

Aspek	Implementasi Dzikir	Dampak
 Frekuensi	 2-3x sehari (pagi, sore, malam)	 Emosi lebih stabil
 Metode	 Lisan + penghayatan hati	 Pikiran lebih fokus
 Jenis Dzikir	 Tasbih Tahmid Tahlil	 Rasa tenang meningkat
 Durasi	 10-15 menit	 Stres berkurang
 Lingkungan	 Pesantren / tempat tenang	 Konsentrasi optimal

Gambar 2 Implementasi Dzikir yang Baik dan Terarah Berdampak Baik

Kesimpulan dan Saran

Dzikir memiliki peran penting dalam membentuk kesehatan mental dan jiwa santri di lingkungan pesantren. Membaca dzikir secara teratur membantu santri tetap mengingat Allah SWT dalam setiap kegiatan yang dilakukannya. Ini membuat seseorang lebih tenang dari dalam dan lebih stabil dalam mengendalikan perasaannya. Selain itu, dzikir juga bisa membantu meningkatkan kemampuan fokus dan membuat pikiran lebih

jernih ketika menghadapi berbagai tuntutan dari segi akademik maupun sosial. Dengan demikian, dzikir bisa menjadi cara yang efektif untuk mengurangi gejala-gejala spiritual seperti kecemasan, stres, dan perasaan gelisah.

Praktik dzikir yang berkurang bisa berdampak buruk pada kondisi psikologis dan spiritual para santri. Ketika dzikir bukan lagi rutinitas, santri kehilangan cara untuk meredakan pikiran dan mengatur perasaan. Akibatnya, mereka lebih rentan mengalami stres, kecemasan, dan perubahan emosi yang tidak stabil. Kondisi ini juga bisa membuat kesadaran spiritual turun dan melemahkan nilai-nilai agama yang ada dalam diri santri. Beberapa hal seperti tuntutan aktivitas, lingkungan sosial, dan kurangnya pemahaman mengenai dzikir menjadi penyebab utama mengapa praktik tersebut semakin berkurang.

Usaha yang terorganisasi dan terus-menerus dibutuhkan untuk memulihkan kembali kebiasaan dzikir di lingkungan pesantren. Salah satu cara yang bisa dilakukan adalah dengan memiliki jadwal beribadah yang tetap dan memiliki tujuan jelas. Selain itu, lingkungan yang baik serta contoh baik dari para pengasuh juga sangat membantu dalam membentuk kebiasaan berdzikir. Kegiatan spiritual bersama seperti majelis dzikir bisa membantu mempererat hubungan emosional antara para santri. Dengan usaha itu, dzikir bisa kembali menjadi dasar utama dalam menjaga kesehatan mental dan memperkuat spiritualitas santri.

Saran

Berdasarkan kesimpulan tersebut, pihak pengelola dan pembina pesantren disarankan untuk lebih proaktif mendampingi santri dengan mengintegrasikan kegiatan dzikir secara seimbang ke dalam rutinitas harian, sehingga ibadah ini tidak sekadar menjadi formalitas belaka. Sejalan dengan hal tersebut, para santri juga diharapkan mampu mengubah paradigma mereka dengan menjadikan dzikir sebagai kebutuhan esensial jiwa untuk menjaga ketenangan mental, sekaligus berlatih manajemen waktu antara tugas akademik dan asupan spiritual. Terakhir, bagi peneliti selanjutnya, kajian ini diharapkan dapat menjadi pijakan dasar untuk mengeksplorasi efektivitas metode dzikir tertentu terhadap resiliensi psikologis santri di lingkungan pesantren melalui pendekatan empiris yang lebih mendalam.

Daftar Pustaka

- Aini, S., & Santosa, B. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. *Journal of Educational Management and Strategy*, 2(1), 11–20.
- Cholili, A. H., Mubarak, A., Anggoro, M. Y., Putri, S. A., & Munir, M. M. (2024). The Effect of Dzikir Intensity on Self-Control in Psychology Students. *Madinah: Jurnal Studi Islam*, 11(2), 275–284. <https://repository.uin-malang.ac.id/22532/>
- 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/>

- Isnaini, Z. I., & Subhi, M. R. (2026). Peran Terapi Dzikir Manaqib Terhadap Kesehatan Mental Santri di Pondok Pesantren Syafi'i Akrom Kota Pekalongan. *Journal of Islamic Education Studies*, 4(2), 151–158.
- Jannah, S. R., Palupi, A. R., Ardiansyah, M. F., & Amiruddin, M. (2025). Pengaruh rutinitas membaca Al-quran terhadap kesehatan mental. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 793–803. <https://repository.uin-malang.ac.id/23068/>
- Khomairoh, S., Barizi, A., & Mansuri, H. (2024). Peran Dzikir Thariqoh Qadiriyyah wa Naqshabandiyah dalam Meningkatkan Religius Santri Perspektif Teori Religiusitas Glock dan Stark (Studi Kasus di Pondok Pesantren Miftahul Huda Gading Malang). *Ulumuna: Jurnal Studi Keislaman*, 10(2), 159–175.
- Mulya, B. (2025). Efek Psikologis Pembacaan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Di Era Digital. *NIHAYAH: Journal of Islamic Studies*, 1(2), 288–300.
- Mustary, E. (2021). Terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1–9.
- Nabilah, R. (2025). Praktik dzikir Al-Adzkar Al-Nabawiyah untuk meningkatkan kecerdasan spiritual santri di pesantren mahasiswa (Cultivating spiritual intelligence through the practice of dzikir Al-Adzkar Al-Nabawiyah among santri at An-Nur Student Islamic Boarding School). *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 9(1), 29–43.
- Nurhuda, S. P., Nasichah, N., & Ayasha, S. S. (2023). Terapi dzikir dalam kesehatan mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 2(2), 92–96.
- Ockta, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Jurnal Al-Fatih*, 8(1), 103–118.
- Sari, D. F., & Abas, Z. (2025). Praktik Khalwāt dan Spiritualitas: Pengalaman Religius Santri di Pondok Pesantren. *SUHU: Journal of Sufism and Humanities*, 1(2), 147–158.