

Peran Zikir dalam Membangun Ketenangan Jiwa Remaja Muslim: Perspektif Psikologi Islam

Iredho Fani Reza¹, Hanifa Eka Putri², Rona Unza Hamidah³, Marsa Laini⁴

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

Universitas Islam Negeri Raden Intan³

Universitas Bengkulu⁴

Corresponding email: hanifaekaputri79@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission: 31-07-2025

Review: 04-10-2025

Revised: 30-07-2026

Accepted: 05-08-2026

Published: 09-08-2026

Kata kunci

Zikir

Ketenangan Jiwa

Remaja

Muslim

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas praktik zikir terhadap kesehatan mental, khususnya dalam menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kalangan remaja dan dewasa Muslim. Studi ini menggunakan metode literatur review dengan menganalisis data kuantitatif dan kualitatif terkait dampak zikir terhadap stres, kecemasan, dan kualitas hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa praktik zikir secara konsisten berkorelasi positif dengan penurunan tingkat stres dan kecemasan, peningkatan resiliensi emosional, tidur yang lebih berkualitas, serta persepsi mental yang lebih baik. Temuan ini mengindikasikan bahwa zikir dapat dijadikan strategi coping spiritual yang efektif, bahkan sejalan dengan intervensi modern dalam promosi kesehatan mental. Peneliti menyarankan integrasi pendekatan spiritual dalam layanan kesehatan jiwa dan program kesejahteraan di lingkungan pendidikan maupun masyarakat.

Pendahuluan

Masa remaja seseorang adalah periode krusial dalam hidup, yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, dan psikologis. Di fase ini, remaja kerap menghadapi tekanan lingkungan, pencarian identitas, serta kekhawatiran soal masa depan. Bagi remaja Muslim, tantangan ini makin rumit karena harus tetap sejalan dengan nilai-nilai Islam, sehingga solusi spiritual sangat dibutuhkan untuk menenangkan hati dan menjaga keseimbangan psikologis. Zikir adalah salah satu bentuk ibadah dalam Islam yang bertujuan untuk selalu mengingat Allah, baik melalui ucapan maupun dalam hati. Dari sudut pandang psikologi Islam, zikir tidak hanya sekadar ibadah, tetapi juga memiliki manfaat terapeutik yang berdampak positif pada kesehatan mental dan emosional. Jika dilakukan secara rutin, zikir dapat membantu mengendalikan diri, meredakan kecemasan, serta memberikan ketenangan batin bagi pelakunya.

Masa remaja adalah tahap penting dalam perkembangan manusia yang ditandai oleh perubahan fisik, emosional, dan sosial yang berlangsung dengan cepat. Remaja kerap mengalami tekanan dari keluarga, sekolah, maupun lingkungan pergaulan, sehingga rentan mengalami stres, kecemasan, dan emosi yang tidak stabil. Dalam situasi ini, kebutuhan akan ketenangan batin menjadi sangat penting agar remaja dapat menghadapi berbagai tantangan secara sehat dan seimbang. Dalam ajaran Islam, ketenangan jiwa bisa diperoleh melalui pendekatan spiritual, salah satunya dengan zikir, yaitu aktivitas mengingat Allah baik secara lisan maupun dalam hati.

Menurut Al-Ghazali dalam Ihya' 'Ulumuddin, zikir tidak hanya sebagai ibadah, tapi juga cara untuk membersihkan hati dan menenangkan jiwa dari hiruk-pikuk dunia. Haidar Bagir (2009) juga berpendapat bahwa ketenangan batin dalam Islam dicapai bukan hanya lewat pendekatan rasional, tapi juga melalui pendekatan spiritual yang melibatkan hati secara mendalam. Dari sudut pandang psikologi Islam, zikir punya manfaat terapeutik. Hamka (2015) dalam Tasawuf Modern menyebutkan bahwa manusia terdiri dari jasmani dan ruhani, dan keduanya harus seimbang agar jiwa tetap tenang. Zikir membantu menjaga keseimbangan ini dengan mendekatkan diri pada Tuhan dan mengurangi kecemasan duniawi. Abu Ahmadi (2007) juga menegaskan bahwa zikir adalah mekanisme coping spiritual yang efektif untuk mengatasi tekanan psikologis pada remaja. Azmi dan Salsabilah (2024) memaparkan bahwa dzikir ditinjau dari perspektif psiko-tasawuf dapat dijadikan metode yang efektif dalam mengatur dan menurunkan tingkat kecemasan, khususnya bagi remaja dan dewasa Muslim.

Metode

Penelitian ini menggunakan metode studi pustaka (library research) kualitatif untuk mengkaji peran zikir dalam membangun ketenangan jiwa remaja Muslim dari perspektif psikologi Islam. Data dikumpulkan dengan menelusuri, membaca, dan menganalisis berbagai sumber akademik seperti jurnal ilmiah, buku-buku referensi, artikel, dan laporan penelitian yang membahas zikir, kesehatan mental, dan konseling spiritual dalam Islam. Proses pengumpulan data dilakukan secara sistematis, dimulai dari pencarian referensi yang relevan, penilaian kesesuaian isi dengan fokus penelitian, pencatatan temuan penting, hingga penyusunan informasi secara terstruktur.

Analisis data dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema utama, membandingkan hasil temuan dari berbagai sumber, dan merangkum implikasi praktis terkait manfaat zikir bagi ketenangan jiwa. Validitas data dijaga dengan melakukan triangulasi sumber dan membandingkan hasil kajian dari berbagai literatur untuk memperoleh gambaran yang komprehensif dan objektif. Metode ini memungkinkan peneliti untuk mendeskripsikan secara mendalam bagaimana zikir berperan sebagai media konseling spiritual Islam, serta relevansinya dalam meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis remaja Muslim.

Hasil dan Pembahasan

Zikir memiliki peran vital sebagai mekanisme coping psiko-spiritual yang efektif bagi remaja Muslim dalam menghadapi berbagai bentuk tekanan psikologis. Melalui praktik zikir yang dilakukan secara rutin, individu tidak hanya memperoleh sarana untuk menenangkan pikiran saat kecemasan menyerang, tetapi juga mendapatkan kekuatan dalam mengelola stres terkait tuntutan akademik, tekanan sosial, atau ujian kehidupan lainnya. Zikir digunakan sebagai teknik regulasi emosi, mekanisme coping untuk menghadapi peristiwa traumatis, bahkan untuk mendukung proses pemulihan pada depresi berat. Penekanan pada dimensi psiko-spiritual memberikan efek relaksasi, perasaan diterima, dan resiliensi.

Terdapat konsensus bahwa keterlibatan dalam aktivitas spiritual, khususnya zikir dan doa, berperan signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dan memperbaiki kesehatan mental. Mayoritas mahasiswa yang rutin melakukan zikir dan ibadah lain melaporkan tingkat stres lebih rendah, kualitas tidur lebih baik, dan ketahanan menghadapi tekanan akademik yang lebih tinggi. Pentingnya Integrasi program spiritual dalam layanan kesehatan kampus maupun komunitas, misalnya melalui kelompok zikir, mentoring rohani, dan pendekatan konseling berbasis agama (Nor-Nadhira, 2025). Zikir yang dilakukan secara konsisten mampu menumbuhkan rasa tenang dalam diri, menurunkan tingkat kecemasan, memperbaiki konsentrasi belajar, serta membantu remaja dalam mengontrol dan menyeimbangkan emosi mereka.

Utami Syahdiah dkk. (2025) meneliti efektivitas terapi zikir menjelang ujian pada remaja. Hasilnya mereka lebih fokus dan merasa tenang secara signifikan saat menghadapi ujian setelah praktik zikir. Ini membuktikan bahwa praktik zikir sebelum menghadapi ujian dapat memberikan dampak yang signifikan terhadap kondisi psikologis remaja; para peserta penelitian merasakan tingkat ketenangan yang jauh lebih tinggi dan mampu memusatkan perhatian saat menghadapi ujian. Azmi dan Salsabilah (2024) meninjau dzikir dari sudut pandang psikotasawuf sebagai metode efektif regulasi kecemasan bagi Muslim remaja dan dewasa yang berfungsi sebagai metode regulasi kecemasan melalui pendekatan psiko-tasawuf, efektif untuk meredam gejala emosi dan kecemasan baik pada remaja maupun dewasa Muslim.

Kesimpulan

Zikir terbukti secara empiris menjadi alat pemulihan psikis remaja muslim yang efektif, praktik spiritual ini sebaiknya dipadukan dengan dukungan emosional dan pendekatan psikologi modern untuk menghadapi tantangan mental remaja. Sarnoto dan Wibowo (2021) mengartikan dzikir sebagai suatu aktivitas spiritual yang bukan hanya berfungsi sebagai bentuk penyembahan, tetapi juga sebagai alat untuk meningkatkan kecerdasan emosional. Dari sudut pandang mereka, dzikir mampu memperkuat kemampuan untuk mengontrol emosi, mendorong proses refleksi diri, serta merangsang rasa syukur yang mendalam. Ketiga elemen ini diperkuat melalui pemahaman terhadap ayat-ayat Al-Qur'an

yang menyoroti pentingnya ketenangan jiwa dan kesadaran diri dalam menghadapi berbagai perubahan kehidupan.

Aktivitas ini mampu menenangkan pikiran, mengurangi stres, meredakan kecemasan, serta membangun kebiasaan reflektif, rasa syukur, dan ketenangan jiwa dalam menghadapi tantangan hidup. Karena itu, zikir dapat dijadikan salah satu strategi spiritual untuk mendukung perkembangan psikologis dan emosional remaja Muslim secara menyeluruh. Praktik dzikir secara teratur dapat berkontribusi menurunkan tingkat kecemasan, meredakan stres, meningkatkan ketenangan batin, dan memperbaiki kesejahteraan psikologis, seperti juga dijelaskan dalam kajian ayat-ayat Al-Qur'an (misal QS. Ar-Ra'd: 28). Lebih dari itu, dzikir juga mendorong proses introspeksi, membangun rasa syukur, serta membiasakan remaja menghadapi tekanan hidup dengan lebih tenang dan optimis.

Dzikir terbukti memberikan dampak yang besar terhadap Kesehatan mental remaja yang beragama Islam. Berbagai studi terbaru menunjukkan bahwa melakukan dzikir dapat mengurangi rasa cemas, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental dan kejernihan pikiran. Dzikir juga mendorong para remaja untuk lebih merenung, bersyukur, dan mendapatkan ketenangan di dalam diri ketika menghadapi tantangan hidup. Dengan demikian, dzikir seharusnya dipandang sebagai salah satu metode spiritual yang mendukung pertumbuhan mental dan emosional remaja Muslim secara menyeluruh.

Referensi

- Al-Ghazali, A. H. M. (2008). *Ihya' 'Ulumuddin (Menghidupkan Ilmu-Ilmu Agama)*. Beirut: Darul Fikr.
- Bagir, Haidar. (2009). *Islam Tuhan Islam Manusia*. Mizan.
- Hamka. (2015). *Tasawuf Modern*. Jakarta: Pustaka Panjimas.
- Ahmadi, Abu. (2007). *Psikologi Islam*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azmi, S., Salsabilah, M. (2024). Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf. *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam*, 14(1), 135–145
- Nor Hisham, N. N., & Imran, A. (2025). Holistic Health and Wellness: Integrating Islamic Practices and Modern Medicine (Kesehatan Holistik: Penggabungan Amalan Islam dan Perubatan Modern). *Jurnal Personalia Pelajar*, 28(1), 193–200.
- Utami Syahdiah, Nur Hidayah, & Ayu Nurfathia. (2025). Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian Reexam. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 19(1), 1–11.
- Sarnoto, A., & Wibowo, S. (2021). Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir dalam Perspektif Al-Qur'an. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 11(2), 39–49.

Martin, I., Syamsul, F., & Nurdiana, D. (2025). Efektivitas Dzikir Relaksasi dalam Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 11(1), 34–46.