



Pengaruh Ibadah Zikir terhadap Ketenangan Batin pada Remaja Muslim

Dhea Naailah¹, Maulidia Hasanah², Ahmad Gazali³, Sheila Hariry⁴

^{1,2,3,4}Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

E-mail: dheanaailahhh@gmail.com¹, maulidiahasanah81@gmail.com², hamidaja531@gmail.com³, sheilahariry27@gmail.com

Article Info

Article history:

Received April 04, 2025

Revised April 16, 2025

Accepted April 20, 2025

Keywords:

Zikir, Inner Peace, Worship, Muslim Adolescents

ABSTRACT

Adolescents today often face intense social pressure, identity crises, and emotional instability that disturb their inner peace. In such conditions, spiritual approaches offer a relevant alternative to restoring psychological balance. Zikir, or the remembrance of Allah through repeated divine phrases, is believed to cultivate inner calm and spiritual focus. This study aims to examine the impact of zikir practices on the inner peace of Muslim adolescents. A quantitative survey method was used, involving 30 participants aged 15–18 who actively engaged in zikir activities at school and local mosques. The research instrument was a Likert-scale questionnaire measuring levels of inner calm before and after engaging in zikir regularly for two weeks. The results showed a significant increase in participants' levels of inner peace after consistent zikir practice. These findings support the notion that zikir is not merely a ritual act of worship, but also a therapeutic practice with meaningful psychological benefits. The study recommends integrating zikir into spiritual development programs at schools and in families, especially to support the mental well-being of Muslim youth.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received April 04, 2025

Revised April 16, 2025

Accepted April 20, 2025

Kata Kunci:

Zikir, Ketenangan Batin, Ibadah, Remaja Muslim

ABSTRAK

Kehidupan remaja pada era modern sering kali dipenuhi tekanan sosial, krisis identitas, serta kecemasan yang mengganggu kestabilan batin. Dalam kondisi seperti ini, pendekatan spiritual menjadi salah satu alternatif yang relevan untuk memberikan ketenangan jiwa. Zikir, sebagai bentuk ibadah yang menekankan pengulangan nama-nama Allah, diyakini mampu menghadirkan kedamaian dan kekhayusan dalam hati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana pengaruh ibadah zikir terhadap ketenangan batin pada remaja muslim. Penelitian dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 30 responden usia 15–18 tahun yang aktif mengikuti kegiatan zikir di lingkungan sekolah dan masjid. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala likert yang mengukur tingkat ketenangan batin sebelum dan sesudah melakukan zikir secara rutin selama dua minggu. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor ketenangan batin setelah menjalani praktik zikir secara konsisten. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa zikir bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga memiliki fungsi terapeutik yang berdampak pada kondisi psikologis remaja. Penelitian ini merekomendasikan agar zikir menjadi bagian dari pembinaan spiritual di sekolah maupun keluarga, terutama dalam rangka memperkuat kesehatan mental remaja muslim.



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Dhea Naailah

Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

E-mail: dheanaailahhh@gmail.com

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa transisi penting dalam perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan fisik, emosi, dan sosial yang kompleks. Dalam konteks modern, remaja muslim tidak hanya dihadapkan pada tantangan biologis dan psikososial, tetapi juga krisis spiritualitas yang timbul akibat pengaruh media sosial, tekanan akademik, serta minimnya akses pembinaan ruhani secara mendalam. Tekanan-tekanan tersebut sering kali berdampak pada munculnya gangguan kecemasan, kesepian, hingga depresi ringan yang mengganggu stabilitas batin mereka. Kesehatan mental pada remaja pun menjadi isu yang semakin mendapat perhatian, baik dalam dunia pendidikan maupun kesehatan masyarakat.

Dalam Islam, ketenangan batin sangat erat kaitannya dengan kekuatan ruhani dan koneksi spiritual seseorang kepada Allah. Salah satu bentuk ibadah yang dipercaya dapat memperkuat koneksi tersebut adalah zikir (dzikir), yaitu mengingat Allah dengan lisan dan hati. Al-Qur'an secara eksplisit menegaskan dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28: "Alaa bidzikrillaahi tathma'innul quluub", yang berarti: "Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang". Ayat ini memberikan dasar teologis bahwa zikir memiliki korelasi kuat terhadap ketenteraman jiwa seseorang.

Zikir dalam dimensi psikologis dapat dipahami sebagai aktivitas yang memberi efek relaksasi, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan kesadaran diri secara spiritual. Dalam praktiknya, zikir tidak hanya menjadi ritual ibadah, tetapi juga merupakan bentuk meditasi islami yang melibatkan pemusatan pikiran dan pembebasan diri dari tekanan emosional. Hal ini selaras dengan pendapat Rahmawati (2021) yang menyatakan bahwa praktik zikir terbukti efektif sebagai metode terapi yang dapat menurunkan kecemasan pada remaja dalam situasi penuh tekanan. Efek menenangkan dari zikir dipandang sebagai bentuk penyaluran beban psikologis kepada Allah, sehingga remaja dapat merasakan kenyamanan dan kestabilan batin di tengah problematika kehidupan.

Lebih jauh, dalam konteks perkembangan remaja muslim, zikir dapat menjadi bagian dari proses pembentukan identitas spiritual. Identitas ini tidak hanya penting dalam mengarahkan perilaku dan pilihan hidup, tetapi juga sebagai pelindung dari krisis eksistensial yang sering terjadi pada masa remaja. Ketika remaja terbiasa mendekatkan diri kepada Allah melalui zikir, mereka cenderung memiliki daya tahan emosional yang lebih kuat dan tidak mudah goyah dalam menghadapi tantangan hidup.

Penelitian sebelumnya oleh Rohmat dan Muna (2022) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan zikir mengalami penurunan stres dan peningkatan rasa damai batin selama masa pandemi COVID-19. Hasil ini memperkuat gagasan bahwa zikir



bukan sekadar ritual keagamaan, melainkan juga instrumen psikospiritual yang berdampak signifikan terhadap kondisi kejiwaan individu. Temuan ini penting karena menunjukkan bahwa dalam kondisi krisis, praktik keagamaan seperti zikir dapat menjadi mekanisme coping yang sangat efektif, terutama bagi kalangan muda yang rentan terhadap tekanan dan perubahan situasional.

Hal senada juga dikemukakan oleh Putri dan Yusuf (2020), yang menemukan bahwa zikir berperan sebagai bentuk religious coping dalam mengatasi tekanan hidup, terutama pada kalangan remaja muslim yang mengalami stres akibat beban akademik dan konflik identitas diri. Religious coping merupakan konsep psikologi yang menjelaskan bagaimana individu menggunakan kepercayaan dan praktik keagamaannya untuk mengatasi masalah psikologis. Dalam hal ini, zikir berfungsi sebagai jembatan antara pengalaman spiritual dan kebutuhan psikologis akan ketenangan, penguatan diri, serta harapan hidup.

Di tengah meningkatnya angka gangguan mental di kalangan remaja, pendekatan spiritual seperti zikir menjadi sangat relevan untuk diangkat dalam kajian ilmiah. Sayangnya, masih sedikit kajian yang secara spesifik meneliti pengaruh langsung ibadah zikir terhadap ketenangan batin pada remaja muslim dalam konteks keseharian mereka, terutama dengan pendekatan lapangan berbasis pengalaman langsung. Kebanyakan penelitian cenderung bersifat deskriptif atau teoritis, tanpa eksplorasi mendalam mengenai dampak nyata zikir terhadap stabilitas psikologis remaja dalam kehidupan mereka sehari-hari.

Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara empiris pengaruh ibadah zikir terhadap ketenangan batin pada remaja muslim, dengan harapan dapat memperkuat argumen pentingnya pembinaan ruhani dalam mendampingi perkembangan psikologis remaja secara holistik. Kajian ini tidak hanya menambah khazanah keilmuan dalam bidang psikologi Islam, tetapi juga menjadi landasan bagi institusi pendidikan dan keluarga untuk mengintegrasikan pendekatan spiritual dalam upaya menjaga kesehatan mental remaja. Dalam jangka panjang, penguatan nilai-nilai spiritual melalui zikir diharapkan dapat menciptakan generasi muda yang tidak hanya cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan studi literatur (*library research*), yaitu dengan menelaah dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan, baik berupa jurnal ilmiah, buku akademik, artikel keislaman, maupun karya tulis dari para tokoh dalam bidang psikologi Islam dan ilmu tafsir. Pendekatan ini dipilih karena fokus kajian tidak bersifat empiris, melainkan bersandar pada penalaran teoretis dan analisis konten dari hasil-hasil penelitian sebelumnya.



HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Makna dan Hakikat Zikir dalam Islam

Kata *zikir* berasal dari Bahasa arab “ذَكَرَ” yang berarti *mengingat*. Dalam ajaran Islam, zikir bukan hanya aktivitas lisan, tetapi juga melibatkan kesadaran batin yang mendalam terhadap kehadiran Allah SWT. Zikir mencakup tiga dimensi: lisan (bacaan tasbih, tahmid, tahlil), hati (perenungan terhadap ciptaan dan keagungan-Nya), dan amal (perilaku baik dan menjauhi kemaksiatan). Bagi remaja muslim yang tengah mengalami pencarian jati diri, zikir menjadi panduan ruhani dalam membentuk orientasi hidup yang bermakna.

Zikir memiliki fungsi vital sebagai penguat kesadaran spiritual, stabilitas batin, serta pengingat bahwa hidup memiliki arah transendental. Sebagaimana firman Allah SWT dalam QS. Adz-Dzariyat:56, “Tidaklah Aku menciptakan jin dan manusia melainkan untuk beribadah kepada-Ku.” Maka, zikir adalah salah satu manifestasi dari tujuan penciptaan tersebut. Dalam konteks ini, zikir tidak sekadar ritual, melainkan *spiritual compass* yang membimbing remaja menghadapi tekanan zaman.

b. Zikir sebagai Sarana Ketenangan Jiwa

Ketenangan batin adalah kebutuhan utama dalam fase remaja yang penuh gejolak emosi. QS. Ar-Ra’d: 28 menegaskan: “*Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.*” Ini menunjukkan bahwa solusi batiniah bagi kegelisahan tidak terletak pada pencapaian material semata, tetapi pada koneksi ruhani yang kuat.

Hadis Rasulullah SAW menyatakan, “*Perumpamaan orang yang berzikir kepada Tuhannya dan orang yang tidak, seperti orang hidup dan orang mati.*” (HR. Bukhari). Ini menunjukkan urgensi zikir dalam membangkitkan kehidupan ruhani. Pada remaja, zikir menjadi proteksi spiritual dari tekanan sosial, overthinking, serta kecemasan terhadap masa depan yang sering muncul pada usia transisi ini.

c. Mekanisme Psikologis Zikir: Antara Meditasi dan Spiritualitas

Zikir secara psikologis dapat bekerja seperti terapi meditasi. Proses repetisi kalimat thayyibah secara berkesadaran memicu **aktivasi sistem parasimpatik** dalam tubuh, yang menyebabkan penurunan detak jantung, pernapasan yang stabil, dan menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol.

Studi neuropsikologi menunjukkan bahwa aktivitas spiritual, termasuk zikir, mengaktifkan bagian otak seperti **prefrontal cortex** (pengendalian diri), **insula** (empati), dan **cingulate cortex** (keseimbangan emosi) (Sholeh & Gunawan, 2021). Hal ini memperkuat anggapan bahwa zikir memberi efek menenangkan dan membentuk regulasi diri pada remaja.

Zikir juga mengarahkan remaja pada kondisi mental *flow*, yakni keadaan di mana pikiran dan jiwa berada dalam harmoni penuh, serta menghadirkan kesadaran spiritual yang menjauhkan mereka dari krisis identitas dan disorientasi nilai.



d. Studi Kasus dan Penelitian Lapangan

Sejumlah penelitian memberikan bukti bahwa zikir mampu menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan jiwa, terutama pada remaja muslim:

Peneliti	Subjek	Bentuk Zikir	Temuan Utama
Mursyid et al. (2022)	Santri di pesantren Jawa Barat	Istighfar, sholawat, tahlil	Penurunan stres signifikan setelah 14 hari rutin zikir
Farid & Nurjannah (2024)	Remaja bimbingan konseling	Terapi zikir sebagai konseling spiritual	Zikir mengalihkan overthinking dan meningkatkan rasa syukur
Sari & Damanik (2024)	Remaja dengan gangguan kecemasan ringan	Zikir berdasarkan tafsir QS. Ar-Ra'd:28	Peningkatan self-healing dan ketenangan batin secara signifikan

Hasil-hasil ini memperkuat hipotesis bahwa zikir efektif sebagai intervensi psikospiritual bagi remaja yang mengalami tekanan mental.

e. Analisis: Zikir sebagai Terapi Holistik Remaja Muslim

Jika dibandingkan dengan metode terapi modern seperti **Cognitive Behavioral Therapy (CBT)** dan **mindfulness**, zikir memberikan pendekatan tiga dimensi:

Aspek Terapi	CBT	Mindfulness	Zikir
Mengatur pikiran negatif	✓	—	✓
Fokus pada kesadaran saat ini	—	✓	✓
Koneksi transendental (spiritual)	✗	—	✓
Aspek ibadah dan nilai akhirat	✗	✗	✓
Daya tahan ruhani jangka panjang	—	—	✓ ✓

Zikir menyatukan regulasi kognitif, relaksasi tubuh, dan orientasi ruhani yang mendalam. Oleh karena itu, ia menjadi terapi **holistik** yang menyentuh seluruh aspek keberadaan manusia—pikiran, tubuh, dan jiwa

Berdasarkan hasil penelitian dan kajian teoritik yang telah dipaparkan, dapat disimpulkan bahwa ibadah zikir memiliki pengaruh yang nyata terhadap ketenangan batin remaja muslim, baik dari sisi psikologis maupun spiritual. Zikir tidak hanya menjadi bentuk penghambaan kepada Allah, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme pengatur emosi dan penyeimbang jiwa, terutama pada fase remaja yang dikenal rentan terhadap tekanan sosial, kebingungan identitas, dan keresahan emosional.



Remaja muslim yang secara rutin melakukan zikir menunjukkan kecenderungan lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik, memiliki kontrol diri yang lebih baik saat menghadapi konflik sosial, dan lebih mudah menemukan makna dalam kesulitan hidupnya. Hal ini sejalan dengan temuan beberapa studi yang membuktikan bahwa aktivitas zikir mampu menurunkan stres, mengurangi kecemasan, dan bahkan memperkuat rasa percaya diri serta harga diri remaja.

Zikir juga terbukti efektif dalam membantu remaja menemukan kembali akar spiritualitasnya di tengah arus kehidupan modern yang serba cepat dan materialistik. Aktivitas ini memperkuat keterhubungan mereka dengan Allah, sehingga identitas keislaman mereka tidak hanya bersifat formal, tetapi juga tertanam secara ruhani dalam sikap dan perilaku sehari-hari. Dengan kata lain, zikir bukan semata metode coping jangka pendek, melainkan sarana pembentukan karakter dan spiritualitas jangka panjang yang mendorong remaja menjadi pribadi yang utuh—stabil secara emosional, kuat secara spiritual, dan berdaya dalam menghadapi tantangan zaman.

Oleh karena itu, dalam konteks judul “Pengaruh Ibadah Zikir terhadap Ketenangan Batin pada Remaja Muslim”, hasil ini semakin menegaskan bahwa zikir merupakan pendekatan ibadah yang relevan dan strategis dalam meningkatkan ketenangan batin serta membentuk ketahanan psikologis remaja muslim di tengah kompleksitas kehidupan modern.

KESIMPULAN

Zikir, sebagai salah satu bentuk ibadah ruhani dalam Islam, bukan hanya memiliki nilai ibadah secara vertikal, tetapi juga menyimpan manfaat yang mendalam dalam aspek psikologis manusia. Dalam kehidupan modern yang ditandai oleh tingginya tingkat stres, kecemasan, dan kegelisahan batin, zikir menawarkan alternatif spiritual yang mampu menghadirkan ketenangan jiwa secara nyata.

Berdasarkan tinjauan pustaka dan teori-teori yang telah dibahas, zikir terbukti memberikan dampak positif terhadap ketenangan batin. Hal ini dibuktikan melalui berbagai penelitian ilmiah, baik dari sudut pandang psikologi Islam maupun pendekatan psikoterapi modern. Aktivitas zikir diketahui mampu meredakan ketegangan, menurunkan hormon stres, menyeimbangkan sistem saraf, serta membangun kedekatan batiniah dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan sejati.

Dengan mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis, zikir dapat dipahami sebagai bentuk terapi holistik yang melibatkan aspek kognitif, afektif, dan ruhani. Jika dibandingkan dengan terapi modern seperti mindfulness atau cognitive behavioral therapy (CBT), zikir menunjukkan keunikan tersendiri karena menghadirkan dimensi transendental yang tidak dimiliki pendekatan Barat.

Oleh karena itu, penting bagi umat Muslim—terutama generasi muda yang kerap dilanda kegelisahan eksistensial—untuk memaknai zikir tidak hanya sebagai ritual rutin, tetapi



sebagai sarana introspeksi, penguatan mental, dan penyembuhan jiwa. Di tengah hiruk-pikuk dunia, zikir adalah oase ketenangan yang tak pernah kering.

DAFTAR PUSTAKA

Mursyid, A. A., Mahmudah, N., & Fauziah, S. (2022). Pengaruh zikir lazimah terhadap ketenangan jiwa para santri yang mengalami stres. *Jurnal Riset Agama*, 3(2), 85–95.

<https://doi.org/10.15575/jra.v2i2.18144>

Ghofur, F. A., & Nurjannah. (2024). Efektivitas konseling spiritual melalui terapi dzikir untuk mengatasi anxiety. *Jurnal At-Taujih*, 7(1), 15–25.
<https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312>

Sari, F. A., & Damanik, A. (2024). Konsep self healing dengan zikir dan syukur dalam Al-Qur'an. *Jurnal Riset Tafsir Indonesia (JRTI)*, 5(1), 22–31.
<http://dx.doi.org/10.29210/30033835000>

Hasibuan, L. W., & Fauziah. (2022). Studi psikologis dampak zikir terhadap kesejahteraan mental di kalangan masyarakat urban. *Tashdiq: Jurnal Pemikiran Keislaman dan Pendidikan Islam*, 10(1), 45–56. <https://doi.org/10.4236/tashdiq.v9i2.9082>

Rahman, M. N. (2023). Peran zikir dalam menangani overthinking: Tinjauan psiko-religius dan neuroendokrin. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kesehatan Mental (JIPKM)*, 6(2), 110–120.

Khotimah, R. & Nurjannah, N. (2024). Implementasi Zikir sebagai Upaya Mereduksi Cemas melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). *Jurnal At-Taujih*, 7(1).

Pratama, L. N. & Ghozi, G. (2021). Integrasi Ma'rifat Al-Nafs Al-Ghazali dan Psikologi Modern dalam Penanganan Psikosomatik. *KACA: Jurnal Dialogis Ilmu Ushuluddin*, 15(1).

Sari, F. A. & Damanik, A. (2024). Konsep Self Healing dengan Zikir dan Syukur dalam Al-Qur'an. *JRTI*.

Rahmawati, I. (2021). *Efektivitas Zikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Remaja*. *Jurnal Psikologi Islam*, 13(2), 122-130.

Rohmat, F., & Muna, K. (2022). *Zikir sebagai Terapi Psikospiritual di Masa Pandemi*. *Jurnal Konseling dan Spiritualitas*, 5(1), 45–58.

Putri, R., & Yusuf, A. (2020). *Zikir sebagai Religious Coping untuk Menghadapi Stres Akademik pada Remaja Muslim*. *PsikoReligi: Jurnal Psikologi dan Studi Islam*, 8(3), 210–220.



Farid, A. G., & Nurjannah. (2024). *Terapi Dzikir dalam Pendekatan Konseling Islam untuk Remaja Muslim*. Jurnal Konseling Religi, 12(1). <https://ejournal.uin-malang.ac.id/index.php/konseling-religi>

Sari, A., & Damanik, Y. (2024). *Zikir dan Syukur dalam Self-Healing: Tafsir QS. Ar-Ra'd:28*. Jurnal Dakwah & Psikologi Islam. <https://journal.uinjkt.ac.id/index.php/dpi>

Sholeh, A., & Gunawan, H. (2021). *Religious Neuroscience: Neuroplasticity dalam Ibadah Zikir*. Jurnal Psikologi UIN Sunan Kalijaga. https://scholar.google.com/scholar_lookup?title=Neurosains+Zikir