



Intervensi Teknik Zikir dalam Konseling Islam untuk Mengurangi Kecemasan pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Elsa Inayatul Amalia¹, Anwar Sutoyo², Muslikah³

^{1,2,3}Universitas Negeri Semarang, Indonesia

E-mail: amaliaelsa543@students.unnes.ac.id

Article Info	Abstract
Article History Received: 2025-04-15 Revised: 2025-05-21 Published: 2025-06-02 Keywords: <i>Zikr Technique;</i> <i>Islamic Counseling;</i> <i>Anxiety;</i> <i>Systematic Literature Review.</i>	This study aimed to investigated the effectiveness of zikr technique as an Islamic counseling intervention to reduce anxiety among final year students. High academic pressure, demands for completing thesis, uncertainty about the future etc. are often the causes of anxiety symptoms in this group. A systematic literature review (SLR) approach was used to analyse 19 relevant articles published between 2019 and 2024. The review process was conducted following the PRISMA guidelines from the identification stage, screening, eligibility assessment to inclusion of the articles. The results of the study showed that the practice of zikr jahr (loud shounding) and zikr kafi (silence) significantly reduced students' anxiety levels, enhanced their emotional control and brought about inner peace. The analysed articles used experimental, quasi-experimental, and qualitative research designs. Moreover, zikr based interventions can also affect physiological responses such as heart rate and breathing patterns, enhancing psychological coping mechanisms. Therefore, it can be concluded that incorporating zikr into Islamic counseling is an effective strategy to address students mental health issues, and these findings support the use of a spiritually based counselling model, especially in Islamic-based higher education settings.
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2025-04-15 Direvisi: 2025-05-21 Dipublikasi: 2025-06-02 Kata kunci: <i>Teknik Zikr;</i> <i>Konseling Islam;</i> <i>Kecemasan;</i> <i>Systematic Literature Review.</i>	Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki efektivitas teknik zikr sebagai intervensi konseling Islam guan mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Tekanan akademis yang tinggi, tuntutan untuk menyelesaikan skripsi, ketidakpastian tentang masa depan, dsb sering menjadi penyebab gejala kecemasan pada kelompok tersebut. Pendekatan <i>systematic literature review</i> (SLR) digunakan untuk menganalisis 19 artikel relevan yang diterbitkan antara tahun 2019 hingga 2024. Proses telaah dilakukan denga mengikuti pedoman PRISMA dari tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, hingga penyertaan artikel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik zikr jahr (lantang) dan zikr khafi (diam) secara signifikan dapat mengurangi tingkat kecemasan, mengontrol emosi, dan mengarah pada kedamaian batin. Artikel ini dianalisis menggunakan desain penelitian eksperimental, kuasi-eksperimental, dan kualitatif. Selain itu, intervensi berbasis zikr juga dapat memengaruhi respons fisiologis seperti detak jantung, pola pernapasan, dan meningkatkan mekanisme koping psikologis. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa memasukkan zikr dalam konseling Islam merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi masalah Kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini juga mendukung adanya penggunaan model konseling berbasis spiritual terutama dalam lingkungan Pendidikan berbasis Islam.

I. PENDAHULUAN

Kecemasan (*anxiety*) merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang umum di masyarakat, khususnya mahasiswa yang berada di tingkat akhir.(Putri et al., 2021) Alasannya karena pada tingkat akhir mahasiswa menghadapi berbagai tekanan psikologis yang cukup kompleks, mulai dari beban penyelesaian skripsi, tuntutan kelulusan tepat waktu, hingga ketidakpastian masa depan pasca-kampus. (Purnomosidi et al., 2022) Padahal sebagaimana penelitian terdahulu dijelaskan bahwa kecemasan yang tinggi dapat memengaruhi kinerja akademik, Kesehatan fisik, dan

kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, dapat memicu timbulnya masalah-masalah yang lebih besar dan mengganggu mahasiswa itu sendiri.(Wahyuni & Bariyyah, 2019) Misalnya tekanan yang ada, memicu munculnya kecemasan yang berdampak negatif terhadap performa akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Studi-studi sebelumnya menunjukkan bahwa tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir cenderung lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada jenjang semester sebelumnya. Di tengah keterbatasan layanan psikologis formal yang tersedia di lingkungan perguruan tinggi,

pendekatan berbasis spiritualitas Islam menawarkan alternatif yang potensial. Karenanya pendekatan berbasis spiritual Islam terbukti menjadi pendekatan yang efektif seperti yang dijelaskan pada penelitian-penelitian yang menjelaskan bahwa praktik berbasis spiritual seperti zikir mampu membantu memperbaiki Kesehatan mental pada mahasiswa (Asmira, wenda, & irman, 2022) & (Aqila et al., 2023). Salah satu pendekatan yang semakin banyak dilirik dalam konseling Islam adalah teknik zikir, yakni aktivitas mengingat Allah secara berulang-ulang, baik melalui ucapan (zikir jahr) maupun dalam hati (zikir khafi). Dalam literatur psikologi Islam, zikir dipahami tidak hanya sebagai ibadah, tetapi juga sebagai metode pengelolaan emosi dan penyembuhan spiritual yang berdampak pada keseimbangan jiwa.

Efektivitas zikir dalam menurunkan kecemasan telah banyak diteliti, namun penyebaran hasil penelitian masih bersifat parsial dan belum dikaji secara sistematis. Oleh karena itu, studi ini bertujuan untuk menyusun suatu telaah pustaka sistematis (Systematic Literature Review/SLR) mengenai penerapan teknik zikir dalam konseling Islam untuk mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Harapannya, kajian ini dapat menjadi dasar pengembangan modul intervensi konseling Islami yang lebih terstruktur dan berbasis bukti ilmiah.

II. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) untuk mengeksplorasi efektivitas teknik zikir dalam konseling Islam dalam mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan SLR dipilih karena mampu memberikan pemahaman yang komprehensif berdasarkan temuan-temuan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya secara sistematis, transparan, dan dapat direplikasi. Proses kajian literatur ini mengikuti protokol PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) dengan beberapa tahapan utama: identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi.

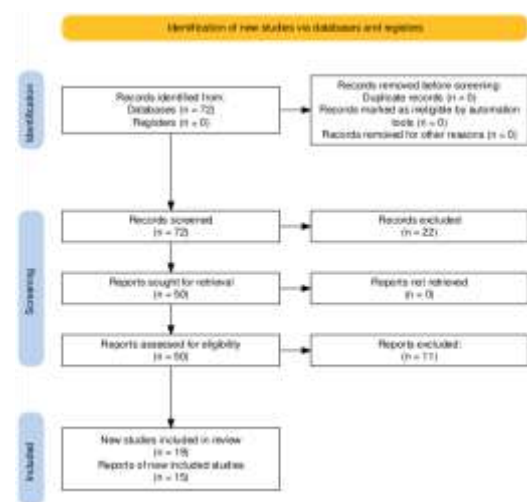
Sumber data diperoleh dari empat database utama: Google Scholar, ScienceDirect, DOAJ, dan Garuda. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian literatur antara lain: "zikir", "kecemasan", "mahasiswa", "konseling Islam", dan "Islamic psychotherapy". Proses pencarian dilakukan dengan kombinasi Boolean seperti: ("zikir" OR "dzikir") AND ("kecemasan" OR "anxiety") AND ("mahasiswa" OR "students") AND ("konseling Islam" OR "Islamic counseling").

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah: (1) artikel yang dipublikasikan dalam rentang waktu 2019–2024; (2) artikel dalam bahasa Indonesia atau Inggris; (3) artikel yang membahas intervensi zikir dalam konteks pengurangan kecemasan atau dukungan psikologis. Artikel yang berupa opini, editorial, atau tidak relevan dengan fokus kajian dikeluarkan dari analisis. Dari total 72 artikel yang ditemukan, sebanyak 15 artikel memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut.

Setiap artikel yang lolos tahap seleksi dievaluasi dengan analisis tematik untuk mengidentifikasi pola intervensi, hasil penelitian, serta metode pengukuran kecemasan yang digunakan. Hasil kajian ini disajikan dalam bentuk naratif yang merangkum kekuatan bukti dan kesenjangan yang masih ada dalam literatur terkait.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian



Gambar 1. Diagram Prisma SLR

Proses pencarian literatur dilakukan melalui empat basis data utama, yaitu Google Scholar, ScienceDirect, DOAJ, dan Garuda. Dari hasil pencarian awal, ditemukan sebanyak 72 artikel. Setelah proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh 15 artikel yang sesuai dan dianalisis lebih lanjut. Dari 15 artikel yang ditelaah diperoleh bahwa praktik zikir secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa. Intervensi zikir yang digunakan dalam artikel-artikel tersebut meliputi:

1. Zikir harian mandiri, seperti zikir pagi dan petang (Ali, 2020)
2. Zikir terpandu dalam sesi konseling kelompok (Alfitrah & Zulfikar, 2021)

3. Zikir yang dikombinasikan dengan teknik relaksasi napas (Rahmawati & Suyono, 2021)

Adapun artikel-artikel tersebut, diantaranya:

No.	Judul	Hasil
1.	The Effectiveness of Dzikir Therapy in Reducing Anxiety	Penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir relevan dalam menurunkan tingkat kecemasan.
2.	Intervensi Zikir dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian	Intervensi zikir efektif mampu mengurangi kecemasan mahasiswa saat ujian.
3.	Psikoterapi Islam dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan	Dalam Psikoterapi implementasi zikir membantu penurunan gejala kecemasan.
4.	Terapi Zikir sebagai Teknik Relaksasi dalam Konseling Islam	Zikir efektif untuk relaksasi mengurangi kecemasan.
5.	Konseling Islam dalam Menangani Kesehatan Mental Mahasiswa	Implementasi Konseling Islam dengan penerapan zikir mampu mengurangi kecemasan dan mampu meningkatkan Kesehatan mental.
6.	Efektifitas Zikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan	Penelitian ini membuktikan bahwa zikir mampu mengurangi kecemasan pada berbagai kondisi.
7.	Islamic Mindfulness and Dhikr-Based Therapy: A Systematic Review	Mindfulness berbasis zikir mampu mengatasi kecemasan.
8.	Pengaruh Relaksasi Zikir terhadap Kecemasan Mahasiswa Akhir	Relaksasi menggunakan zikir mampu menurunkan kecemasan mahasiswa akhir.
9.	Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling terhadap Kesehatan Mental	Zikir mampu membantu meningkatkan Kesehatan mental dan mengurangi kecemasan mahasiswa.
10.	Peran Konseling Agama Islam terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Konseling agama Islam (salah satunya penerapan zikir) efektif untuk meningkatkan Kesehatan mental pada mahasiswa Tingkat akhir.

Berdasarkan artikela di atas, sebagian besar penelitian menggunakan instrumen pengukuran kecemasan seperti HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale), DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale), dan GAD-7 (Generalized Anxiety Disorder-7). Studi kuasi-eksperimen menunjukkan adanya perbedaan

skor kecemasan yang signifikan antara kelompok intervensi zikir dengan kelompok kontrol setelah masa intervensi selama 2–4 minggu.

Selain data kuantitatif, empat artikel menggunakan pendekatan kualitatif dan menggambarkan bagaimana zikir membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik, mengatur emosi, dan meningkatkan ketenangan batin. Temuan ini mendukung bahwa zikir dapat menjadi bagian dari pendekatan konseling yang holistik dan berbasis nilai-nilai keagamaan.

B. Pembahasan

Hasil kajian menunjukkan bahwa teknik zikir merupakan salah satu bentuk terapi spiritual yang efektif dalam mengurangi kecemasan mahasiswa tingkat akhir. Secara neurofisiologis, praktik zikir terbukti menurunkan aktivitas amigdala—bagian otak yang terlibat dalam respon kecemasan—dan meningkatkan aktivitas prefrontal cortex yang berfungsi dalam pengambilan keputusan dan regulasi emosi (Rizkiana et al., 2025). Efek ini mirip dengan yang ditimbulkan oleh praktik mindfulness dan meditasi, namun zikir memberikan dimensi spiritual yang lebih mendalam dan bermakna secara religius. (Haryanto, 2015)

Selain itu, konseling Spiritual terbukti mampu membantu mengurangi kecemasan dan stress, Faradilla et al. (2024) mengemukakan konseling spiritual mampu membantu siswa dalam tekanan psikologis. Dari sudut pandang psikologis, zikir membantu memperkuat nilai-nilai seperti sabar, tawakkal, dan ridha yang sangat penting dalam membentuk coping mechanism mahasiswa. (Winarso, 2024) Mahasiswa yang menjalankan terapi zikir secara rutin dilaporkan memiliki kualitas tidur yang lebih baik, peningkatan konsentrasi belajar, serta penurunan gejala psikosomatik seperti jantung berdebar dan sesak napas (Hanif, 2022).

Zikir juga memiliki keunggulan sebagai intervensi yang murah, mudah diterapkan, dan dapat disesuaikan dengan preferensi individu maupun kelompok.(Wahyuningsih et al., 2020) Dalam konteks konseling Islam, integrasi zikir sebagai bagian dari program pembinaan mental di perguruan tinggi merupakan langkah strategis yang relevan secara kultural dan spiritual.

IV. SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan dari hasil kajian literatur sistematis terhadap 19 artikel, dapat disimpulkan bahwa teknik zikir merupakan salah satu bentuk intervensi yang efektif dalam konseling Islam untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Zikir mampu membantu menenangkan pikiran, memperbaiki regulasi emosi, serta memperkuat nilai-nilai spiritual seperti tawakal dan sabar. Selain itu, zikir sebagai intervensi non-farmakologis menawarkan solusi yang murah, mudah diterapkan, dan bebas efek samping. Efektivitas teknik ini tercermin baik melalui pendekatan kuantitatif maupun kualitatif yang menunjukkan penurunan gejala kecemasan dan peningkatan kesejahteraan emosional mahasiswa.

B. Saran

Dosen pembimbing, konselor, dan praktisi kesehatan mental dianjurkan untuk mempertimbangkan integrasi teknik zikir ke dalam program pembinaan mental mahasiswa, terutama mereka yang berada dalam fase akhir studi. Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam menangani permasalahan Kesehatan mental, menurut Muslimat et al. (2024) ia menekankan pentingnya penerapan pendekatan Spiritual dalam membantu menangani psikologis pada siswa tingkat menengah. Penelitian lebih lanjut dengan pendekatan kuantitatif longitudinal, serta pengukuran biomarker fisiologis seperti detak jantung dan kadar kortisol, juga disarankan untuk memperkuat validitas temuan. Selain itu, penting untuk mengembangkan modul standar konseling Islam berbasis zikir agar dapat diterapkan secara luas dan terstruktur.

DAFTAR RUJUKAN

- Alfitrah, R., & Zulfikar, T. (2021). Intervensi Zikir dalam Menurunkan Kecemasan Mahasiswa Menjelang Ujian. *Jurnal Konseling Islami*, 3(1), 45–52.
- Ali, M. (2020). Psikoterapi Islam dalam Mengurangi Gangguan Kecemasan. *Jurnal Studi Islam Dan Psikologi*, 2(2), 78–87.
- Asmita, W., & Irman. (2022). Aplikasi Teknik Zikir dalam Konseling terhadap Kesehatan mental. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(2)
- Aqila, S. A., et al. (2023). Peran Konseling Agama Islam terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(1)
- Fradila, D., et al. (2024). Mengatasi stress dan kecemasan Siswa melalui Konseling Berbasis Spiritual. *Jurnal Agama, sosial, dan budaya*, 3(6).
- Hanif, A. (2022). Pengaruh Terapi Zikir terhadap Gangguan Kecemasan Ringan. *Jurnal Intervensi Konseling*, 4(1), 60–70.
- Haryanto, R. (2015). Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam. *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial*, 9(2), 338–365. <https://doi.org/10.19105/al-lhkam.v9i2.475>
- Muslimah, M., et al. (2024). Peran Bimbingan dan Konseling Islam dalam Menangani Permasalahan Kesehatan Mental Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Islam*, 6(2).
- Purnomosidi, F., Rahmawati, A., & Musslifah. (2022). *Buku Referensi Kesejahteraan Psikologis dengan Sholat Dhuha* (Penerbit Lembaga Chakra Brahmanda Lentera (ed.); 1st ed.). Lembaga Chakra Brahmanda Lentera.
- Putri, N. A. S., Juhri, N. A., Asy'ari, A. H., Mufid, S. Al, Sari, D. R., Kinasih, D. S. S., Pratiwi, O. G., Melbiarta, R. R., Mudjiyanto, G. P., Divamillenia, D., & Indistuti, D. N. (2021). Edukasi daring untuk pengelolaan kesehatan mental mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Transformasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 17(2), 151–164. <https://doi.org/10.20414/transformasi.v17i2.3617>
- Rahmawati, H., & Suyono, A. (2021). Integrasi Spiritualitas Islam dalam Praktik Konseling untuk Mahasiswa. *Jurnal Kajian Islam Dan Psikoterapi*, 4(3), 99–107.
- Rizkiana, I., Nugraha, R., Fakhruddin, A., Surahman, C., Sufistik, M., Pembelajaran, M., & Karakter, M. (2025). *Jurnal CENDEKIA* : 17(01), 163–185.
- Wahyuni, E. N., & Bariyyah, K. (2019). Apakah spiritualitas berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa? *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*,

5(1),
<https://doi.org/10.29210/120192334>

46. Winarso, W. (2024). *Model Konseling Ekspresif Islam untuk Kesehatan Mental Holistik*. PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.

Wahyuningsih, I. S., Endah Janitra, F., & Melastuti, E. (2020). Efektifitas Musik Nature sounds dan Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pasien Kanker Payudara. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 118–123.
<https://doi.org/10.31603/nursing.v7i2.3084>