

Neurospiritual pesantren: Implikasi terhadap homeostatis dan relaksasi sistem saraf

Canda Ulul Azami¹, Nasywa Nayla Fawwazni², Muhammad Dimas Maulana³

^{1,2,3}Program Studi Farmasi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
e-mail: candaaaullazamii@gmail.com¹, 250703110201@student.uin-malang.ac.id²,
250703110256@student.uin-malang.ac.id³

Kata Kunci:

Dzikir jama'i, neurospiritual, pesantren, kesehatan mental, relaksasi sistem saraf.

Keywords:

Dzikir jama'i, neurospiritual, Islamic boarding schools, mental health, nervous relaxation system.

ABSTRAK

Dzikir jama'i merupakan praktik ibadah kolektif dalam tradisi Islam yang banyak diterapkan di lingkungan pesantren sebagai sarana pembinaan spiritual, penguatan ketenangan batin, serta pembentukan karakter santri. Makalah ini bertujuan untuk mengkaji pengertian dan makna dzikir jama'i dalam kehidupan santri, mendeskripsikan praktik dzikir jama'i yang menenangkan sistem saraf di pondok pesantren, serta menganalisis dampak psikologis dan fisiologisnya terhadap kesehatan mental. Metode yang digunakan adalah studi kepustakaan dengan mengkaji berbagai literatur ilmiah terkait neurospiritual, kesehatan mental, dan praktik dzikir dalam perspektif Islam. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa dzikir jama'i memiliki peran penting dalam

menciptakan keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial santri. Praktik dzikir yang dilakukan secara ritmis, terarah, dan kolektif mampu membantu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan ketenangan batin melalui aktivasi sistem saraf parasimpatis. Selain itu, dzikir jama'i juga berkontribusi terhadap stabilitas fisiologis, seperti penurunan denyut jantung, tekanan darah, dan hormon kortisol yang berkaitan dengan respons stres. Suasana kebersamaan dalam dzikir jama'i turut memperkuat ukhuwah Islamiyah dan memberikan dukungan emosional bagi santri dalam menjalani kehidupan pesantren. Dengan demikian, integrasi dzikir jama'i dalam neurospiritual pesantren dapat dipandang sebagai bentuk intervensi psikospiritual yang holistik dalam mendukung homeostasis, relaksasi sistem saraf, serta kesejahteraan mental santri secara berkelanjutan, terpadu, efektif, dan relevan bagi kehidupan modern saat ini.

ABSTRACT

Jama'i dhikr is a collective worship practice in Islamic tradition that is widely applied in Islamic boarding schools (pesantren) as a means of spiritual development, strengthening inner peace, and building the character of students. This paper aims to examine the understanding and meaning of jama'i dhikr in the lives of students, describe the practice of jama'i dhikr that calms the nervous system in Islamic boarding schools, and analyze its psychological and physiological impacts on mental health. The method used is a literature study by reviewing various scientific literature related to neurospirituality, mental health, and dhikr practices from an Islamic perspective. The results of the discussion indicate that jama'i dhikr has an important role in creating spiritual, emotional, and social balance in students. The practice of dhikr that is carried out rhythmically, directed, and collectively can help reduce stress levels, anxiety, and increase inner peace through activation of the parasympathetic nervous system. In addition, jama'i dhikr also contributes to physiological stability, such as reducing heart rate, blood pressure, and cortisol hormones related to stress responses. The atmosphere of togetherness in dhikr jama'i helps strengthen Islamic brotherhood and provides emotional support for students in living their life in the Islamic boarding school. Thus, the integration of dhikr jama'i in the neurospiritual aspects of the Islamic boarding school can be seen as a form of holistic psychospiritual intervention that supports homeostasis, nervous system



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.

relaxation, and the mental well-being of students in a sustainable, integrated, effective, and relevant manner for today's modern life.

Pendahuluan

Dzikir merupakan praktik ibadah dalam tradisi Islam yang berfungsi sebagai sarana penguatan orientasi batin (spiritual) melalui pengulangan lafaz-lafaz tertentu. Dalam konteks kehidupan keagamaan, dzikir tidak hanya dimaknai sebagai aktivitas ritual individual, melainkan juga dapat dilakukan secara berkelompok (dzikir jama'i), yakni melalui koordinasi bacaan, ritme pengucapan, serta keterikatan sosial antaranggota. Pada komunitas pesantren, dzikir jama'i lazim ditempatkan sebagai bagian dari rutinitas keagamaan santri untuk menumbuhkan ketenangan, keteraturan ibadah, dan pembentukan suasana batin yang stabil di tengah padatnya aktivitas belajar-mengajar serta dinamika kehidupan asrama. Selain itu, praktik dzikir jama'i juga berperan dalam memperkuat nilai kebersamaan dan solidaritas antar santri dalam kehidupan sehari-hari (Suseno, 2023).

Secara konseptual, dzikir jama'i berpotensi menghadirkan "relaksasi" baik pada dimensi psikologis maupun fisiologis. Dimensi psikologis dapat dipahami melalui mekanisme regulasi emosi, penurunan kecemasan, peningkatan rasa bermakna, serta pembentukan atensi yang terarah pada nilai-nilai spiritual. Dalam kajian ilmiah terhadap aktivitas keagamaan Islam, praktik ibadah seperti shalat juga telah dijelaskan memiliki efek restoratif yang dapat terlihat pada indikator fisiologis dan psikologis, termasuk perubahan pada respons stres serta aktivasi sistem saraf otonom misalnya, peningkatan parasimpatik/HRV pada beberapa temuan. Pada tingkat yang lebih luas, literatur tentang praktik meditasi/relaksasi menunjukkan bahwa intervensi berbasis perhatian, berkorelasi dengan penurunan penanda stres fisiologis seperti kortisol, tekanan darah, dan laju jantung. Meski tidak identik dengan dzikir, namun memberi dukungan mekanistik bagi kemungkinan efek ketenangan fisiologis (Suseno, 2023).

Dalam konteks spesifik pesantren, beberapa studi di Indonesia telah mengaitkan aktivitas dzikir dengan kesehatan mental dan ketenangan batin santri/jamaah. Misalnya, penelitian yang mengkaji hubungan dzikir dengan kesehatan mental santri menemukan adanya hubungan signifikan dan positif antara praktik dzikir dengan kesehatan mental santri. Selain itu, studi-studi lain pada populasi jamaah atau lingkungan pesantren melaporkan temuan terkait efektivitas dzikir terhadap variabel psikologis seperti kecemasan maupun ketenangan jiwa. Temuan-temuan tersebut memperkuat urgensi pengkajian yang lebih terarah pada "dzikir jama'i" sebagai bentuk praktik yang khas karena melibatkan aspek kebersamaan karena ada sinkronisasi ritme bacaan, dukungan sosial, dan penguatan pengalaman emosional kolektif (Zukhruf et al., 2024).

Pada praktik kolektif, keterlibatan sosial dan sinkronisasi ritmik juga sering diasosiasikan dengan perubahan respons stres dan koneksi sosial, yang selaras dengan kemungkinan mekanisme psikofisiologis pada praktik keagamaan yang dilakukan bersama-sama. Walaupun demikian, pertanyaan penelitian mengenai bagaimana dzikir jama'i secara spesifik dimaknai oleh santri, bagaimana praktiknya dijalankan di pondok

pesantren, serta bagaimana dampak psikologis dan fisiologis yang dirasakan santri setelah melakukan dzikir jama'i masih membutuhkan kajian yang lebih menyatu antara perspektif religius-pedagogis pesantren dan pendekatan psikofisiologis. Oleh karena itu, penelitian tentang dzikir jama'i pada santri menjadi relevan untuk memberikan kontribusi pada pengembangan intervensi psikospiritual yang kontekstual di lembaga pendidikan Islam. Selain itu, penelitian ini diharapkan memperkaya pemahaman empiris mengenai keterkaitan ibadah, regulasi stres, dan kesejahteraan mental dalam kehidupan pesantren (Saifuddin & Syamsiyah, n.d.).

Metodologi

Penelitian dalam makalah yang berjudul "Integrasi Dzikir Jama'i dalam Neurospiritual Pesantren: Implikasi terhadap Homeostatis dan Relaksasi Sistem Saraf" menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan studi literatur (library research). Metode ini digunakan karena penelitian berfokus pada pengkajian konsep, praktik, serta dampak dzikir jama'i berdasarkan berbagai sumber ilmiah yang relevan. Data yang digunakan berupa data sekunder yang diperoleh dari jurnal ilmiah, buku, artikel akademik, dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan dzikir jama'i, neurospiritual, kesehatan mental, serta relaksasi sistem saraf. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang sistematis dan mendalam mengenai hubungan antara spiritualitas Islam dan kesehatan psikofisiologis santri di lingkungan pesantren.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui proses identifikasi, seleksi, dan pengkajian berbagai literatur yang sesuai dengan tema penelitian. Literatur yang digunakan dipilih berdasarkan relevansi dengan rumusan masalah, kredibilitas sumber, serta keterbaruan informasi agar data yang diperoleh bersifat valid dan ilmiah. Sumber pustaka yang dikaji difokuskan pada pembahasan mengenai pengertian dan makna dzikir jama'i dalam kehidupan santri, praktik dzikir jama'i yang menenangkan sistem saraf, serta dampak psikologis dan fisiologis yang dirasakan santri setelah melaksanakan dzikir jama'i. Dengan demikian, data yang diperoleh dapat mendukung pembahasan secara terarah dan sesuai dengan tujuan penelitian.

Teknik analisis data dalam penelitian ini dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui proses membaca, memahami, membandingkan, dan menyimpulkan berbagai informasi dari sumber pustaka yang telah dikumpulkan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk menemukan keterkaitan antara praktik dzikir jama'i dengan aspek neurospiritual, homeostasis tubuh, serta relaksasi sistem saraf dalam kehidupan santri di pesantren. Hasil analisis disusun secara sistematis sesuai dengan rumusan masalah agar pembahasan tetap terfokus dan tidak menyimpang dari tujuan penelitian. Melalui metode ini, penelitian diharapkan mampu memberikan pemahaman ilmiah mengenai peran dzikir jama'i dalam mendukung ketenangan dan kesehatan mental santri secara holistik.

Pembahasan

Pengertian dan Makna Dzikir Jama'i dalam Konteks Kehidupan Santri

Di Pesantren, Dzikir merupakan suatu ibadah kepada Allah SWT yang dilakukan dengan menyebut dan mengagungkan nama-Nya, sehingga ketika seseorang berdzikir ia mampu mengalihkan perhatian dari berbagai permasalahan melalui proses pengosongan pikiran yang disertai penghayatan untuk menekan emosi negatif menjadi lebih positif. Dalam perspektif tasawuf, dzikir dipandang sebagai makanan spiritual yang senantiasa diamalkan oleh para sufi untuk menjaga kesadaran akan kehadiran Allah sekaligus menjernihkan qalbu dari hal-hal selain-Nya. Dzikir jama'i merupakan praktik ibadah kolektif yang dilakukan secara bersama-sama, khususnya di lingkungan pesantren, dengan melafalkan kalimat-kalimat thayyibah seperti tasbih, tahmid, tahlil, dan doa secara serempak maupun dipimpin dalam suasana khushyuk serta penuh penghayatan. Dalam konteks tersebut, dzikir jama'i tidak hanya menjadi rutinitas ibadah, tetapi juga berperan dalam menciptakan suasana religius yang kondusif, memperkuat ukhuwah Islamiyah, serta membentuk keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial santri (Engel & Salma, 2024).

لَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۖ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.”(QS. Ar-Ra’d: 28)

Makna dzikir jama'i dalam kehidupan santri di pesantren dapat dipahami sebagai bentuk pembinaan spiritual yang terstruktur dan berkelanjutan, yang berfungsi menanamkan ketenangan batin sekaligus membangun kedisiplinan dalam menjalankan ibadah sehari-hari. Aktivitas ini berkaitan erat dengan praktik wirid, yaitu amalan berupa bacaan doa dan dzikir yang dilakukan secara rutin pada waktu tertentu, seperti setelah salat berjamaah atau dalam majelis khusus, sehingga menjadi bagian integral dari kultur pesantren yang terus dilestarikan. Wirid tidak hanya dimaknai sebagai bacaan yang diulang-ulang, tetapi juga sebagai sarana meditasi dan refleksi diri yang mampu menumbuhkan kesadaran spiritual serta mendekatkan diri kepada Allah, bahkan dalam konteks tertentu mencakup ibadah sunnah seperti salat nawafil. Melalui pengulangan dzikir secara kolektif dan konsisten, santri dilatih untuk menjaga fokus, mengendalikan pikiran, serta memperkuat kesadaran Ilahi, sehingga dzikir jama'i memiliki makna edukatif yang berperan dalam pembentukan spiritual, kesehatan mental, dan kepribadian yang religius serta terarah (Abdurasyid et al., 2025).

Dalam perspektif sosial dan psikologis, dzikir jama'i mencerminkan nilai kebersamaan, solidaritas, dan rasa persaudaraan yang kuat antar santri dalam lingkungan pesantren yang hidup secara kolektif. Kegiatan ini mampu menciptakan suasana emosional yang positif, di mana santri merasakan ketenangan, kenyamanan, serta keterhubungan yang harmonis baik dengan sesama maupun dengan Tuhan. Selain itu, praktik dzikir jama'i juga berfungsi sebagai media refleksi diri yang efektif, membantu santri dalam mengelola stres, kecemasan, serta tekanan akademik dan sosial yang mereka hadapi dalam keseharian. Dengan demikian, dzikir jama'i tidak hanya

dimaknai sebagai ibadah ritual semata, tetapi juga memiliki kontribusi penting dalam membentuk keseimbangan spiritual, emosional, dan sosial yang mendukung perkembangan kepribadian santri secara menyeluruh (Ardianto et al., 2026)

Praktik Dzikir Jama'i yang Menenangkan Saraf di Pondok Pesantren di Indonesia

Praktik dzikir jama'i di pesantren merupakan kegiatan spiritual yang dilaksanakan secara kolektif dengan bimbingan kiai atau pemimpin majelis, yang umumnya dilakukan setelah salat berjamaah atau pada waktu-waktu tertentu yang telah dijadwalkan secara rutin sebagai bagian dari tradisi keagamaan yang terstruktur. Dalam pelaksanaannya, santri mengikuti rangkaian bacaan dzikir, wirid, dan doa secara serempak dengan irama yang teratur dan berulang, sehingga mampu menciptakan suasana yang khushyuk, tenang, dan penuh penghayatan spiritual. Pola pengulangan lafaz yang konsisten dan ritmis ini berperan penting dalam membantu sistem saraf menjadi lebih stabil, karena tubuh dan pikiran diarahkan pada satu titik fokus yang sama secara berulang dan berkesinambungan, sehingga meminimalkan distraksi serta ketegangan mental. Dengan demikian, praktik dzikir jama'i tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas ibadah semata, tetapi juga menjadi metode alami yang efektif dalam menciptakan relaksasi, menenangkan pikiran, serta menjaga keseimbangan sistem saraf dan kondisi psikologis santri (Maesaroh, 2019).

Dari perspektif fisiologis, dzikir jama'i yang dilakukan secara teratur dapat memengaruhi sistem saraf otonom, khususnya dalam menurunkan aktivitas saraf simpatik yang berkaitan dengan stres serta meningkatkan aktivitas saraf parasimpatik yang berperan dalam relaksasi. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas membaca Al-Qur'an secara rutin mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan jiwa, serta menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, sehingga berkontribusi pada kesejahteraan emosional seseorang. Selain itu, bacaan yang dilakukan secara berulang juga dapat memicu respons fisiologis positif seperti penurunan tekanan darah, peningkatan hormon kebahagiaan, serta penguatan sistem saraf yang mendukung kondisi tubuh lebih stabil. Oleh karena itu, praktik dzikir jama'i tidak hanya memberikan ketenangan secara spiritual, tetapi juga berfungsi sebagai metode terapi non-medis yang efektif dalam menjaga keseimbangan saraf dan kesehatan mental (Jannah et al., 2025).

اسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ
 اسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ مِنْ كُلِّ ذَنْبٍ أَذْنَبْتُهُ سِرًّا وَعَلَانِيَةً وَأَتُوبُ إِلَيْهِ
 اسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ لِي وَلِوَالِدَيَّ وَالْأَصْحَابِ الْحَقُوقِ الْوَاجِبَاتِ عَلَى وَجْهِ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ
 وَالْمُسْلِمَاتِ الْأَخْيَاءِ مِنْهُمْ وَالْأُمَمَاتِ
 لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَيُمِيتُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ
 اللَّهُمَّ أَنْتَ السَّلَامُ وَمِنْكَ السَّلَامُ وَإِلَيْكَ يَعُودُ السَّلَامُ فَخَيَّرْنَا رَبَّنَا بِالسَّلَامِ وَادْخُلْنَا الْجَنَّةَ دَارَ السَّلَامِ تَبَارَكْتَ رَبَّنَا وَتَعَالَيْتَ
 يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ
 اللَّهُمَّ لَا مَانِعَ لِمَا أَعْطَيْتَ وَلَا مُعْطِيَ لِمَا مَنَعْتَ وَلَا زَادَ لِمَا قَضَيْتَ وَلَا يَنْفَعُ دَا الْجَدِّ مِنْكَ الْجَدُّ اللَّهُمَّ أَعِنَا عَلَى
 ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ
 اللَّهُمَّ أَجِرْنَا مِنَ النَّارِ ۞

والهكم الله واجد لا إله إلا هو الرحمن الرحيم الله لا إله إلا هو الحي القيوم لا تأخذه سنة ولا نوم له ما في السموات وما في الأرض من ذا الذي يشفع عنده إلا بإذنه يعلم ما بين أيديهم وما خلفهم ولا يحيطون بشيء من علمه إلا بما شاء وسع كرسيه السموات والأرض ولا يؤده حفظها وهو العلي العظيم

بسم الله الرحمن الرحيم

الإخلاص ١ ×

القلق ١ ×

الناس ١ ×

الهي يارني أنت مولانا سبحان الله ٣٣ ×

سبحان الله وبحمده حمدا دائما الحمد لله ٣٣ ×

الحمد لله رب العالمين على كل حال ونعمة الله اكبر ٣٣ ×

الله اكبر كبيرا والحمد لله كثيرا وسبحان الله بكرة وأصيلا . لا إله إلا الله وخله لا شريك له له الملك وله الحمد يحيي ويميت وهو على كل شيء قدير

استغفر الله

افضل الذكر فاعلم أنه لا إله إلا الله حق موجود لا إله إلا الله حي معبود لا إله إلا الله حي لا يموت محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم لا إله إلا الله ٣٣ ×

لا إله إلا الله محمدا رسول الله صلى الله عليه وسلم

صلوا على النبي صلى الله عليه وسلم

الدعاء

Dalam konteks kehidupan santri di pesantren, praktik dzikir jama'i menjadi rutinitas harian yang berperan penting dalam menjaga kesehatan mental dan emosional di tengah aktivitas belajar yang padat, karena mampu menghadirkan ketenangan batin serta membantu santri mengelola stres, kecemasan, dan kelelahan fisik maupun psikologis. Selain itu, suasana kebersamaan dalam dzikir jama'i turut memperkuat ikatan sosial antar santri, sehingga tercipta rasa aman, nyaman, dan saling mendukung dalam lingkungan pesantren. Hal ini selaras dengan temuan bahwa mendengarkan bacaan Al-Qur'an dalam praktik ruqyah syar'iyah memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan fisiologis, seperti menciptakan ketenangan hati, mengurangi stres, serta membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Dengan demikian, dzikir jama'i dan bacaan Al-Qur'an tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana terapeutik yang efektif dalam menenangkan sistem saraf, menjaga stabilitas emosi, serta mendukung keseimbangan psikologis dan spiritual santri secara menyeluruh (Permadani et al., 2025).

Dampak Psikologis dan Fisiologis Dzikir Jama'i terhadap Ketenangan dan Kesehatan Mental Santri

Dampak psikologis dzikir jama'i terhadap santri di pesantren dapat dilihat dari kemampuannya dalam menciptakan ketenangan batin serta menstabilkan kondisi emosional. Melalui pengulangan lafaz dzikir secara kolektif dan terarah, santri dilatih untuk memusatkan perhatian, sehingga membantu mengurangi kecemasan, stres, dan tekanan mental yang muncul akibat aktivitas belajar yang padat. Selain itu, suasana

khushyuk dan kebersamaan dalam dzikir jama'i juga memberikan efek sugestif yang positif, sehingga menumbuhkan rasa nyaman, aman, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis santri secara keseluruhan. Kondisi ini juga berkontribusi dalam membentuk kontrol diri yang lebih baik, sehingga santri mampu merespons berbagai tekanan dengan sikap yang lebih tenang dan adaptif (Ocktavia et al., 2025).

Dari sisi fisiologis, dzikir jama'i memiliki pengaruh terhadap sistem saraf, khususnya dalam menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan dengan respons stres, serta meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam relaksasi tubuh. Pola bacaan yang ritmis dan berulang dapat membantu menstabilkan detak jantung, menurunkan tekanan darah, serta memperlambat pernapasan, sehingga tubuh berada dalam kondisi yang lebih rileks. Kondisi ini menunjukkan bahwa dzikir jama'i tidak hanya berdampak pada aspek spiritual, tetapi juga memberikan kontribusi nyata terhadap keseimbangan fungsi tubuh. Dengan demikian, tubuh dan pikiran santri dapat bekerja secara lebih harmonis, sehingga mendukung kesehatan fisik sekaligus meningkatkan kualitas kesejahteraan secara menyeluruh (Rovila & Fadilah, 2026)

Dampak psikologis dan fisiologis dzikir jama'i terhadap ketenangan dan kesehatan mental santri menunjukkan adanya keterkaitan yang erat antara kondisi batin dan respons tubuh. Secara psikologis, dzikir jama'i mampu menciptakan ketenangan, mengurangi kecemasan, serta membantu santri dalam mengelola stres melalui suasana khushyuk dan pengulangan lafaz yang terarah. Dari sisi fisiologis, praktik ibadah yang mengandung unsur dzikrullah seperti dzikir dan shalat terbukti dapat memberikan efek relaksasi, menjaga kebugaran tubuh, serta membantu pengelolaan stres melalui pengaruhnya terhadap hormon kortisol. Selain itu, penelitian juga menunjukkan bahwa praktik ibadah seperti shalat tahajud dapat menurunkan kadar kortisol dari rata-rata 14,6 µg/dL menjadi 12,1 µg/dL, yang menandakan adanya penurunan tingkat stres dalam tubuh. Dengan demikian, dzikir jama'i tidak hanya berdampak pada ketenangan mental, tetapi juga berkontribusi terhadap stabilitas fisiologis, sehingga mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan santri secara holistik (Riezqi & Pretty, 2025)



Tabel 1. Implementasi Jenis – Jenis Dzikir dan Dampaknya

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa dzikir jama'i dalam konteks kehidupan santri di pesantren sebagai praktik ibadah kolektif memiliki makna multidimensional, mencakup aspek spiritual, sosial, dan edukatif. Kegiatan ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah, tetapi juga sebagai media pembinaan karakter yang menanamkan kedisiplinan, kesadaran batin, serta nilai kebersamaan antar santri. Melalui pelaksanaan yang terstruktur dan berkelanjutan, dzikir jama'i menjadi bagian integral dari kultur pesantren yang berperan dalam membentuk keseimbangan antara dimensi spiritual dan sosial. Dengan demikian, dzikir jama'i memiliki kontribusi penting dalam pengembangan kepribadian santri yang religius dan berkarakter.

Praktik dzikir jama'i di pondok pesantren di Indonesia menunjukkan pola pelaksanaan yang sistematis dan ritmis, sehingga mampu menciptakan efek menenangkan terhadap sistem saraf. Pengulangan lafaz yang terarah dan konsisten, serta didukung oleh suasana kolektif yang khushyuk, berperan dalam memfasilitasi proses relaksasi baik secara mental maupun fisiologis. Mekanisme ini berkaitan dengan penurunan aktivitas saraf simpatik dan peningkatan aktivitas saraf parasimpatik yang mendukung kondisi tubuh lebih rileks. Oleh karena itu, dzikir jama'i dapat dipandang sebagai metode alami yang efektif dalam menjaga stabilitas sistem saraf.

Dampak dzikir jama'i terhadap santri mencakup aspek psikologis dan fisiologis yang saling berkaitan dalam mendukung kesehatan mental. Secara psikologis, praktik ini mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan ketenangan batin, serta memperkuat kemampuan regulasi emosi dan kontrol diri. Sementara itu, secara fisiologis, dzikir jama'i berkontribusi dalam menurunkan indikator stres seperti denyut jantung, tekanan darah, dan kadar hormon kortisol, sehingga menciptakan kondisi tubuh yang lebih stabil. Integrasi antara aspek spiritual dan respons biologis tersebut menunjukkan bahwa dzikir jama'i memiliki peran sebagai intervensi psikospiritual yang holistik. Dengan demikian, praktik ini relevan dalam mendukung kesejahteraan mental dan keseimbangan sistem saraf santri di lingkungan pesantren.

Saran

Disarankan agar praktik dzikir jama'i di lingkungan pesantren terus dipertahankan dan dioptimalkan sebagai bagian dari pembinaan spiritual sekaligus upaya menjaga kesehatan mental santri. Pihak pesantren diharapkan dapat mengembangkan pelaksanaan dzikir jama'i secara lebih terstruktur dan konsisten, serta mengintegrasikannya dengan pendekatan edukatif yang menjelaskan manfaat psikologis dan fisiologisnya. Selain itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan kajian yang lebih mendalam dan berbasis empiris mengenai mekanisme neurospiritual dzikir jama'i dengan metode yang lebih variatif. Dengan demikian, dzikir jama'i dapat dimanfaatkan secara lebih luas sebagai intervensi psikospiritual yang efektif dalam mendukung kesejahteraan santri.

Daftar Pustaka

- Abdurrasyid, M., Bilqis, N. Q. N., Anindya, R. S., & Amiruddin, M. (2025). Menggali Makna Wirid Setelah Sholat dengan Bahasa Medis. <https://repository.uin-malang.ac.id/26616/>
- Ardianto, A., Rofiq, M. H., Ismawati, I., Mubin, N., & Romadhan, Moh. S. (2026). Konsep Zikir dalam Tarekat Qadiriyyah Naqshbandiyyah dan Implikasinya terhadap Pembentukan Kepribadian Spiritual: The Concept of Zikr in the Qadiriyyah Naqshbandiyyah Order and Its Implications for the Formation of Spiritual Character. *Attadrib: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyyah*, 9(1), 62–75. <https://doi.org/10.54069/attadrib.v9i1.1172>
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi. 3(4). <https://journal.nabest.id/index.php/annajah>
- 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/>
- Maesaroh, M. (2019). Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri. *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam*, 7(1), 61–84. <https://doi.org/10.15575/irsyad.v7i1.885>
- Ocktavia, L., Qudni, A. Y. A., & Lestari, P. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong.
- Permadani, A. D., Mukti, N. S. A., Amiruddin, M., Ardiana, A., & Ratnasari, K. (2025). Tinjauan ilmiah dan islam terhadap terapi murottal: Studi komparatif antara perspektif medis dan Al-qur'an. <https://repository.uin-malang.ac.id/25902/>
- Shalsabillah, N. R., Aulia, A. P., Amiruddin, M., Inayatullah, M., & Amiruddin, A. (2025). Holistic study: The influence of tahajjud prayer on cortisol hormone and spiritual dimensions. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*, 3(7), 785-792. <https://repository.uin-malang.ac.id/24489/>
- Rovila, K. A., & Fadilah, A. (2026). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental: Studi Literatur. *Culture education and technology research (Cetera)*, 3(2), 31-43. <https://cetera.web.id/index.php/ctr/article/view/227>
- Saifuddin, A., & Syamsiyah, N. W. S. (2025). The Process of Achieving Inner Peace in the Congregation of the Dhikr Assembly. *Academica: Journal of Multidisciplinary Studies*, 9(2), 1-21. <https://ejournal.uinsaid.ac.id/academica/article/view/14105>
- Suseno, B. (2024). Muslim prayer (Salah), and its restorative effect: Psychophysiological explanation. *Asian Journal of Islamic Psychology*, 1-7. <https://journals2.ums.ac.id/ajip/article/view/3702>
- Zukhruf, D. Z., Prasetia, M. A., & Handayani, N. (2024). Efektivitas Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Kanker. 6. (1), 120-124. <https://ejournal.uin-suka.ac.id/saintek/kiiis/article/view/4791>