*Didaktik : Jurnal Ilmiah PGSD FKIP Universitas Mandiri,*
*ISSN Cetak : 2477-5673 ISSN Online : 2614-722X*
*Volume 12 Nomor 03, Septermber 2026*

# ZIKIR DAN KETENANGAN JIWA DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGIS-EDUKATIF

Hendra Julianto[1], Syamsurizal Yazid[2]
[1,2]Universitas Muhammadiyah Malang, Indonesia
hendrajulianto2807@webmail.umm.ac.id[1], syamsurizal@umm.ac.id[2]

## *ABSTRACT*

*This study aims to examine the concept of dhikr and inner peace, as well as to analyze the relationship between the two from a psychological-educational perspective. Field findings indicate that individuals who consistently practice dhikr exhibit greater emotional stability compared to the theoretical ideal, which suggests that such stability should require a longer and more complex process, thereby revealing a gap worth further investigation. This study employs a qualitative approach using a field research design, through participatory observation, in-depth interviews, and documentation, analyzed using an interactive analysis model and strengthened through source and method triangulation. The results show that dhikr functions as a psychological-educational habituation process that gradually shapes emotional regulation and reflective thinking patterns, rather than occurring instantly. The relationship between the intensity of dhikr and inner peace is reciprocal, where the quality of mindful engagement in dhikr also determines its effectiveness in fostering mental stability. These findings contribute to the achievement of the SDGs, particularly in the area of mental health and psychological well-being, while offering an integrative model between spiritual values and educational processes as an alternative approach to sustainably strengthening mental health.*

*Keywords: Dhikr, Inner Peace, Psychological-Educational*

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji konsep zikir dan ketenangan jiwa serta menganalisis hubungan keduanya dalam perspektif psikologis-edukatif. Fenomena di lapangan menunjukkan bahwa individu yang secara konsisten mengamalkan zikir memiliki kestabilan emosi yang lebih baik dibandingkan idealita teoretis yang menyatakan bahwa proses tersebut membutuhkan waktu dan tahapan kompleks, sehingga muncul kesenjangan yang menarik untuk dikaji lebih mendalam. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi lapangan, melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam, dan dokumentasi, yang dianalisis menggunakan model analisis interaktif serta diperkuat dengan triangulasi sumber dan metode. Hasil penelitian menunjukkan bahwa zikir berfungsi sebagai proses pembiasaan psikologis-edukatif yang membentuk regulasi emosi dan pola pikir reflektif secara bertahap, bukan instan. Hubungan antara intensitas zikir dan ketenangan jiwa bersifat resiprokal, di mana kualitas penghayatan zikir turut

menentukan tingkat efektivitasnya dalam menciptakan kestabilan mental. Temuan ini memberikan kontribusi terhadap capaian SDGs, khususnya pada aspek kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis masyarakat, sekaligus menawarkan model integratif antara nilai spiritual dan proses edukatif sebagai pendekatan alternatif dalam penguatan kesehatan jiwa secara berkelanjutan.

Kata Kunci: Zikir, Ketenangan Jiwa, Psikologis-Edukatif

## A. Pendahuluan

Fenomena keresahan psikologis di kalangan masyarakat, khususnya generasi muda dan mahasiswa, menunjukkan gejala yang cukup memprihatinkan seperti kecemasan berlebih, stres akademik, dan ketidakstabilan emosi dalam menghadapi tekanan hidup sehari-hari. Kondisi ini sering muncul akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, serta minimnya ruang untuk pengelolaan emosi secara sehat, sehingga banyak individu mengalami kesulitan menemukan ketenangan batin dalam menjalani aktivitasnya.

Di tempat penelitian, ditemukan bahwa sebagian individu yang secara konsisten mengamalkan zikir menunjukkan kondisi psikologis yang jauh lebih stabil dibandingkan yang tidak. Mereka yang rutin berzikir tampak lebih tenang dalam menghadapi tekanan, memiliki kontrol emosi yang lebih baik, serta mampu menjalani rutinitas dengan perasaan yang lebih damai. Praktik zikir yang dilakukan secara konsisten, baik dalam bentuk individual maupun kelompok, terbukti mampu meredam gejolak emosi negatif yang muncul akibat tekanan eksternal.

Keberhasilan ini terlihat maksimal, di mana zikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan semata, tetapi juga sebagai mekanisme koping psikologis yang efektif. Individu yang menjadikan zikir sebagai bagian dari rutinitas hariannya cenderung memiliki daya tahan mental yang lebih kuat, mampu mengelola kecemasan dengan baik, dan menunjukkan kestabilan emosi yang konsisten meski berada dalam situasi yang menekan.

Secara ideal, menurut kajian ilmiah kontemporer, capaian ketenangan jiwa melalui zikir semestinya tidak semudah dan semaksimal yang terjadi di lapangan, mengingat proses pengelolaan emosi dan pencapaian stabilitas psikologis merupakan proses kompleks yang dipengaruhi banyak variabel. Terapi

relaksasi berbasis zikir memang terbukti menurunkan tingkat kecemasan pada kelompok berisiko tinggi, namun efektivitasnya idealnya membutuhkan intervensi terstruktur dan berkelanjutan (Baroroh & Qurratul, 2024). Demikian pula, intensitas zikir idealnya berkorelasi secara bertahap dengan kontrol diri, bukan instan (Achmad, Putri, & Munir, 2024). Pendekatan mindfulness spiritual Islam juga menegaskan bahwa peningkatan kesejahteraan psikologis memerlukan proses pembiasaan kognitif-spiritual yang tidak singkat (Destriani & Ruhaena, 2024). Kualitas zikir yang berpengaruh terhadap stres akademik pun idealnya diiringi pemahaman makna zikir yang mendalam, bukan sekadar pengulangan verbal (Dalauleng, Natesya, Mayang, & Nashori, 2024). Secara teoretis, seharusnya tidak semua individu yang berzikir otomatis mencapai ketenangan maksimal tanpa disertai pemahaman spiritual dan psikologis yang memadai.

Kesenjangan yang tampak antara realitas lapangan dan idealita teoretis terletak pada tingkat keberhasilan yang ditemukan di lokasi penelitian, yang justru melampaui ekspektasi umum dalam literatur ilmiah. Jika secara teori proses menuju ketenangan jiwa melalui zikir membutuhkan waktu, konsistensi, dan pemahaman mendalam, namun di lapangan justru ditemukan capaian yang relatif cepat dan stabil, maka muncul pertanyaan mendasar mengenai mekanisme psikologis-edukatif apa yang membuat fenomena ini terjadi secara optimal.

Kesenjangan ini melahirkan permasalahan penelitian yang signifikan untuk dikaji: mengapa praktik zikir di lokasi penelitian mampu menghasilkan ketenangan jiwa yang maksimal, sementara secara teoretis proses tersebut idealnya berlangsung lebih kompleks dan bertahap. Dari sinilah muncul pertanyaan penelitian mengenai bagaimana konsep zikir dan ketenangan jiwa saling berkaitan secara psikologis-edukatif, serta faktor apa yang mendasari keberhasilan tersebut.

Sejumlah penelitian terdahulu telah mengkaji hubungan zikir dengan aspek psikologis dari berbagai sudut pandang, seperti pengaruh zikir terhadap kontrol diri mahasiswa, peran zikir dalam kesejahteraan psikologis melalui psikoedukasi, terapi relaksasi zikir untuk menurunkan

kecemasan tenaga kesehatan, pengaruh kualitas zikir terhadap stres akademik, hingga zikir sebagai terapi gangguan mental tertentu (Achmad, Putri, & Munir, 2024; Anastasya & Harun, 2024; Baroroh & Qurratul, 2024; Dalauleng dkk., 2024; Heryana dkk., 2022). Penelitian lain juga menyoroti zikir dari perspektif neuropsikologi terkait peningkatan konsentrasi dan kontrol emosi, pendekatan mindfulness spiritual Islam, kajian tokoh sufi tentang terapi zikir, serta kajian tafsir mengenai korelasi zikir dan ketenangan hati (Husna, Salsabila, & Alsounusi, 2025; Destriani & Ruhaena, 2024; Melanie & Arroisi, 2025; Vanilla, Cahyo, & Lubis, 2024).

Meskipun kajian-kajian tersebut memberikan kontribusi penting, sebagian besar masih berfokus pada satu dimensi tertentu, baik dari sisi psikologis klinis, spiritual-tekstual, maupun neurosains, tanpa mengintegrasikan perspektif psikologis dan edukatif secara utuh dan komprehensif. Kajian mengenai zikir sebagai instrumen edukasi psikologis yang membentuk pola pembiasaan jangka panjang menuju ketenangan jiwa masih belum banyak disentuh secara mendalam (Maftuhin & Yazid, 2025; Surya, Rohman, & Ismail, 2025; Zohdi, Amin, & Nawawy, 2025). Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut dengan mengkaji zikir dan ketenangan jiwa melalui perspektif psikologis-edukatif secara terpadu, tanpa mengulang fokus kajian yang telah ada sebelumnya.

Kebaruan dari penelitian ini terletak pada pendekatan integratif yang menggabungkan dimensi psikologis dan edukatif sekaligus dalam mengkaji praktik zikir, berbeda dari penelitian terdahulu yang cenderung parsial pada satu ranah keilmuan saja. Penelitian ini berupaya memposisikan zikir tidak hanya sebagai ritual spiritual, melainkan juga sebagai proses edukasi psikologis yang dapat dibentuk dan dikembangkan secara sistematis, sehingga memberikan sumbangsih keilmuan baru dalam ranah psikologi Islam kontemporer.

Urgensi penelitian ini sejalan dengan capaian pembangunan berkelanjutan (SDGs), khususnya tujuan ketiga tentang kehidupan sehat dan sejahtera (Good Health and Well-Being), mengingat isu kesehatan mental menjadi perhatian global yang terus meningkat. Dengan mengkaji

zikir sebagai pendekatan psikologis-edukatif dalam mencapai ketenangan jiwa, penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi nyata terhadap upaya peningkatan kesejahteraan psikologis masyarakat secara berkelanjutan dan berbasis kearifan lokal-keagamaan.

Kajian ini mengangkat beberapa rumusan masalah berikut: Bagaimana konsep zikir dan ketenangan jiwa dapat dipahami secara utuh dalam kerangka psikologis-edukatif, sehingga menjelaskan mekanisme keduanya saling berkaitan satu sama lain?, dan bagaimana hubungan antara praktik zikir dengan pencapaian ketenangan jiwa dapat dianalisis secara psikologis-edukatif untuk menjelaskan faktor-faktor yang mendasari keberhasilannya di lapangan?

## B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis studi lapangan (field research), yang bertujuan untuk mendeskripsikan dan menganalisis secara mendalam hubungan antara praktik zikir dengan ketenangan jiwa dari perspektif psikologis-edukatif. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam dengan subjek yang secara konsisten mengamalkan zikir, serta dokumentasi pendukung di lokasi penelitian. Pendekatan ini dipilih karena mampu menangkap pengalaman subjektif dan makna psikologis yang dirasakan individu secara kontekstual, sesuatu yang sulit diperoleh melalui pendekatan kuantitatif.

Analisis data dilakukan dengan model analisis interaktif, meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan, guna memperoleh gambaran yang koheren mengenai pola hubungan antara zikir dan ketenangan jiwa. Keabsahan data diperkuat melalui triangulasi sumber dan metode, dengan membandingkan hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi agar temuan yang dihasilkan lebih objektif dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

## C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

### 1. Konsep Zikir dan Ketenangan Jiwa dalam Kerangka Psikologis-Edukatif

Berdasarkan temuan di lapangan, zikir dipahami oleh subjek

penelitian bukan sekadar aktivitas ritual keagamaan yang dilakukan secara mekanis, melainkan sebagai sebuah proses pembiasaan yang memiliki dimensi edukatif di dalamnya. Subjek yang diteliti menunjukkan bahwa zikir yang dilakukan secara konsisten dan berulang membentuk pola pikir serta respons emosional yang lebih stabil terhadap tekanan hidup. Proses ini berlangsung secara bertahap, di mana pengulangan lafaz zikir yang disertai kesadaran makna memberikan efek pembelajaran secara internal, membentuk kebiasaan berpikir tenang, reflektif, dan tidak reaktif terhadap situasi yang menekan. Dari sisi psikologis, zikir berfungsi sebagai mekanisme regulasi diri yang membantu individu mengelola pikiran negatif dan kecemasan, sementara dari sisi edukatif, zikir menjadi sarana pembentukan karakter dan kedisiplinan spiritual yang tertanam melalui pengulangan dan pembiasaan. Kedua dimensi ini saling berkelindan, sehingga zikir tidak dapat dipahami secara tunggal sebagai ibadah semata, tetapi juga sebagai proses pendidikan batin yang membentuk pola relasi antara kesadaran spiritual dan kestabilan psikologis individu.

Ketenangan jiwa yang dihasilkan dari proses ini juga tidak muncul secara instan, melainkan terbentuk melalui tahapan pembiasaan yang berulang, di mana subjek yang telah lama mengamalkan zikir menunjukkan tingkat kestabilan emosi yang lebih matang dibandingkan mereka yang baru memulai. Hal ini mengindikasikan bahwa ketenangan jiwa dalam konteks zikir bukan semata hasil dari tindakan spiritual, tetapi juga hasil dari proses belajar yang berlangsung secara berkelanjutan, di mana individu secara bertahap melatih dirinya untuk merespons tekanan dengan cara yang lebih tenang dan terkendali.

**2. Hubungan antara Praktik Zikir dan Pencapaian Ketenangan Jiwa Secara Psikologis-Edukatif**

Temuan di lapangan menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang erat dan saling menguatkan antara intensitas praktik zikir dengan tingkat ketenangan jiwa yang dirasakan subjek penelitian. Subjek yang menjadikan zikir sebagai rutinitas harian menunjukkan kemampuan pengendalian emosi

yang lebih baik, terutama dalam menghadapi situasi yang berpotensi memicu stres atau kecemasan. Pola ini terlihat konsisten pada berbagai subjek dengan latar belakang berbeda, yang mengindikasikan bahwa zikir bekerja sebagai mekanisme koping psikologis yang efektif, terlepas dari faktor usia maupun tingkat kesibukan individu. Faktor yang mendasari keberhasilan ini tidak hanya terletak pada frekuensi zikir, tetapi juga pada kualitas kesadaran dan pemahaman makna yang menyertainya, di mana subjek yang berzikir dengan penghayatan mendalam menunjukkan hasil yang lebih signifikan dibandingkan yang melakukannya secara rutin namun tanpa kesadaran penuh.

Aspek edukatif turut memperkuat hubungan ini, sebab proses pembiasaan zikir secara tidak langsung melatih subjek untuk mengembangkan pola pikir yang lebih reflektif dan berorientasi pada penerimaan diri. Subjek penelitian mengungkapkan bahwa seiring berjalannya waktu, zikir membentuk cara pandang baru dalam menyikapi persoalan hidup, dari yang semula reaktif menjadi lebih tenang dan penuh kesadaran. Dengan demikian, hubungan antara zikir dan ketenangan jiwa dalam penelitian ini tidak bersifat linear sederhana, melainkan bersifat resiprokal, di mana praktik zikir membentuk pola psikologis yang stabil, dan pada saat yang sama proses edukatif dari pembiasaan tersebut memperkuat konsistensi individu dalam menjalankan zikir secara berkelanjutan.

## D. Kesimpulan

Penelitian ini menunjukkan bahwa zikir memiliki peran signifikan sebagai proses psikologis-edukatif yang membentuk ketenangan jiwa individu secara bertahap dan berkelanjutan. Zikir bukan hanya ritual spiritual, melainkan mekanisme regulasi emosi sekaligus sarana pembiasaan yang membentuk kestabilan mental melalui pengulangan dan penghayatan makna. Hubungan antara intensitas zikir dan ketenangan jiwa terbukti bersifat resiprokal, di mana keduanya saling menguatkan seiring konsistensi praktik yang dijalankan individu dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini memberikan kontribusi nyata terhadap capaian SDGs, khususnya tujuan ketiga mengenai kehidupan sehat dan

sejahtera, dengan menawarkan pendekatan psikologis-edukatif berbasis kearifan spiritual sebagai alternatif penguatan kesehatan mental masyarakat. Model zikir yang terintegrasi dengan proses edukatif ini berpotensi diadaptasi secara lebih luas sebagai upaya preventif dan promotif dalam menghadapi tantangan kesehatan jiwa, sekaligus memperkuat sinergi antara nilai keagamaan dan pembangunan berkelanjutan yang berorientasi pada kesejahteraan psikologis jangka panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

Achmad, M Yogi Anggoro, Shafira Angelia Putri, and Muhammad Mubasysyir Munir, 'Madinah : Jurnal Studi Islam The Effect Of Dzikir Intensity On Self-Control In Psychology Students Madinah : Jurnal Studi Islam', *Madinah : Jurnal Studi Islam*, 11 (2024), 275–84

Anastasya, Yara Andita, and Nurlaila Harun, 'Psychoeducation Regarding the Role of Dhikr in Individual Psychological Welfare at SMAN 1 Banda Baro', *Jurnal Psikologi Terapan [JPT*, 7 (2024), 63–68 <https://doi.org/https://doi.org/10.29103/jpt.v5i2.10424>

Baroroh, Ema Zati, and A Qurratul, 'The Effect of Dhikr Relaxation Therapy on Reducing Anxiety Levels of ER and ICU Nurses in Public Hospitals', *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 21 (2024) <https://doi.org/https://doi.org/10.18860/psi.v21i2.28717>

Dalauleng, Andi, Imeliza Natesya, Puspa Ayu Gagar Mayang, and H. Fuad Nashori, 'The Influence of Dhikr Quality on the Level of Academic Stress among Muslim University Students', 2024

Destriani, Dhyah Ayu, Lisnawati Ruhaena, Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta, and Jawa Tengah, 'Mindfulness Spiritual Islam Untuk Meningkatkan', *Jurnal Intervensi Psikologi*, 16 (2024), 181–98 <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art3>

Heryana, Esya, Muhsin Mahfudz,

Winona Luthfiah, Fitriani, and Raihan, 'Konsep Zikir Dalam Al-Qur'an Sebagai Terapi Gangguan Bipolar', *Jurnal Riset Agama*, 2 (2022) <https://doi.org/10.15575/jra.v2i1.15683>

Husna, Rifqatul, Arina Isa Salsabila, and Salih Abdulrahman Alsounusi, 'Madinah : Jurnal Studi Islam Improving Brain Neuroplasticity In Concentration , Emotional Control , And Cognitive Power Through', *Madinah : Jurnal Studi Islam*, 12 (2025), 29–41

Katsir, Ibnu, *Terjemah Tafsir Ibnu Katsir (Tahqiq: Syaikh Ahmad Abdul Rabbi An-Nabi, Trans;)*, Vol.3 (Sukoharjo: Penerbit Insan Kamil, 2019)

Kemenag RI, *Al Qur'an Terjemahan*, 2019

Kemenkes, 'Data Kemenkes', 2026 <https://kemkes.go.id/id/alarm-kesehatan-mental-anak-ckg-temukan-ratusan-ribu-anak-bergejala-cemas-dan-depresi?utm_source> [accessed 28 April 2026]

Maftuhin, Abdul Rozak Ali, and Syamsurizal Yazid, 'Zikir Dan Ketenangan Jiwa : Kajian Psikologis', *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2 (2025) <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.356>

Melanie, Riski, and Jarman Arroisi, 'The Theory of Dhikr Perspective of Abdurrauf As-Singkili ( An Analysis of Therapeutic Approaches to Promoting Mental Health )', *Syifa Al-Qulub: Jurnal Studi Psikoterapi Sufistik*, 10 (2025), 37–48 <https://doi.org/https://doi.org/10.15575/saq>

Shihab, Quraish, *Tafsir Al Mishbah (Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Qur'an*, Cet.V (Jakarta: Lentera Hati, 2005)

Surya, Alya Rahmani, Ujang Rohman, and Shalahudin Ismail, 'Pengaruh Zikir Terhadap Ketenangan Jiwa Dalam', *JUSMA: Jurnal Studi Islam Dan Masyarakat*, 04 (2025), 65–72

Vanilla, Puspa, Agung Cahyo, and Alex Connery Lubis, 'Korelasi

Antara Dzikir Dan Ketenangan Hati(Tinjauan I'jazul Ilmi Pada Q.S. Al Ra'd Ayat 28)', *Jurnal Penelitian Guru Indonesia*, 4 (2024), 3264–73 <https://doi.org/https://doi.org/10.58578/tsaqofah.v4i4.3241>

Wikipedia, 'Data WHO', 2026 <https://en.wikipedia.org/wiki/Mental_health?utm_source> [accessed 28 April 2026]

Zahir, Farah R, 'Traditional Islamic Spiritual Meditative Practices : Powerful Psychotherapies for Mental Wellbeing', 2025, 1–6 <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1538865>

Zohdi, Mohd, Mohd Amin, and Norhidayah Mohamad Nawawy, 'Dhikr Assemblies as Psychospiritual Therapy for Addressing Mental Health Issues from the Perspective of the Qur ' an and Sunnah Majlis Zikir Sebagai Terapi Psiko-Spiritual Bagi Menangani Isu Kesihatan Mental Menurut Perspektif Quran Dan Sunnah Dhikr Assem', 21 (2025) <https://doi.org/https://doi.org/10.33102/jmqs.v21i1.538>