

LITERATUR REVIEW : PENDEKATAN DZIKIR SEBAGAI INTERVENSI UNTUK MEREDUKSI STRES AKADEMIK

Afifa Nanda Apriliani¹, Amaradya Larasati²
 Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka
afifananda43@gmail.com¹, awaaaamara@gmail.com²

Abstrak: Pendidikan merupakan fondasi utama bagi individu dan bangsa tetapi seringkali menimbulkan stres akademik sebagai tantangan utama. Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi psikofisiologis akibat ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu yang dapat berujung pada kelelahan, kecemasan, hingga depresi. Data menunjukkan prevalensi stres akademik yang tinggi pada pelajar dan mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pendekatan dzikir dalam perspektif tasawuf sebagai intervensi untuk mereduksi stres akademik melalui studi literatur. Dzikir sebagai aktivitas mengingat Allah diyakini membawa ketenangan jiwa dan memiliki dimensi terapeutik. Metode yang digunakan adalah studi literatur non-eksperimen dengan melakukan tinjauan literatur yang komprehensif. Hasil kajian ini menunjukkan bahwa dzikir khususnya dalam perspektif tasawuf efektif dalam mereduksi stres akademik. Dzikir terbukti memberikan ketenangan batin, menurunkan hormon stres, meningkatkan ketahanan emosi dan memiliki efek relaksasi yang setara dengan meditasi modern. Integrasi pendekatan tasawuf ini menawarkan solusi holistik yang tidak hanya mengatasi gejala tetapi juga menysasar akar permasalahan spiritual dan eksistensial mahasiswa. Kajian ini diharapkan berkontribusi pada pengembangan model intervensi spiritual bagi mahasiswa.

Kata Kunci: Stress Akademik, Dzikir dan Tasawuf.

Abstract: Education is a fundamental foundation for individuals and nations but it often presents academic stress as a major challenge. Academic stress is defined as a psychophysiological reaction resulting from an imbalance between academic demands and an individual's ability to cope which can lead to fatigue, anxiety and even depression. Data indicates a high prevalence of academic stress among students and university students in Indonesia. This research aims to examine the effectiveness of the dhikr approach from a Sufi perspective as an intervention to reduce academic stress through a comprehensive literature review. Dhikr as an activity of remembering Allah is believed to bring inner peace and possesses therapeutic dimensions. The method used is a non-experimental literature study. The findings of this review indicate that dhikr especially within the Sufi perspective is effective in reducing academic stress. Dhikr has been proven to provide inner tranquility, lower stress hormones, enhance emotional resilience and have relaxation effects comparable to modern meditation. The integration of this Sufi approach offers a holistic solution that not only addresses symptoms but also targets the spiritual and existential roots of students' problems. This study is expected to contribute to the development of spiritual intervention models for students.

Keywords: Stress Academic, Dzikir and Tasawuf.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan bekal utama bagi setiap individu untuk membentuk pribadi yang berkualitas, sekaligus sebagai pondasi bagi kemajuan suatu bangsa. Jenjang pendidikan di Indonesia sendiri sudah tertulis di dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas). Jenjang pendidikan formal di Indonesia yaitu PAUD/Taman Kanak-Kanak (TK) jenjang pra sekolah ini biasa ditempuh selama 2 tahun, Sekolah Dasar (SD) ditempuh selama 6 tahun, Sekolah Menengah Pertama (SMP) selama 3 tahun, Sekolah Menengah Kejuruan/Atas (SMK/SMA) selama 3 tahun, dan baru akan melanjutkan ke Perguruan Tinggi baik (S1, S2 dan S3). Total waktu keseluruhan saat menempuh pendidikan di Indonesia mulai dari jenjang pra sekolah hingga menempuh perguruan tinggi (S1) adalah 18 tahun.

Saat sedang menempuh pendidikan tentu kita akan menemukan berbagai tantangan tersendiri, salah satu tantangan yang paling sering dialami yaitu stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai reaksi psikofisiologis yang timbul akibat adanya ketidakseimbangan antara

tuntutan akademik dengan kemampuan individu untuk menghadapinya (Oktariani et al., 2021). Semakin tingginya pendidikan yang ditempuh, semakin rentan juga individu mengalami stres akademik. Menurut Tasalim & Cahyani (2021) penyebab dari stres akademik yaitu proses adaptasi dengan lingkungan yang baru, beban tugas yang terlalu banyak, tekanan dari lingkungan sekitar, mekanisme koping yang tidak kuat, dan pada mahasiswa yang sudah di akhir semester akan mengalami stres akademik akibat saat mengerjakan skripsi. Selanjutnya Rahmawati (2016) memaparkan jika penyebab stress akademik karena banyaknya materi yang harus dipelajari, target untuk mencapai KKM (Kriteria Ketuntasan Minimal), keinginan untuk melanjutkan karir dimasa depan, persyaratan untuk mendapatkan beasiswa, dan kurangnya dalam manajemen waktu.

Stres akademik ini dapat muncul dalam berbagai bentuk seperti kelelahan, kecemasan, gangguan tidur, penurunan motivasi bahkan depresi. Data dari berbagai penelitian menunjukkan tingginya prevalensi stres akademik pada pelajar ataupun mahasiswa. Hasil studi yang dilakukan oleh Suci & Ifdil (2023) menunjukkan stres akademik yang dialami oleh siswa di SMA N 3 Payakumbuh berada di 1,17% berada di kategori rendah, 56,25% berada di kategori rendah dan 3,52% berada di kategori tinggi. Lalu dilanjutkan oleh penelitian Danu et al. (2024) menunjukkan bahwa lebih dari 80% responden mahasiswa tingkat akhir mengalami stres dalam kategori sedang hingga tinggi. Stres akademik tingkat sedang juga akan berdampak pada mahasiswa yang ditandai dengan gangguan tidur, sakit kepala ringan, konsentrasi yang terus menurun, kelelahan secara fisik maupun emosional, dan menurunnya motivasi belajar (Syawalani et al., 2025).

Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu mahasiswa mengatasi stres akademik baik secara psikologis maupun spiritual. Pendekatan psikologis seperti konseling, manajemen waktu, relaksasi hingga pelatihan coping skills telah banyak diterapkan (Putri et al., 2025). Pendekatan spiritual juga semakin mendapat perhatian sebagai metode alternatif yang efektif dan holistik. Salah satu bentuk pendekatan spiritual yang potensial adalah praktik dzikir dalam ajaran Islam. Dzikir merupakan aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah SWT secara lisan maupun batin yang diyakini mampu membawa ketenangan jiwa dan kedekatan spiritual dengan Sang Pencipta (Syabila, 2023). Dzikir tidak hanya menjadi bagian dari ibadah ritual tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang dapat membantu individu dalam menghadapi tekanan hidup termasuk stres akademik.

Allah berfirman dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28: "Yaitu orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Ayat ini menjadi landasan teologis yang menguatkan bahwa dzikir memiliki efek menenangkan dan menjadi solusi spiritual dalam menghadapi tekanan hidup. Dzikir dipandang lebih dalam sebagai sarana tazkiyatun nafs (penyucian jiwa) yang tidak hanya terbatas pada pengucapan lisan melainkan juga melibatkan kesadaran batin dan keterhubungan spiritual antara hamba dan Tuhan. Tokoh sufi seperti Al-Ghazali menekankan bahwa dzikir yang sempurna adalah dzikir yang mampu menghidupkan hati, mengendalikan hawa nafsu hingga membawa ketenangan batin yang hakiki (Muvid, 2020). Tasawuf sebagai dimensi spiritual dalam Islam memberikan kerangka konseptual yang kuat dalam memaknai dzikir. Dzikir bukan sekadar ritual verbal tetapi merupakan jalan spiritual yang mengarahkan individu untuk keluar dari kegelisahan duniawi menuju kedamaian ilahiah. Praktik dzikir dalam tasawuf mencakup dzikir jahri (dzikir keras), dzikir sirri (dzikir batin) hingga dzikir qalbi (dzikir hati) yang bertujuan untuk menghadirkan Allah dalam kesadaran penuh setiap waktu. Hal ini sejalan dengan prinsip psikoterapi spiritual yang menyatakan bahwa ketenangan jiwa hanya dapat dicapai apabila individu memiliki relasi transendental yang kuat dengan Tuhan.

Sejumlah studi empiris juga menunjukkan bahwa dzikir memiliki pengaruh positif terhadap kondisi psikologis individu. Dzikir terbukti menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol, meningkatkan hormon kebahagiaan seperti endorfin dan serotonin bahkan

membantu meningkatkan konsentrasi dan ketahanan emosi. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Fitriyah, 2019) menemukan bahwa praktik dzikir yang dilakukan secara rutin dan terstruktur mampu menurunkan tingkat stres akademik secara signifikan pada kelompok mahasiswa. Nada, Darwati, Patrisya dan Salasah (2025) menyatakan bahwa dzikir memiliki efek relaksasi yang setara dengan teknik meditasi modern yang memperkuat kesadaran diri, ketenangan batin hingga penerimaan terhadap situasi sulit. Pendidikan tinggi yang semakin kompetitif dan menekan pendekatan dzikir dalam perspektif tasawuf dapat menjadi alternatif solusi yang holistik dan humanistik. Dzikir bukan hanya menjadi bentuk terapi spiritual tetapi juga dapat diintegrasikan sebagai bagian dari intervensi psikologis yang berlandaskan nilai-nilai religius. Intervensi ini tidak hanya berfokus pada gejala stres semata tetapi juga menysasar akar permasalahan spiritual dan eksistensial mahasiswa seperti krisis makna hidup, kehilangan arah dan keterasingan dari nilai-nilai keimanan. Integrasi pendekatan tasawuf dalam upaya mereduksi stres akademik sangat relevan untuk dikembangkan dalam setting pendidikan Islam dan konseling religius. Artikel ini bertujuan untuk mengkaji dan menyusun temuan-temuan ilmiah melalui studi literatur yang membahas efektivitas pendekatan dzikir dalam perspektif tasawuf sebagai bentuk intervensi untuk mereduksi stres akademik. Kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritik maupun praktis dalam pengembangan model intervensi spiritual bagi mahasiswa khususnya dalam konteks pendidikan tinggi Islam.

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan studi literatur tidak secara langsung atau bisa disebut non eksperimen, dimana peneliti menganalisis teori melalui jurnal yang sudah ada. Peneliti mencari beberapa sumber jurnal yang relevan melalui google scholar. Kata kunci yang dicari yaitu “pengurangan stress akademik dengan metode dzikir” “Dzikir sebagai terapi” “Dzikir dalam perspektif tasawuf” “pencegahan stress akademik dengan dzikir”, berbagai kombinasi kata dilakukan untuk memperluas pencarian. Peneliti mulai melakukan pencarian jurnal sejak tanggal 31 Mei - 23 Juli 2025. Adapun kriteria jurnal yang dipilih oleh peneliti adalah jurnal yang diterbitkan 5 - 10 tahun terakhir, berkaitan dengan pembahasan dzikir sebagai intervensi stress akademik, jurnal berbahasa indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai hasil dari tinjauan kami terhadap 10 artikel yang memiliki kesamaan tema dengan judul penelitian kami dan diperoleh melalui pencarian di Google Scholar, kami menyusun kajian literatur yang memuat informasi berupa judul, tahun terbit, nama penulis, serta temuan dari masing-masing penelitian yang disajikan dalam bentuk tabel berikut :

No.	Judul	Tahun	Penulis	Temuan
1.	Efektivitas Dzikir untuk Menurunkan Stress Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Suku Melayu di Pontianak	2019	Ema Zati Baroroh, Syarifah Fathiyah Azzahrah	Dzikir efektif untuk menurunkan tingkat stress akademik mahasiswa semester akhir suku Melayu. Dzikir memberi efek tenang, sehingga membantu

				mahasiswa menghadapi ketidakstabilan emosi dan menemukan keseimbangan dalam menghadapi tantangan akademik.
2.	PENGARUH TERAPI ZIKIR TERHADAP PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI	2017	Ridha Sucinindyasputeri, Citra Indriani Mandala, Anisah Zaqiyatuddinni, Andi Muhammad Aditya S.	Hasil dari penelitian ini menunjukkan tidak adanya signifikansi penurunan stress antara kelompok eksperimen dan kontrol. maka dari itu dapat disimpulkan bahwa secara statistik, dzikir tidak terbukti efektif untuk menurunkan stress. Yang kemungkinan karena keterbatasan metode dan kesiapan responden.
3.	Dzikir & Ketenangan Jiwa : Kajian Psikologis	2025	Abdul Rozak Ali Maftuhin, Syamsurizal Yazid	Pendekatan dzikir dalam perspektif tasawuf terbukti efektif dalam mereduksi stres secara spiritual dan psikologis. Dzikir memberikan ketenangan batin, menurunkan hormon stres,

				serta meningkatkan ketahanan emosi.
4.	TEKNIK HYPNOCOUNSELING DAN DZIKIR DALAM MEREDUKSI STRES PADA REMAJA: INTEGRASI PENDEKATAN PSIKOLOGIS DAN SPIRITUAL	2024	Mudiuddin, Nur Hidayah, Fitri Wahyuni	Dari analisis terhadap 19 artikel (2020-2024), ditemukan adanya peningkatan kesadaran diri, kontrol emosi, dan perasaan damai setelah menggunakan kombinasi metode hypnocounseling dan dzikir kepada remaja. Hal ini dapat disimpulkan bahwa kedua kombinasi tersebut efektif untuk membantu remaja mengelola stress.
5.	Dhikr as Psychotherapy to Overcome Academic Stress of Muslim Youth	2021	Iredho Fani Reza, Salwa Alfina Siregar, Nada Aulia, Kartika Nur Aziza, Aji Apriyansyah, Desy Wulandari, Firza Anugrah Putra, Hafizah Sabrina, Liyana Mastura, M. Gilang R., Melsy Kurnia, Resilawati Rinjano Ayu Rizki, Wahyuni Triana	Penelitian ini membuktikan bahwa terapi dzikir dapat menjadi psikoterapi islami yang efektif untuk mengatasi stress akademik pada pemuda muslim dengan nilai signifikansi 0,000 <0,05 dan korelasi 0,619 pada hasil uji paired

				samples t-test.
6.	EFEKTIVITAS TERAPI RELAKSASI ZIKIR DALAM UPAYA MENURUNKAN STRES AKADEMIK MAHASISWA SEMESTER SATU	2019	Ahmad Munjirin	Penelitian ini menyatakan bahwa terapi relaksasi dzikir efektif dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru dengan kontribusi pengaruh sebesar 75,8% dan nilai signifikansi $0,00 < 0,05$.
7.	Efektivitas Terapi Dzikir Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi : Kajian Literatur	2024	Alfi Wirda Mawaddah, Yuliana Intan Lestari, Harmaini	Terapi dzikir telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan dan tekanan darah pada penderita hipertensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki dampak positif yang signifikan dalam mengurangi tingkat kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional pada penderita hipertensi

8.	STUDI FENOMENOLOGI : KONSEP TASAWUF SEBAGAI METODE TERAPI	2024	Febby Febriyanti	Tasawuf menawarkan pendekatan holistik untuk terapi yang
				menggabungkan prinsip spiritualitas Islam dengan praktik terapeutik. Pendekatan ini tidak hanya membantu individu mengatasi masalah psikologis seperti stres dan kecemasan, tetapi juga memperkuat kesehatan mental dan spiritual secara keseluruhan
9.	Hoarding Disorder dalam Perspektif Al-Qur'an dan Kesehatan Mental	2025	Salsabila Firdausa, Masykur, Iffan Ahmad Ghufon	Pendekatan terapi psikoreligius Islam, seperti shalat, dzikir, dan infaq, dapat membantu individu mengelola kecemasan dan mengurangi keterikatan terhadap barang.

10.	STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN	2025	Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul, Rosnida Isnaen, Asriana Elfa, Eka Widyasari	Penelitian menunjukkan bahwa dzikir efektif mengurangi kecemasan pada remaja. Kondisi psikologis setelah berdzikir diharapkan dapat memberikan ketenangan batin sehingga penderita tidak merasa cemas, khawatir, atau gelisah. Terapi dzikir dapat menjadi alternatif untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang sedang menghadapi ujian. Remaja atau siswa yang melakukan terapi dzikir merasa tenang dan fokus saat mengikuti ujian.
-----	--	------	---	---

KESIMPULAN

Secara keseluruhan tinjauan literatur yang komprehensif mengindikasikan bahwa pendekatan dzikir dalam perspektif tasawuf menawarkan intervensi yang efektif untuk mereduksi stres akademik. Meskipun satu studi tidak menunjukkan penurunan stres yang signifikan secara statistik sebagian besar temuan dari penelitian yang diulas secara konsisten mendukung manfaat dzikir. Dzikir terbukti memberikan ketenangan batin yang mendalam, menurunkan hormon stress dan meningkatkan ketahanan emosi dan konsentrasi. Efek relaksasinya bahkan sebanding dengan teknik meditasi modern yang memperkuat kesadaran diri, ketenangan batin dan kemampuan menerima situasi sulit. Dalam konteks pendidikan tinggi yang semakin kompetitif dan menekan, dzikir sebagai bentuk psikoterapi Islami dapat menjadi solusi yang holistik dan humanistik. Pendekatan ini tidak hanya berfokus pada gejala stres semata tetapi juga menysasar akar permasalahan spiritual dan eksistensial yang mungkin dialami mahasiswa seperti krisis makna hidup atau kehilangan arah. Integrasi tasawuf dalam upaya mereduksi stres akademik sangat relevan khususnya dalam lingkungan pendidikan Islam

dan konseling religius. Dzikir dipandang sebagai jalan spiritual yang dapat membimbing individu menuju kedamaian ilahiah menjadi dasar teologis yang kuat untuk mengatasi tekanan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Danu, L., Takaeb, A. E. L., & Toy, S. M. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat UNDANA. 3(3), 408–416. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3526>
- Darwati, Y, A., K. N., Patrisya, P., Pertiwi, Z. N., & Salasah, H. R. (2025). Implementasi Dzikir Nafs Sebagai Strategi Pengelolaan Emosi Pada PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar Jawa Timur. 11, 58–78.
- Fitriyah, L. (2019). EFEKTIFITAS DZIKIR DALAM MENURUNKAN STRES PADA MAHASISWA AKHIR.
- Muvid, M. B. (2020). Zikir Penyeljuk Jiwa : Panduan untuk Membersihkan Hati dan Membangun Akhlak Mulia. Alifia Books.
- Oktariani, I. S., Sofah, R., & Putri, R. M. (2021). Tingkat Stress Akademik Mahasiswa dalam Pembelajaran Daring pada Periode Pandemi Covid-19. 1(1).
- Putri, A. I., Nurhaliza, S., & Basitu, T. R. (2025). Rahasia Dibalik Strategi Mahasiswa : Cara Kreatif Mengelola Stres di Dunia Perkuliahan. 1, 97–109.
- Rahmawati, W. K. (2016). Efektivitas teknik restrukturisasi kognitif untuk menangani stres akademik siswa. JKI (Jurnal Konseling Indonesia), 2(1), 15–21.
- Suci, R. D., & Ifdil, I. (2023). Hubungan Akademik Hardiness dengan Stres Akademik pada Siswa. Education and Social Sciences Review, 4(1), 55–59. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.29210/07essr336700>
- Syabila, T. S. (2023). Dzikir Sebagai Upaya Menstabilkan Tingkat Emosional Orang Tua Menghadapi Kenakalan Remaja Prespektif Imam Al-Ghazali. Setyaki : Jurnal Studi Keagamaan Islam, 1, 22–36.
- Syawalani, A. S., Sihura, S. S. G., & Rizal, A. (2025). Hubungan Stres Akademik, Kecemasan Dan Lingkungan Belajar Dengan Severitas Insomnia Pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Di Universitas Indonesia Maju Tahun 2024. Jurnal Intelek Insan Cendikia, 2(5), 10686–10699.
- Taslim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres akademik dan penanganannya. Guepedia.