

Peran Dzikir dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan

Muhammad Ichlasul Amal¹, Ike Utia Ningsih²

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

Corresponding email: ichlasulfams@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 15-06-2025

Review: 26-06-2025

Revised: 26-06-2025

Accepted: 30-06-2025

Published: 16-07-2025

Kata kunci

Dzikir

Kecemasan

Remaja Muslim

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dzikir dalam membantu remaja Muslim mengelola kecemasan. Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami remaja, disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, konflik keluarga, pergaulan sosial, hingga ketidakpastian dalam pencarian jati diri. Dalam perspektif Islam, dzikir diyakini sebagai salah satu cara efektif untuk menenangkan hati dan pikiran. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Penelitian ini melibatkan satu orang partisipan, yaitu seorang remaja Muslim berinisial R, mahasiswa UIN Raden Fatah Palembang berusia 21 tahun. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dan dianalisis berdasarkan empat aspek kecemasan menurut Nevid, yaitu aspek kognitif, fisik, emosional, dan perilaku. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir membantu subjek dalam mengalihkan pikiran dari hal-hal negatif ke pola pikir yang lebih positif dan penuh penerimaan, meredakan gejala fisik seperti ketegangan otot dan gangguan tidur, menenangkan emosi seperti rasa panik dan gelisah, serta mendorong perilaku adaptif berupa refleksi diri dan pendekatan spiritual daripada menghindari masalah. Dzikir berperan tidak hanya sebagai bentuk ibadah ritual, tetapi juga sebagai mekanisme coping spiritual yang efektif dalam membantu remaja mengendalikan kecemasan di tengah tekanan kehidupan akademik, sosial, dan keluarga. Temuan ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi upaya pengembangan strategi pengelolaan kecemasan berbasis nilai spiritual dalam kehidupan remaja Muslim.

Pendahuluan

Kecemasan, atau dalam istilah psikologis disebut *anxiety*, merupakan perasaan khawatir dan takut yang muncul tanpa penyebab yang jelas dan spesifik. Menurut (Nevid et al., 2005), kecemasan adalah respons yang wajar terhadap situasi yang dianggap mengancam. Namun, kondisi ini menjadi tidak normal apabila muncul secara berlebihan, berlangsung terus-menerus, atau tidak sesuai konteks baik dari segi intensitas maupun gejala yang ditimbulkan.

Pada masa remaja, kecemasan menjadi kondisi yang sangat mungkin muncul akibat berbagai tekanan dan perubahan signifikan yang terjadi secara fisik, emosional, maupun sosial. Masa ini ditandai oleh pencarian identitas diri, tuntutan akademik, dinamika pertemanan, hingga pengaruh media sosial. (Cholili et al., 2024) menyebutkan bahwa terdapat enam faktor umum penyebab kecemasan pada remaja, yaitu perubahan hormonal, tekanan akademik, perubahan sosial, gangguan kesehatan mental, pengalaman traumatis, serta paparan teknologi dan media sosial.

Untuk memahami lebih dalam perbedaan antara istilah yang sering digunakan secara tumpang tindih dalam masyarakat seperti "takut", "phobia", dan "kecemasan", Sarwono dalam (Nugraha, 2020), menjelaskan bahwa ketiganya memiliki makna yang berbeda. *Phobia* merujuk pada ketakutan irasional terhadap objek nyata tertentu, sementara *fear* adalah reaksi emosional terhadap ancaman yang jelas. Adapun *anxiety* atau kecemasan merujuk pada rasa cemas tanpa objek atau penyebab yang pasti, sering kali muncul tanpa alasan yang jelas. Pemahaman ini penting agar kecemasan sebagai fenomena psikologis tidak disamakan dengan bentuk ketakutan lainnya.

Kecemasan di kalangan remaja di Indonesia juga menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan mental. (Hidayat, 2019) menegaskan bahwa kecemasan adalah salah satu masalah psikologis paling umum di kalangan remaja. (Dahlan, 2017) menambahkan bahwa tekanan akademik, konflik sosial, dan tuntutan dari lingkungan sekitar turut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko kecemasan pada kelompok usia ini.

Dalam perspektif psikologi Islam, kecemasan dipahami sebagai bagian dari rasa takut yang memiliki akar spiritual. Istilah *khasyyah* dalam Al-Qur'an, menurut Abdul Hasyim dalam (Nugraha, 2020) muncul sebanyak 39 kali dan mengandung makna takut kepada Allah, seperti takut akan azab-Nya atau kehilangan rida-Nya. Salah satu ayat yang menjelaskan perasaan takut sebagai bagian dari ujian hidup adalah QS. Al-Baqarah ayat 155, yang menyebutkan bahwa manusia akan diuji dengan rasa takut, kelaparan, dan kekurangan sebagai bentuk penguatan spiritual melalui kesabaran.

Sebagai bentuk solusi spiritual terhadap kecemasan, dzikir atau mengingat Allah disebut secara langsung dalam (*Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, Ayat 28*, n.d.) sebagai sumber ketenangan hati. Dzikir membantu individu untuk fokus pada hal-hal positif dan mengalihkan perhatian dari sumber kecemasan yang tidak jelas. (Jamaludin, 2017) menyebutkan bahwa dzikir dapat meningkatkan kesadaran diri dan menurunkan stres, sedangkan (Abdullah, 2018) menemukan bahwa praktik dzikir mampu membantu remaja dalam mengelola kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mental secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dzikir dalam membantu remaja Muslim mengelola kecemasan, serta memahami bagaimana dzikir berkontribusi dalam mengurangi tekanan psikologis dan membangun ketenangan batin. Dengan menggali aspek spiritual dalam konteks pengelolaan kecemasan, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan pendekatan alternatif dalam menjaga kesehatan mental remaja yang berbasis nilai-nilai keagamaan.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif untuk memahami fenomena sosial dalam konteks alamiah. Menurut (Moleong, 2017) penelitian kualitatif adalah suatu penelitian ilmiah yang bertujuan untuk mengetahui fenomena dalam konteks sosial secara alamiah dengan mengedepankan proses interaksi komunikasi yang mendalam antara peneliti dengan fenomena yang diteliti. Proses penelitian ini melibatkan penggunaan konsep atau teori untuk merumuskan hipotesis yang kemudian diuji melalui pengumpulan data lapangan.

(Creswell & Creswell, 2017) juga menjelaskan bahwa metode kualitatif digunakan untuk menggali dan memahami makna yang dibentuk oleh individu atau kelompok yang mengalami suatu persoalan sosial. Prosesnya melibatkan penyusunan pertanyaan penelitian, pengumpulan data dari partisipan, pengorganisasian informasi secara induktif dari data yang bersifat spesifik menuju generalisasi tema-tema, serta penarikan makna secara interpretatif.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan deskriptif. Menurut (Suryabrata, 2021) pendekatan deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran atau deskripsi secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fakta-fakta atau karakteristik populasi atau fenomena tertentu. Dalam pendekatan ini, peneliti tidak mencari hubungan kausal, melainkan menggambarkan gejala yang terjadi berdasarkan data yang diperoleh dari subjek penelitian.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan satu variabel dependen, yaitu kecemasan. Pemilihan variabel ini didasarkan pada kenyataan bahwa remaja kerap mengalami berbagai tekanan psikologis, seperti stres akibat tuntutan akademik, konflik dalam lingkungan keluarga, serta ketidakpastian dalam pencarian jati diri. Kondisi-kondisi tersebut dapat memicu kecemasan yang signifikan. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi bagaimana praktik keagamaan seperti dzikir dapat berfungsi sebagai mekanisme internal yang membantu remaja dalam mengelola dan meredakan kecemasan yang mereka alami.

Hasil dan Pembahasan

Informan dalam penelitian ini adalah seorang remaja Muslim berinisial R, sesuai dengan kesepakatan antara peneliti dan subjek saat proses wawancara berlangsung. Subjek merupakan mahasiswa Universitas Islam Negeri (UIN) Raden Fatah Palembang yang saat ini berusia 21 tahun. Dalam tahap perkembangan remaja yang ia jalani, R menghadapi berbagai dinamika kehidupan, seperti pencarian jati diri, tekanan akademik, permasalahan dalam relasi sosial, serta konflik keluarga. Dalam kesehariannya, R mengaku sering mengalami fluktuasi emosi, terutama rasa cemas, stres, dan ketegangan, yang muncul saat ia harus menghadapi perubahan mendadak, beban akademik, atau keputusan penting yang menuntut adaptasi cepat. Melalui wawancara mendalam, terungkap bahwa dzikir menjadi salah satu cara utama yang digunakan R untuk menenangkan diri dan mengelola kecemasan yang ia alami. Dzikir memberinya ruang untuk mengalihkan pikiran dari kekhawatiran berlebihan menuju penerimaan terhadap situasi, serta membantu mengendalikan reaksi emosional dan fisik yang muncul saat cemas. Ia merasakan manfaat dzikir secara nyata

dalam empat aspek utama: secara kognitif, ia menjadi lebih fokus dan tidak terjebak dalam pikiran negatif; secara fisik, tubuhnya menjadi lebih relaks dan ketegangan mulai mereda; secara emosional, perasaan panik dan gelisah dapat dikendalikan; dan secara perilaku, ia lebih memilih menenangkan diri melalui dzikir dibandingkan merespons tekanan secara negatif. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir tidak hanya berperan sebagai ibadah spiritual, tetapi juga sebagai bentuk mekanisme coping yang efektif bagi remaja dalam menghadapi tantangan psikologis yang kompleks.

Dalam mengelola kondisi emosional tersebut, subjek memilih dzikir sebagai salah satu cara utama untuk menenangkan diri dan mengatasi kecemasan. Dzikir digunakan sebagai bentuk pendekatan spiritual yang memberikan rasa tenang, memperkuat keyakinan, serta membantu R merefleksikan perasaan yang sedang dialami. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, diperoleh sejumlah temuan terkait bagaimana dzikir berperan dalam membantu subjek mengelola kecemasannya. Temuan ini kemudian dianalisis dengan menggunakan aspek-aspek regulasi kecemasan menurut (Nevid et al., 2005), yaitu aspek kognitif, emosional, fisik, dan perilaku.

Aspek Kognitif

Informan mengungkapkan bahwa saat mengalami kecemasan, ia cenderung memikirkan hal-hal negatif yang belum tentu terjadi. Pikiran sering kali dipenuhi dengan kemungkinan terburuk, seperti ketakutan akan nilai buruk dalam ujian meskipun sudah mengetahui jawabannya. Dzikir dirasakan dapat mengubah pola pikir tersebut menjadi lebih positif dan realistis, karena mengingat Allah memberikan ketenangan dan menghambat pikiran yang berlebihan.

Aspek Fisik

Gejala kecemasan yang dialami mencakup perilaku fisik seperti menghentak-hentakkan kaki atau menepuk-nepuk bahu. Namun, informan menyatakan bahwa saat ia mulai berzikir, terutama dengan membaca istighfar, gejala fisik tersebut berangsur hilang. Dzikir dirasakan sebagai teknik pengalihan yang efektif untuk meredakan ketegangan fisik akibat kecemasan.

Aspek Emosional

Secara emosional, informan sering merasa gelisah, panik, dan takut saat mengalami kecemasan. Namun, saat ia berzikir, emosi negatif tersebut perlahan berubah menjadi ketenangan. Dzikir membantu menciptakan ruang batin untuk lebih menerima keadaan dan menyerahkan hasil kepada kehendak Tuhan, sehingga perasaan panik dapat diredam.

Aspek Perilaku

Ketika merasa cemas, informan cenderung menarik diri dan mencari ruang untuk menyendiri. Dalam momen tersebut, dzikir menjadi pilihan utama dalam menenangkan

pikiran. Ia lebih memilih zikir dibandingkan cara lain karena menganggap zikir sangat efektif dalam mengatasi kecemasan, sekaligus memperkuat kepercayaan diri bahwa rencana Tuhan lebih baik dari apa yang ia khawatirkan.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa dzikir memiliki dampak nyata dalam membantu subjek remaja mengelola kecemasan yang dialami dalam kehidupan sehari-hari. Subjek mengaku mengalami kecemasan akibat berbagai tekanan, seperti tuntutan akademik, konflik sosial, serta masalah keluarga. Gejala yang muncul mencakup pikiran berlebihan, ketegangan tubuh, gangguan tidur, serta ledakan emosi. Dalam menghadapi kondisi ini, dzikir menjadi metode utama yang digunakan untuk mengatur ulang respons psikologis dan menenangkan diri secara spiritual.

Secara kognitif, dzikir memberikan efek menenangkan karena subjek merasa pikirannya lebih terarah, tidak larut dalam kekhawatiran berlebihan. Hal ini dapat dijelaskan melalui teori bahwa aktivitas keagamaan seperti dzikir mampu memberikan rasa makna hidup dan arah berpikir yang lebih positif. Menurut (Putri & Cahyani, 2021) menyebutkan bahwa individu yang rutin melakukan aktivitas religius memiliki kecenderungan lebih rendah terhadap pikiran obsesif dan gejala kecemasan. Dzikir diyakini memperkuat kontrol kognitif karena saat seseorang mengingat Tuhan, fokus pikirannya tidak lagi pada ancaman atau ketidakpastian, melainkan pada ketenangan dan penerimaan diri terhadap takdir ilahi.

Dari aspek fisiologis, dzikir memberikan efek pada relaksasi tubuh. Subjek menyatakan bahwa ketegangan otot, gerakan tak sadar seperti menghentak kaki, dan gangguan tidur yang biasa ia alami mulai berkurang setelah berdzikir secara konsisten. Menurut (Fadilah & Yuniawati, 2020) menjelaskan bahwa dzikir dapat menurunkan aktivasi sistem saraf simpatis sistem tubuh yang aktif saat seseorang berada dalam kondisi cemas dan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, yang bertanggung jawab atas rasa rileks dan tenang. Mereka menjelaskan bahwa dzikir melibatkan pengaturan napas, pengulangan kalimat tertentu secara perlahan, dan fokus spiritual, yang secara fisiologis menyerupai teknik relaksasi modern dalam psikologi klinis.

Secara emosional, dzikir juga membantu menurunkan intensitas perasaan panik, gelisah, dan marah yang muncul saat cemas. Dalam praktiknya, dzikir memberikan ruang emosional bagi subjek untuk menenangkan diri dan memaknai situasi yang ia hadapi secara lebih spiritual. Menurut (Wulandari & Hidayat, 2019) bahwa coping religius mampu mengembangkan regulasi emosi yang sehat pada mahasiswa. Mereka menyebutkan bahwa individu yang terbiasa berdzikir cenderung memiliki kesadaran emosional yang lebih baik, mampu mengelola ledakan emosi, dan menunjukkan ketahanan mental saat menghadapi tekanan akademik.

Dalam aspek perilaku, dzikir menjadi respons aktif yang dipilih subjek ketika ia merasa tertekan. Subjek lebih memilih untuk menyendiri, melakukan refleksi diri melalui dzikir, daripada melarikan diri atau melampiaskan perasaan negatif kepada orang lain. Dalam kajian yang sama, (Wulandari & Hidayat, 2019) menjelaskan bahwa coping religius seperti dzikir dapat mengarahkan individu pada perilaku adaptif, seperti introspeksi,

meningkatkan kontrol diri, dan mencari makna dari peristiwa sulit yang dihadapi. Dzikir juga menciptakan jeda bagi individu untuk berpikir jernih sebelum bertindak.

Dari keempat aspek yang dianalisis kognitif, fisik, emosional, dan perilaku dapat disimpulkan bahwa dzikir berfungsi sebagai mekanisme pengelolaan kecemasan yang menyeluruh. Bukan hanya membantu menenangkan pikiran, tetapi juga mengatur respons tubuh, memperkuat ketahanan emosional, dan mendorong perilaku yang sehat saat menghadapi tekanan. Dalam konteks remaja Muslim, dzikir memiliki dimensi spiritual sekaligus psikologis yang dapat menjadi strategi alternatif non-medis untuk menjaga stabilitas mental di tengah fase kehidupan yang penuh tantangan.

Kesimpulan

Berdasarkan Penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir berperan penting dalam membantu remaja Muslim mengelola kecemasan secara kognitif, fisik, emosional, dan perilaku. Dzikir membantu mengalihkan pikiran negatif, meredakan ketegangan fisik, menenangkan emosi, serta mendorong perilaku adaptif seperti refleksi diri dan mendekatkan diri kepada Allah. Dzikir terbukti efektif sebagai mekanisme coping spiritual dalam menghadapi tekanan hidup remaja, khususnya dalam konteks akademik, sosial, dan keluarga.

Sebagai rekomendasi, pendidik dan orang tua disarankan membiasakan dzikir sebagai bagian dari pembinaan mental remaja. Lembaga pendidikan Islam juga dapat mengintegrasikan dzikir dalam kegiatan pembelajaran atau pembinaan karakter untuk membantu siswa mengelola stres dan meningkatkan ketenangan batin.

Secara emosional, dzikir efektif dalam menurunkan rasa takut, gelisah, dan kepanikan, sekaligus menumbuhkan perasaan damai dan sikap berserah diri kepada Tuhan. Pada aspek perilaku, dzikir mendorong munculnya respons yang lebih adaptif dalam menghadapi situasi penuh tekanan, di mana individu cenderung melakukan introspeksi diri dan mendekatkan diri kepada Sang Pencipta dibandingkan menghindar atau lari dari masalah. Oleh karena itu, dzikir dapat dikatakan sebagai salah satu mekanisme coping religius yang memperkuat kemampuan remaja untuk mengendalikan kecemasan yang timbul akibat tekanan akademik, persoalan sosial, maupun permasalahan dalam keluarga. Keseluruhan hasil ini menegaskan bahwa dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana penting dalam menjaga keseimbangan mental remaja Muslim dalam menghadapi tantangan kehidupan sehari-hari.

Referensi

- Abdullah, M. (2018). Peran Dzikir dalam Mengelola Kecemasan pada Remaja. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(2), 123–135. *Al-Qur'an, Surah Ar-Ra'd, ayat 28*. (n.d.).
- 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.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (4th ed.). Sage.
- Dahlan, M. (2017). *Kesehatan Mental Remaja: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dan Strategi Pengelolaan*. Penerbit Andi.
- Fadilah, N., & Yuniawati, Y. (2020). Efektivitas dzikir terhadap penurunan stres dan kecemasan pada remaja Muslim. *Jurnal Psikologi Islam*, 5(1), 28–35.
- Hidayat, A. (2019). Kecemasan pada Remaja: Faktor-Faktor yang Mempengaruhi dan Strategi Pengelolaan. *Jurnal Psikologi*, 16(1), 34–45.
- Jamaludin, A. (2017). Dzikir sebagai Terapi untuk Mengurangi Stres dan Kecemasan. *Jurnal Psikologi Islam*, 4(1), 56–67.
- Moleong. (2017). *Metode Penelitian Kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- Nevid, J. S., Rathus, S. A., & Greene, B. (2005). *Abnormal Psychology in a Changing World*. Pearson Education.
- Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1), 1–22.
- Putri, A. N., & Cahyani, A. D. (2021). Peran aktivitas religius terhadap kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Psikologi Insight*, 13(2), 145–157.
- Suryabrata, S. (2021). *Metodologi Penelitian*. PT RajaGrafindo Persada.
- Wulandari, F. M., & Hidayat, R. (2019). Coping religius pada mahasiswa yang mengalami tekanan akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 7(3), 201–210.