

Peran Istighfar terhadap Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa

Anisa Salsabila¹, Ike Utia Ningsih²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang^{1,2}

Corresponding email: nissasya04@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 07-06-2025

Review: 12-07-2025

Revised: 01-08-2025

Accepted: 03-08-2025

Published: 14-10-2025

Kata kunci

Istighfar

Kesejahteraan

Psikologis

Zikir

ABSTRAK

Artikel ini menyelidiki peran praktik istighfar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode pengumpulan data berupa wawancara mendalam terhadap satu orang partisipan, yakni seorang mahasiswi semester empat jurusan Psikologi Islam. Hasil temuan menunjukkan bahwa istighfar, meskipun dilakukan secara spontan dan tidak dalam bentuk rutinitas ibadah yang terstruktur, mampu berperan efektif dalam meredakan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Partisipan melaporkan merasakan ketenangan batin dan kejernihan pikiran setelah beristighfar, terutama ketika menghadapi tekanan akademik maupun persoalan emosional. Praktik ini berfungsi sebagai mekanisme coping spiritual yang membantu mengalihkan fokus dari sumber stres, menciptakan rasa aman, serta memfasilitasi proses refleksi diri. Temuan ini mendukung literatur sebelumnya yang menyatakan bahwa istighfar memiliki dampak positif dalam mengurangi gejala depresi dan stres, serta relevan dengan teori coping stress. Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam jumlah partisipan, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasi, namun memberikan gambaran awal mengenai kontribusi istighfar terhadap manajemen stres dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Pendahuluan

Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pengaruh praktik istighfar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Fokus analisis diarahkan pada hubungan antara frekuensi, konsistensi, dan kualitas pelaksanaan istighfar dengan tingkat stres serta kebahagiaan mahasiswa. Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: *Bagaimana pengaruh istighfar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, khususnya dalam konteks mengelola stres dan tekanan kehidupan akademik?* Penelitian ini diharapkan dapat memberikan bukti empiris mengenai manfaat istighfar sebagai strategi spiritual untuk meningkatkan kesehatan mental, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program intervensi berbasis spiritual di kalangan mahasiswa.

Setiap orang mendambakan kesejahteraan, baik fisik maupun mental (psikis). Untuk hidup sehat dan normal, individu berupaya memenuhi kebutuhan fisik, psikologis, dan sosialnya dengan optimisme dan menghindari penderitaan. Sehat mental berarti merasakan kesejahteraan batin atau kesejahteraan psikologis, yaitu kondisi seseorang yang mampu menerima berbagai masalah hidup dengan tabah, menjalankan fungsi psikologis positif, serta menggunakan potensinya untuk menciptakan kehidupan yang bahagia, aman, sejahtera, dan damai. Kesejahteraan psikologis mencerminkan fungsi emosi positif dan kesehatan mental, didefinisikan sebagai kebahagiaan dan tujuan tertinggi manusia mampu menerima diri, berhubungan baik dengan orang lain, mandiri, mengontrol lingkungan, memiliki tujuan hidup, serta merealisasikan diri secara optimal (Purnomosidi et al., 2022). Menurut Ryff (1995 dalam Awaliyah et al., 2017), kesejahteraan psikologis bersifat multi-dimensional, meliputi penerimaan diri, hubungan positif, kemandirian, penguasaan lingkungan, dan pertumbuhan pribadi. Kesehatan mental ditandai dengan kemampuan menjaga hubungan sosial, berpartisipasi aktif, dan mengelola emosi dengan baik.

Namun, kondisi ini tidak statis. Tekanan hidup dapat menumpuk, menyebabkan depresi, kecemasan, dan gangguan mental lain yang kian kompleks. Sayangnya, gangguan mental sering distigmatisasi, padahal tingginya angka kasus menuntut kesadaran akan pentingnya pencegahan dan perawatan mental. Mahasiswa rentan mengalami masalah kesehatan mental akibat tekanan akademik, konflik batin, dan lingkungan yang tidak mendukung, yang dapat memicu kecemasan, insomnia, hingga gangguan makan (Fajrussalam et al., 2022). Kesehatan, baik fisik, mental, maupun sosial, adalah kondisi yang memungkinkan seseorang hidup produktif secara sosial dan ekonomi, serta bebas dari penyakit atau kelemahan. Jika salah satunya tidak terpenuhi, masalah kesehatan akan muncul dan memerlukan perhatian serius (Ambarwati et al., 2017). Mahasiswa merupakan individu yang berada dalam masa dewasa transisi sehingga dibutuhkan kesejahteraan psikologis yang optimal dalam menghadapi tugas perkembangannya (Awaliyah et al., 2017). Stres yang berat dapat mengganggu daya ingat, konsentrasi, kemampuan menyelesaikan masalah, dan menurunkan prestasi secara keseluruhan (Ambarwati et al., 2017). Dalam ajaran Islam, salah satu cara mengatasi tekanan atau kecemasan adalah dengan mendekatkan diri kepada Allah SWT melalui ibadah, dzikir, dan istigfar. Istigfar, sebagaimana dijelaskan oleh Su'aib, berdampak besar dalam membantu individu mengatasi penderitaan, rasa takut, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati, yaitu dengan memohon ampun kepada Allah dan bertaubat kepada-Nya. Melafalkan istigfar dipercaya dapat membawa seseorang pada ampunan Allah dan membersihkan hati dari berbagai kotoran batin (Nikmatus, 2019 dalam (Sarah Purwanti et al., 2025).

Dalam Al-Quran, Allah berfirman:

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

"Wahai manusia, sungguh telah datang kepadamu pelajaran (Al-Qur'an) dari Tuhanmu, penyembuh bagi sesuatu (penyakit) yang terdapat dalam dada, dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang mukmin " (Q.S. Yunus: 58).

Ayat ini menjelaskan bahwa istighfar dapat menenangkan jiwa dan membawa berkah yang mempermudah seseorang dalam menghadapi persoalan kehidupan. Dari sudut pandang psikologis, melafalkan istighfar menjadi mekanisme yang efektif untuk menurunkan atau meredakan stres atau kecemasan sosial. Aktivitas ini tidak hanya menguatkan rasa kebergantungan kepada Allah, tetapi juga membangun optimisme bahwa setiap permasalahan dapat diatasi dengan kehendak-Nya (Sarah Purwanti et al., 2025). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa zikir dan istighfar dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan ketenangan hati (Ma'rufa et al., 2023). Namun, sebagian besar studi tersebut meneliti zikir secara umum atau mengaitkannya dengan variabel lain seperti resiliensi dan PTSD, bukan secara spesifik membahas praktik istighfar dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologi. Hingga kini, belum banyak kajian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman personal mahasiswa dalam mempraktikkan istighfar, termasuk mekanisme pelaksanaannya dan pengaruhnya terhadap kondisi emosional, akademik, dan sosial mereka. Hingga kini, kajian yang secara khusus mengeksplorasi pengalaman personal mahasiswa dalam mempraktikkan istighfar, termasuk mekanisme pelaksanaannya dan pengaruhnya terhadap kesejahteraan psikologis, masih sangat terbatas. Keterbatasan ini menjadi celah penelitian (*research gap*) yang penting untuk diisi, khususnya melalui pendekatan kualitatif mendalam agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain wawancara. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam terhadap satu orang mahasiswa yang telah menempuh perkuliahan selama empat semester dan bersedia menjadi partisipan. Menurut Creswell, penelitian kualitatif merupakan jenis penelitian dalam bidang pendidikan yang mengutamakan sudut pandang partisipan, menggunakan pertanyaan yang bersifat umum, mengumpulkan data yang sebagian besar berbentuk kata-kata atau teks, mendeskripsikan serta menganalisis data tersebut untuk menemukan tema-tema utama, dan menyadari adanya pengaruh partisipativitas peneliti dalam proses penelitian. Dengan demikian, penelitian kualitatif berfokus pada pemahaman pengalaman partisipan, menggunakan data verbal untuk mengidentifikasi tema-tema penting, dan mengakui bahwa pandangan peneliti memengaruhi proses penelitian (Safarudin et al., 2023). Pendekatan ini dipilih untuk menelusuri secara mendalam makna istighfar bagi partisipan, mencakup perasaan dan pikiran yang muncul sebelum, selama, dan setelah melakukannya, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis selama menempuh studi. Pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi, observasi, dan wawancara mendalam (*in-depth interview*). Wawancara dilaksanakan secara langsung di lingkungan tempat tinggal partisipan, yang berlangsung sekitar 30 menit, menggunakan pedoman wawancara semi-

terstruktur yang memasukkan pertanyaan terbuka agar partisipan dapat menceritakan pengalamannya secara bebas.

Dengan persetujuan partisipan, proses wawancara direkam menggunakan perekam audio dan kemudian ditranskripsikan secara verbatim. Data dianalisis menggunakan analisis tematik (thematic analysis) yaitu, (1) membaca dan memahami hasil wawancara berulang kali, (2) melakukan coding manual untuk mengetahui informasi penting, (3) mengelompokkan kode menjadi sub-tema, (4) menentukan tema utama yang mewakili pengalaman partisipan, dan juga (5) memeriksa kembali kesesuaian tema dengan data asli. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus eksploratif, yang bertujuan menggali informasi secara mendalam dari partisipan yang relevan untuk memahami bagaimana suatu fenomena terjadi. Menurut (Arikunto, 2006 dalam (Pamungkas et al., 2018), penelitian eksploratif berfokus pada penelusuran faktor-faktor atau penyebab yang memengaruhi terjadinya suatu peristiwa, serta memetakan objek penelitian secara relatif mendalam, terutama ketika informasi awal yang dimiliki peneliti masih terbatas. Pendekatan ini menekankan kedalaman data daripada jumlah partisipan, sehingga penggunaan satu partisipan tetap sah secara metodologis selama partisipan yang dipilih memenuhi kriteria relevansi dengan fenomena yang diteliti dan mampu memberikan data yang kaya (*rich data*) untuk dianalisis.

Hasil dan Diskusi

Wawancara mendalam dilakukan pada seorang mahasiswi semester empat jurusan Psikologi Islam yang menceritakan pengalamannya mengenai peran istighfar terhadap kesejahteraan psikologis. Ia menjelaskan bahwa istighfar menjadi bagian dari kesehariannya, khususnya ketika ia menghadapi tantangan akademik, perasaan cemas, atau setelah menyadari kesalahan. Meskipun tidak dilakukan secara rutin, partisipan mengungkapkan bahwa ia melakukan istighfar secara spontan, sebagai respons atas kebutuhan untuk menenangkan diri dan mencari kekuatan dari Allah.

"Istighfar ya pastinya pernah ya mbak, namanya saja orang Islam, pasti misalkan ada masalah ya istighfar pertama kali... saat-saat saya ingat saja saya mengucapkan astagfirullahaladzim" (W1/S1/40–46).

Meskipun tidak dijadwalkan secara rutin, partisipan mengungkapkan bahwa istighfar dilakukan secara spontan sebagai respons terhadap kebutuhan untuk menenangkan diri dan mencari kekuatan dari Allah. Sebelum beristighfar, partisipan sering merasa cemas dan bingung, namun setelahnya ia merasakan ketenangan, pikiran lebih jernih, dan motivasi untuk melanjutkan aktivitas.

"Saat kita bingung mau apa, istighfar dulu... abis itu kita ngerasa tenang, bisa berpikir jernih" (W1/S1/55–57).

Praktik istighfar yang dilakukan sederhana dengan hanya mengulang kalimat "Astaghfirullahaladzim" beberapa kali sambil merenung, namun kadang diiringi pencarian doa-doa penenang yang dibaca melalui ponsel.

"Agak merenung... mulai berdiam diri, cari juga di hape doa-doa yang bisa menenangkan hati" (W1/S1/65–68).

Partisipan menghubungkan praktik istighfar ini dengan peningkatan kesejahteraan psikologisnya secara menyeluruh. Ia merasakan pengurangan stres yang nyata, mendapatkan rasa tenang dan damai, dan memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menghadapi beban pembelajaran yang berat. Selain istighfar, ia juga menggunakan musik sebagai salah satu metode untuk meredakan stres, namun ia menekankan bahwa istighfar menjadi dasar spiritual yang sangat penting dalam menghadapi berbagai tekanan. Ia juga menjelaskan bagaimana istighfar membantunya dalam mengelola emosi dalam interaksi sosial dengan teman-teman kampus. Ketika menghadapi situasi yang memicu emosi negatif, istighfar menjadi kalimat untuk menenangkan diri dan mengendalikan reaksi. Kemampuannya dalam menyelesaikan tugas akademik juga terpengaruh secara positif oleh praktik istighfar. Partisipan menjelaskan bahwa di *tengah* tekanan tugas yang menumpuk, istighfar membantunya untuk merasa lebih tenang, memotivasi untuk melanjutkan aktivitas, dan mengingatkan akan pentingnya berserah diri kepada Yang Maha Kuasa.

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu peran istighfar terhadap kesejahteraan psikologis pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, mengungkapkan bahwa praktik istighfar yang dilakukan oleh partisipan terbukti menjadi strategi yang cukup berhasil dalam mengatasi tekanan-tekanan akademik dan masalah emosi negatif yang ia alami sebagai mahasiswa. Perubahan kondisi emosional yang dialami partisipan, dari awalnya merasa cemas, bingung, dan terbebani menjadi lebih tenang, jernih pikiran, dan mampu berpikir lebih teratur setelah beristighfar, yang menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang cukup berarti. Proses penurunan stres ini tampaknya terjadi karena pendekatan spiritual yang unik dan personal yang dilakukan partisipan, yaitu istighfar yang berfungsi sebagai bentuk pengalihan perhatian, mengarahkan fokus dari sumber stres (tugas kuliah, tekanan sosial) ke aktivitas spiritual yang lebih menenangkan. Kedua, pengulangan kalimat "Astaghfirullahaladzim" dan pembacaan doa-doa penenang menciptakan rasa aman dan kepercayaan diri yang berasal dari berserah diri kepada Allah SWT. Ketiga, proses introspeksi dan perenungan yang disertai istighfar membantu partisipan untuk memproses emosi negatif. Temuan ini sejalan dengan konsep coping stress dari (Lazarus, 1984 dalam (Nela Rosa et al., 2021) yang memandang coping sebagai upaya mengelola tuntutan internal atau eksternal yang dinilai menekan.

Dalam konteks ini, istighfar berfungsi sebagai spiritual coping atau strategi pengalihan perhatian dari sumber stres ke aktivitas religius yang menenangkan, sekaligus memperkuat perasaan berserah diri kepada Allah. Partisipan melakukan istighfar secara

spontan, bukan sebagai ritual rutin. Hal ini menunjukkan bahwa efektivitas istighfar tidak hanya bergantung pada frekuensi praktik yang dilakukan. Spontanitas ini justru menunjukkan adanya hubungan yang cukup erat antara kebutuhan emosional partisipan dengan praktik istighfar. Secara akademik, istighfar membantu partisipan menghadapi beban pembelajaran dengan lebih tenang dan memotivasi untuk melanjutkan aktivitas. Secara sosial, istighfar membantunya mengelola emosi dalam interaksi dengan teman. Lalu secara emosional, istighfar membantu partisipan mengurangi stres, meningkatkan rasa tenang, dan memperbaiki kemampuannya dalam mengelola emosi negatif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, temuan ini mendukung penelitian (Ma'rufa et al., 2023) yang menyelidiki tentang terapi istighfar dalam menurunkan depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini memperkuat kebenaran firman Allah SWT dalam (QS Ar-Ra'd ayat 28) yang menyatakan bahwa zikir dapat meningkatkan ketenangan hati, khususnya pada mahasiswa yang menjadi partisipan penelitian ini. Penelitian ini juga mendukung sabda Nabi Muhammad SAW yang menjelaskan bahwa istighfar mampu mengurangi kesedihan yang dirasakan seseorang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa praktik zikir dan istighfar secara bersamaan efektif dalam mengurangi gejala depresi atau stres.

Aspek	Temuan Utama	Implikasi/Hubungan dengan Teori
Kondisi sebelum istighfar	Cemas, bingung, terbebani oleh tugas akademik dan tekanan sosial.	Sesuai teori coping stress Lazarus (1984) yaitu, kondisi stres memerlukan strategi pengelolaan emosi yang tepat.
Bentuk Praktik istighfar	Spontan, tanpa metode khusus dan mengulang “Astaghfirullahaladzim” sambil merenung, kadang ditambah doa penenang dari ponsel.	Coping spiritual yang fleksibel atau tidak bergantung pada waktu rutin, tetapi pada kebutuhan emosional saat itu.
Perubahan setelah istighfar	Lebih tenang, rileks, pikiran jernih, motivasi meningkat, stres berkurang.	Lebih tenang, rileks, pikiran jernih, motivasi meningkat, stres berkurang.
Dampak pada Kehidupan Akademik	Membantu fokus, memotivasi untuk melanjutkan tugas, mengurangi beban psikologis.	Coping spiritual meningkatkan kinerja akademik dengan mengatur emosi dan pikiran.
Dampak pada Kehidupan Sosial	Lebih mampu mengendalikan emosi saat interaksi dengan teman.	Menguatkan keterampilan pengelolaan emosi sosial.

Dampak pada Kesejahteraan Psikologis	Stres berkurang, rasa damai meningkat, keseimbangan hidup lebih baik.	Sejalan dengan penelitian Ma'rufa et al. (2023) bahwa terapi istighfar efektif menurunkan depresi pada mahasiswa.
Pembandingan dengan Mekanisme Coping Lain	Selain istighfar, subjek menggunakan musik untuk mengurangi stres, tetapi menilai istighfar lebih mendasar secara spiritual.	Coping spiritual memiliki efek yang unik dibanding coping non-spiritual.

Kesimpulan

Penelitian kualitatif ini bertujuan mengungkap pengaruh praktik istighfar terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Melalui studi mendalam pada seorang mahasiswa semester empat jurusan Psikologi Islam, diperoleh temuan bahwa istighfar berperan efektif sebagai strategi menghadapi tekanan akademik dan emosi negatif. Partisipan melaporkan adanya perubahan kondisi emosional yang cukup signifikan, dari rasa cemas dan beban pikiran menjadi lebih tenang serta jernih setelah beristighfar. Hal ini menunjukkan adanya penurunan tingkat stres yang bermakna. Keefektifan istighfar tidak hanya dipengaruhi oleh frekuensinya, tetapi juga oleh spontanitas praktik tersebut sebagai respons terhadap kebutuhan emosional untuk memperoleh ketenangan dan kekuatan dari Allah SWT. Bacaan doa-doa penenang yang menyertai istighfar turut memperkuat dampak positifnya. Secara keseluruhan, istighfar memberikan kontribusi besar bagi kesejahteraan psikologis partisipan, membantu menciptakan keseimbangan hidup yang lebih baik dalam aspek akademik, sosial, dan emosional. Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang menyoroti manfaat istighfar dan zikir dalam menurunkan depresi dan stres, serta sejalan dengan ajaran Islam. Keterbatasan penelitian ini adalah jumlah partisipan yang terbatas pada satu orang, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan ke populasi mahasiswa secara keseluruhan. Selain itu, pengukuran dampak istighfar hanya didasarkan pada laporan subjektif partisipan tanpa dukungan data kuantitatif. Saran penelitian selanjutnya, disarankan untuk melibatkan partisipan yang lebih banyak dan beragam latar belakang guna memperoleh temuan yang lebih representatif. Penggunaan metode campuran (*mixed methods*), yang menggabungkan wawancara mendalam dengan pengukuran kuantitatif, juga direkomendasikan untuk memberikan gambaran yang lebih komprehensif tentang pengaruh istighfar terhadap kesejahteraan psikologis.

Referensi

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40.
- Awaliyah, A., Listiyandini, R. A., & Kunci, K. (2017). Pengaruh Rasa Kesadaran terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa The Influence of Trait Mindfulness toward Psychological Well-Being among University Students. In *Jurnal Psikogenesis* (Vol. 5, Issue 2). www.ispaweb.org
- Fajrussalam, H., Hasanah, I. A., Asri, N. O. A., & Anaureta, N. A. (2022). Peran Agama Islam dalam Pengaruh Kesehatan Mental Mahasiswa. *Al-Fikri: Jurnal Studi Dan Penelitian Pendidikan Islam*, 5(1), 22. <https://doi.org/10.30659/jspi.v5i1.21041>
- Ma'rufa, N. H., Rumaisha, N. A., & Nashori, F. (2023). Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*.
- Nela Rosa, N., Eka Retnaningsih, L., Koping Stres Mahasiswa Mifathul Jannah, S., Jannah, M., Sultan Abdurrahman, S., Asri Kabupaten Bintan, T., Riau, K., nadya, I., & lina, I. (2021). Pengaruh Strategi Koping Stres Mahasiswa Terhadap Stres Akademik di Era Pandemi Covid-19. *Tanjak: Journal of Education and Teaching*, 2(2), 2021. <https://doi.org/10.35961/tanjak.v2i2.250>
- Pamungkas, C. P., & Alfirdaus, L. K. (2018). Politik Kekerabatan Di Pilkada: Studi Kasus Terpilihnya Pasangan Calon Hj. Sri Hartini SE–Hj. Sri Mulyani Pada Pilkada Kabupaten Klaten Tahun 2015. *Journal of Politic and Government Studies*, 7(3), 221-230.
- Purnomosidi, F., Widiyono, Mp., Anniez Rahmawati Musslifah, Mk., & Psikolog, Mp. (2022). *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis Dengan Sholat Dhuha*. Lembaga Chakra Brahmanda Lentera. <https://sites.google.com/view/penerbitcandle>
- Safarudin, R., Zulfamanna, Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). Penelitian Kualitatif. *Innovative: Journal Of Social Science Research*.
- Sarah Purwanti, K., Rohman, U., Ismail, S., Djati Bandung, G., & STAI Al-Falah Kabupaten Bandung, P. (2025). Pengaruh Frekuensi Istighfar Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah Dan Komunikasi. *Jurnal Pendidikan Islam*, 5(1), 37–44.