

PENDEKATAN DZIKIR SEBAGAI UPAYA MENGATASI STRES SISWA: STUDI LITERATUR

Muti Kurniati *¹
Adzra Aqilah Nuha ²
Alfan Nurgain ³

^{1,2,3} Universitas Sains Al-Qur'an Jawa Tengah di Wonosobo

*e-mail: mutikurniati51@gmail.com¹ adzraaqilahnuha@gmail.com² alfanunsiq@gmail.com³

Abstrak

Stres merupakan salah satu masalah psikologis yang sering dialami oleh pelajar karena tuntutan akademis, tekanan dari lingkungan sosial, harapan dari orang tua, serta berbagai masalah pribadi yang dihadapi. Situasi ini berpotensi berdampak pada kesehatan mental, kinerja belajar, dan perkembangan karakter para siswa. Untuk itu, diperlukan strategi yang efektif agar siswa dapat mengatasi stres, salah satunya melalui cara berdzikir. Penelitian ini bertujuan untuk meneliti peran dan dampak dzikir dalam mengatasi stres pada pelajar berdasarkan berbagai literatur yang ada. Metode yang dipakai adalah penelitian literatur dengan mengumpulkan dan menganalisis beragam sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, skripsi, dan referensi relevan lainnya. Data dianalisis dengan cara deskriptif untuk memahami ide dzikir, penyebab stres pada siswa, serta efek dzikir dalam mengurangi stres. Temuan menunjukkan bahwa dzikir memberikan pengaruh positif terhadap pengurangan stres siswa melalui aspek psikologis dan spiritual. Dzikir berfungsi untuk menciptakan rasa tenang, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan mengelola emosi, dan memperkuat ketahanan mental. Selain itu, dzikir juga membawa efek relaksasi fisik, ditunjukkan dengan pernapasan yang lebih teratur, berkurangnya ketegangan otot, dan meningkatnya rasa nyaman. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dzikir berperan dalam pembentukan karakter positif, seperti kesabaran, rasa syukur, pengendalian diri, dan tawakal. Dengan begitu, pendekatan berdzikir dapat menjadi salah cara yang bermanfaat dalam membantu siswa mengatasi stres serta mendukung kesehatan mental dan perkembangan karakter mereka secara menyeluruh.

Kata Kunci: *Dzikir, Stres siswa, Kesehatan Mental, Pendekatan Spiritual, Studi Literatur.*

Abstract

Stress is one of the psychological issues commonly experienced by students as a result of academic workloads, social pressures, parental expectations, and various personal challenges. These factors can negatively affect students' mental well-being, academic achievement, and character development. Therefore, appropriate strategies are needed to help students manage and reduce stress effectively. One approach that can be utilized is dhikr (remembrance of Allah), which serves as both a spiritual and psychological coping mechanism. This study aims to explore the role of dhikr in alleviating student stress through a review of relevant literature. The research employed a library research method by collecting and examining data from books, scientific journals, research articles, theses, and other related academic sources. The collected data were analyzed descriptively to gain a comprehensive understanding of the concept of dhikr, the causes of stress among students, and the effectiveness of dhikr in stress management. The findings reveal that dhikr contributes significantly to reducing stress levels among students through both psychological and spiritual dimensions. Regular engagement in dhikr promotes inner peace, decreases anxiety, enhances emotional regulation, and strengthens mental resilience. In addition, dhikr produces a relaxation response that is reflected in more stable breathing patterns, reduced muscle tension, and an increased sense of comfort and well-being. The study also highlights the role of dhikr in fostering positive character traits, including patience, gratitude, self-discipline, and trust in Allah (tawakkul). In conclusion, dhikr can serve as an effective alternative approach for helping students cope with stress while simultaneously supporting their mental health and character formation. Integrating spiritual practices such as dhikr into students' daily lives may contribute to their overall psychological well-being and personal development.

Keywords: *Dhikr, Student Stress, Mental Health, Spiritual Approach, Literature Review.*

PENDAHULUAN

Pada saat ini, pendidikan tidak selalu berfokus terhadap aspek akademik saja, tetapi juga pada aspek psikologi. Salah satu permasalahan psikologi yang terjadi yaitu stress. Stress adalah kondisi yang dapat terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan dapat dialami oleh siapa saja, salah satunya yaitu siswa. Dalam pandangan psikologis, stress dapat dianggap sebagai respons terhadap suatu tekanan atau tantangan yang dihadapi. Dalam dunia pendidikan, stress yang dialami siswa terjadi akibat tuntutan akademik yang tinggi, tugas sekolah yang menumpuk, tekanan dari lingkungan sosial, serta harapan orang tua yang harus diwujudkan. Dalam hal ini, stress tidak hanya memengaruhi kesejahteraan psikologis, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi akademis siswa.¹

Fenomena peningkatan masalah kesehatan mental di kalangan pelajar semakin menjadi isu kritis yang perlu mendapatkan perhatian serius. Data dari yang diperoleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa sekitar 10-20% anak-anak dan remaja di seluruh dunia mengalami adanya masalah kesehatan mental, dengan sebagian besar kasus muncul pada usia 14 tahun. Di Indonesia, banyak siswa juga merasakan hal ini, tertekan oleh tuntutan akademis yang tinggi dan minimnya dukungan psikologis yang tersedia di sekolah. Sekitar 60% siswa mengungkapkan bahwa mereka mengalami stress yang berhubungan dengan pekerjaan sekolah dan ujian, yang pada akhirnya mempengaruhi kesehatan mental mereka, seperti kecemasan dan depresi.

Dalam pandangan Islam, Salah satu metode untuk menurunkan stress adalah dengan melakukan dzikir. Dzikir adalah kegiatan mengingat Allah SWT. yang dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat baik, doa, atau ayat-ayat dari Al-Qur'an yang mampu memberikan kedamaian pada hati dan jiwa. Dalam Q. S. Ar-Ra'd ayat 28, Allah SWT. berfirman, "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah, hati akan menjadi tenang." Ayat ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki dampak positif terhadap ketenangan jiwa seseorang, terutama ketika menghadapi tekanan dan masalah hidup.

Pendekatan dzikir dipandang memiliki potensi sebagai salah satu upaya mengatasi stress siswa karena mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta membantu individu mengendalikan kecemasan. Dalam beberapa penelitian, pendekatan dzikir diketahui memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental dan pengendalian stress. Penelitian yang dilakukan oleh Novia dan Arih dalam jurnal "*Pelatihan Dzikir untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa*" menunjukkan bahwa dzikir dapat membantu menurunkan tingkat stress akademik pada siswa akibat tekanan tugas dan tuntutan sekolah.² Selain itu, pada jurnal "*Terapi Dzikir dalam Kesehatan Mental*" dijelaskan bahwa aktivitas dzikir mampu memberikan ketenangan batin, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan rasa tenteram dalam diri seseorang. Dzikir memberikan efek yang baik dalam membentuk pandangan seseorang terhadap dirinya sendiri dan kehidupan. Selain itu, dzikir juga berkontribusi dalam mengurangi rasa takut, serta membantu setiap orang untuk menumbuhkan kepercayaan bahwa mereka bisa mengatasi masalah dan tantangan dengan baik, dengan pertolongan dari Allah SWT.³

METODE

Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi literatur (*library research*). Studi literatur dilakukan dengan cara mengumpulkan dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang berkaitan dengan tema "*Pendekatan Dzikir sebagai Upaya Mengatasi Stres Siswa*". Sumber data diperoleh dari buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, skripsi, serta referensi

¹ Ishmah Rosyidah Et Al., "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas" 2, No. 1 (2020): 33–39.

² Novia Rajianti And Arih Merdekasari, "Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa," *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)* 3, No. 1 (2019), <https://doi.org/10.36341/Psi.V3i1.995>.

³ Salastia Paramita Nurhuda, Silvania Syah Ayasha, And Nasichcah, "Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental" 2, No. 1 (2023): 92–96.

lain yang relevan dan terpercaya.⁴ Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memahami konsep dzikir, faktor penyebab stres pada siswa, serta pengaruh pendekatan dzikir dalam membantu mengurangi tingkat stres. Melalui metode ini, peneliti dapat memperoleh pemahaman yang mendalam berdasarkan teori dan hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Dzikir Sebagai Metode Dan Pendekatan

Dzikir adalah aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah SWT melalui lisan, hati, atau tindakan sebagai wujud ibadah dan cara mendekatkan diri kepada-Nya. Dari segi bahasa, kata dzikir berasal dari istilah Arab *dzakara* yang mengandung arti mengingat, menyebut, atau mengenang. Dalam konteks Islam, dzikir dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat baik seperti tasbih, tahmid, tahlil, takbir, istighfar, serta doa-doa tertentu untuk mencapai ketenangan hati, mendekatkan diri kepada Allah, dan meningkatkan iman. Selain itu, dzikir dapat didefinisikan sebagai salah satu cara untuk mengingat tuhan dan merupakan salah satu bentuk ibadah dalam Islam.⁵ Dzikir dipercaya mampu memberikan ketentraman jiwa serta membantu seseorang untuk mengurangi perasaan cemas, takut, dan stres dalam kehidupan sehari-hari.

Berdzikir dapat mendatangkan berbagai manfaat bagi diri manusia, ketenangan hati dan berdampak positif bagi regulasi emosi seperti dalam mengelola atau menghilangkan emosi negative, sehingga mendatangkan emosi positif. Karena pada dasarnya orang yang berdzikir selalu senantiasa mengutamakan qalbu atau hati yang bertujuan agar mengendalikan dan mengosongkan hati dari hal-hal lain selain Allah.⁶ Dzikir sebagai makanan rohani berarti dzikir menjadi suatu kebutuhan jiwa yang dapat memberikan ketenangan, memperkuat, dan menyehatkan hati serta jiwa manusia. Sama seperti tubuh memerlukan makanan untuk tetap bugar dan kuat, hati manusia pun memerlukan dzikir agar tetap tenang, bersih, dan dekat dengan Allah SWT.

Dengan melakukan dzikir, seseorang bisa merasakan ketenangan batin, mengurangi perasaan cemas, dan mendapatkan kekuatan untuk menghadapi berbagai tantangan dalam hidup. Oleh karena itu, dzikir dipandang sebagai asupan spiritual yang dapat memberikan ketenangan, meningkatkan iman, dan menjaga kesehatan mental seseorang. Dalam kehidupan sehari-hari, manusia sering kali tenggelam dalam kesibukan dunia sehingga tanpa sadar melupakan untuk mengingat Allah. Padahal, hati yang tenang dan jiwa yang tenteram berasal dari kedekatan dengan-Nya. Dalam al-Qur'an, Allah telah memberikan bimbingan kepada hamba-Nya agar senantiasa berzikir dan mengingat-Nya dengan penuh ketundukan dan keikhlasan.⁷

Pendekatan dzikir sebuah metode atau cara untuk membangun spiritualitas dengan cara mengingat dan menyebut nama Allah SWT dengan berulang-ulang guna meraih ketenangan jiwa, kelegaan batin, dan kedekatan dengan Allah. Metode ini diterapkan sebagai upaya untuk mendukung individu dalam mengatasi berbagai masalah mental, seperti stres, kecemasan, dan kegundahan. Dalam konteks kehidupan siswa, pendekatan dzikir dapat dilakukan dengan membiasakan diri untuk membaca tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, atau doa-doa tertentu agar tercipta kondisi batin yang lebih tenang, memperkuat iman, serta membantu siswa menjadi lebih sabar dan tangguh dalam menghadapi tekanan belajar dan tantangan sehari-hari.

⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D.* Bandung: Alfabeta., Bandung: Alfabeta., 2016.

⁵ Aisyatin Kamila, "No Title," *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan* 4, No. 1 (2020).

⁶ Dwi Engel, Nazwa Zakiatus Salma, And Jurusan Psikologi, "Tinjauan Literatur : Manfaat Dzikir Dalam Regulasi" 03, No. 04 (2024): 289–301.

⁷ Bener Meriah Et Al., "Ketenangan Hati Melalui Zikir Jahr Dalam Pandangan Masyarakat Wih Tenang Toa Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah Dan Relavansinya Dengan Al-Qur'an," *Studi Islam* 2, No. 2 (2025): 220–32.

Dalam mengatasi stress diperlukan cara lain yang tidak selalu menekankan pada aspek psikologi, melainkan dengan dimensi spiritual, di mana dzikir merupakan dua metode yang dapat diterapkan secara menyeluruh untuk menurunkan stres dengan lebih efisien.⁸ Pendekatan spiritual memainkan peranan krusial dalam mendukung individu mencapai kedamaian dalam diri, memperkuat kesabaran, dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT. Salah satu cara untuk melakukan pendekatan spiritual adalah dengan melakukan dzikir. Melalui dzikir, seseorang mampu menenangkan pikirannya, mengurangi rasa kecemasan, serta meraih ketentraman di dalam hati.

Dzikir juga berkontribusi dalam proses pemulihan dari rasa cemas dan stres. Sebagai contoh, dalam situasi stres yang sering dialami oleh banyak generasi milenial, dzikir memberikan metode yang simpel tapi ampuh untuk meraih ketenangan jiwa. Lewat pengulangan frasa dzikir, individu dapat menciptakan kesempatan untuk merenung dan menemukan ketenangan saat menghadapi kesulitan hidup. Hal ini sejalan dengan penelitian yang mengindikasikan bahwa praktik spiritual dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kualitas kesehatan mental secara keseluruhan.⁹

B. Stres Pada Siswa

Stres pada pelajar adalah keadaan tekanan fisik dan mental yang dialami oleh mereka akibat tuntutan atau masalah yang dihadapi dalam proses belajar dan interaksi sosial. Stres dapat timbul dari berbagai penyebab, seperti banyaknya tugas sekolah, tekanan dalam akademis, ujian, ekspektasi dari orang tua, masalah hubungan pertemanan, atau kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu. Stres yang kerap dialami oleh pelajar adalah stres yang berkaitan dengan proses belajar atau tekanan di dunia akademis. Tekanan dalam dunia pendidikan pada anak akan muncul ketika ekspektasi untuk mendapatkan pencapaian akademik semakin tinggi, baik yang datang dari orang tua, guru, ataupun teman sebaya. Ekspektasi tersebut sering kali tidak sejalan dengan kemampuan yang mereka miliki.¹⁰ Keadaan ini dapat memengaruhi emosi, pikiran, dan perilaku siswa yang mengakibatkan perasaan cemas, mudah tersulut emosi, kesulitan dalam berkonsentrasi, kelelahan, hingga penurunan hasil belajar. Maka dari itu, stres yang dialami siswa harus ditangani dengan baik agar tidak berdampak buruk pada kesehatan mental mereka dan proses belajar yang berlangsung.

a. Faktor Penyebab Stres pada Siswa

Stres akademik adalah keadaan yang dialami oleh siswa ketika mereka merasa stres akademik individu akan merasakan tekanan akibat tuntutan dalam aspek akademis. Ada dua faktor yang menyebabkan siswa mengalami stres akademik, yaitu faktor dalam diri dan faktor dari luar. Faktor akademis mencakup tugas yang banyak, ujian yang menegangkan, dan persaingan di dunia akademis. Di samping itu, faktor pribadi seperti masalah dalam keluarga, interaksi sosial, dan kesulitan finansial juga bisa berperan dalam peningkatan stres yang dirasakan oleh mahasiswa. Faktor lingkungan seperti keadaan tempat tinggal dan dukungan sosial dapat memengaruhi. sosial, hubungan teman juga berperan sebagai faktor penyebab utama tekanan akademik yang dialami oleh siswa.¹¹

Penyebab stres pada siswa dapat berasal dari faktor akademik, lingkungan, maupun masalah pribadi. Berikut beberapa penyebab stres pada siswa:

1. Tuntutan akademik yang tinggi

Banyaknya tugas, ujian, dan target nilai sering membuat siswa merasa tertekan.

⁸ Nur Hidayah Et Al., "Teknik Hypnotherapy Dan Dzikir Dalam Mereduksi Stres Pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis Dan Spiritual," 2024, <https://doi.org/10.14421/Hisbah.2024>.

⁹ Muhammad Shohib, "Hikmah Dzikir Dalam Perspektif Mafatih Al-Ghaib Dan Tafsir Al-Misbah (Tala' Ah Interpretasi Dengan Pendekatan Tafsir Interdisipliner)" 6, No. 2 (2025).

¹⁰ Shieva Nur Et Al., "Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Smk Kesehatan X" 6, No. 1 (2021).

¹¹ Rani Mega Putri Azzahra Aprilia, Virginia Nadia Sandra, Risma Anita Puriani, "Faktor Penyebab Terjadinya Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) : Literature Review" 02 (2025): 86–91.

2. Kurangnya kemampuan mengatur waktu
Siswa yang sulit membagi waktu antara belajar, istirahat, dan kegiatan lainnya lebih mudah mengalami stres.
3. Tekanan dari orang tua atau guru
Harapan yang terlalu tinggi terhadap prestasi siswa dapat menimbulkan beban mental.
4. Masalah pertemanan dan lingkungan sosial
Konflik dengan teman, bullying, atau kesulitan beradaptasi dapat memicu stres.
5. Rasa takut gagal
Kekhawatiran terhadap hasil belajar atau masa depan membuat siswa mudah cemas.
6. Kondisi keluarga
Masalah ekonomi, kurangnya perhatian orang tua, atau konflik keluarga dapat memengaruhi kondisi psikologis siswa.
7. Kelelahan fisik dan kurang istirahat
Jadwal kegiatan yang padat tanpa istirahat cukup dapat menyebabkan tekanan fisik dan mental.
8. Pengaruh media sosial dan teknologi
Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat menimbulkan tekanan, rasa tidak percaya diri, dan kecemasan pada siswa.

Lingkungan adalah salah satu faktor yang berperan penting dalam pertumbuhan anak. Salah satu jenisnya adalah faktor eksternal, yang terbagi menjadi dua kategori yaitu lingkungan sosial dan lingkungan non sosial. Lingkungan sosial terdiri dari interaksi dalam keluarga, pendidikan dari guru, dan interaksi dengan masyarakat, sedangkan lingkungan non sosial mencakup infrastruktur dan fasilitas yang ada.¹² Lingkungan yang positif dapat mendukung perkembangan fisik, mental, sosial, dan emosional anak dengan lebih baik. Sebaliknya, kondisi yang tidak mendukung dapat memberikan efek buruk pada perilaku dan kemajuan anak. Lingkungan ini mencakup keluarga, sekolah, teman, dan masyarakat yang semua memiliki tugas yang penting dalam upaya membentuk karakter, kebiasaan, dan keterampilan anak dalam kehidupan sehari-hari.

Peduli merupakan salah karakter yang harus dimiliki pada setiap diri manusia. Tanpa adanya rasa peduli kepada orang lain dan lingkungan sekitar, keadaan alam tidak akan berada dalam suasana yang harmoni, melainkan hanya akan sering muncul kekacauan. Kepedulian menunjukkan adanya rasa ingin menolong serta memberikan peluang kepada mereka yang sedang menghadapi kesulitan.¹³ Permasalahan yang dihadapi oleh siswa dalam hidupnya bisa berdampak pada emosi, tingkah laku, dan cara belajar mereka di sekolah. Masalah pribadi dapat muncul dari diri sendiri, hubungan dengan keluarga, teman, atau lingkungan di sekitarnya.

b. Dampak Stres terhadap Siswa

Stres yang tidak dapat dikelola dengan baik akan mendatangkan dampak negatif yang signifikan terhadap kehidupan siswa. Dari segi akademis, stres menyebabkan penurunan kemampuan konsentrasi, daya ingat menjadi lemah, serta menurunnya motivasi belajar. Siswa yang mengalami stres berkepanjangan seringkali menurunkan prestasi belajar, sering tidak masuk sekolah, atau bahkan putus sekolah dalam kasus yang lebih ekstrem.¹⁴

Dari segi kesehatan, stres dapat memicu berbagai gangguan kesehatan seperti sakit kepala, gangguan tidur (insomnia), penurunan sistem kekebalan tubuh, gangguan pencernaan dan menurunnya nafsu makan. Dalam jangka yang panjang, kondisi ini berpotensi berkembang menjadi gangguan psikosomatis yang serius. Sementara dari sisi psikologis, stres yang terkumpul dapat berkembang menjadi kecemasan kronik, depresi, gangguan

¹² Nunu Nurfidaus And Atang Sutisna, "Lingkungan Sekolah Dalam Membentuk Perilaku Sosial Siswa" 5 (2021): 895–902.

¹³ Zainul Mustofa And Rini Setiyowati, "Pembentukan Karakter Pada Siswa Di Sekolah Berasrama Dalam Menghadapi Masalah Sosial" 08, No. 01 (2021): 57–65.

¹⁴ Achmad Mubarak, *Jiwa Dalam Al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern* (Jakarta: Paramadina, 2000). Hal 45

kepribadian, bahkan kecenderungan menyakiti diri sendiri apabila tidak ditangani dengan cara yang tepat.¹⁵

Oleh karena itu, penanganan stres pada siswa tidak hanya mengandalkan pada pendekatan mesdi semata, tetapi juga perlu dilengkapi dengan pendekatan psikologis dan spiritual yang menyeluruh. Dalam konteks inilah dzikir hadir sebagai solusi yang tidak selalu menyentuh pada aspek psikologis saja, tetapi juga memberikan kekuatan spiritual yang mendasar bagi siswa dalam menghadapi tekanan dalam hidupnya.

C. Pengaruh Stres Terhadap Perkembangan Karakter Siswa

Stres yang dialami siswa dapat berpotensi menghambat perkembangan karakter dan kepribadian yang seharusnya tumbuh selama masa remaja. Stres akademik yang muncul akibat ekspektasi berlebihan dapat menjadi pemicu utama menurunnya kualitas hidup mental dan fisik peserta didik di sekolah Islam. Sumber tekanan ini sangat beragam, mulai dari kurikulum yang terlalu padat hingga sistem penilaian yang sangat kompetitif dan hanya berorientasi pada hasil akhir.¹⁶ Masa remaja adalah fase kritis dimana seseorang membentuk identitasnya, membangun sistem nilai, dan membangun kemampuan sosial serta emosionalnya. Ketika pada masa ini diwarnai oleh tekanan stres yang berlebihan, maka perkembangan karakter pada siswa dapat terganggu, menghasilkan individu yang kurang percaya diri, mudah menyerah, dan sulit beradaptasi dengan perubahan.¹⁷

Stres merupakan ketegangan fisik maupun mental yang dialami individu sebagai respon terhadap tuntutan atau persoalan yang dihadapi. Memahami pengaruh stres terhadap seseorang dan cara sistem bereaksi terhadap stres serta mampu mengenali tanda-tanda stres dapat sangat bermanfaat dalam mengelola stres.¹⁸ Di kalangan pelajar, stres bisa timbul akibat tekanan akademis, pekerjaan rumah, masalah dalam keluarga, interaksi sosial, atau lingkungan sekitar. Akan tetapi, jika tidak diolah dengan baik, stres dapat berdampak pada perkembangan karakter pelajar.

Pengaruh tekanan mental terhadap pembentukan karakter siswa dapat diamati dari berbagai sisi. Pertama, tekanan mental bisa memicu perubahan perilaku siswa yang menjadi cepat marah, emosional, kurang sabar, dan sulit untuk mengontrol diri. Proses interaksi dan sosialisasi yang sering terjadi dalam lingkungan sosial remaja dapat memberikan peluang untuk mengembangkan keterampilan yang ada dalam diri individu seperti sosial, empati, dan toleransi.¹⁹ Kondisi ini dapat menghalangi pengembangan karakter positif seperti kedisiplinan, rasa tanggung jawab, dan sikap menghormati orang lain.

Kedua, tekanan mental juga dapat mengurangi semangat belajar serta keyakinan diri siswa. Siswa yang mengalami tekanan sering kali merasa khawatir, takut tidak berhasil, dan kurang antusias dalam menjalani proses pembelajaran. Kecemasan yang dialami tidak menyebabkan gangguan berlebihan pada proses belajar mereka.²⁰ Hal ini mengakibatkan sifat mandiri, ketekunan, dan rasa percaya diri sulit untuk berkembang dengan baik.

Ketiga, tekanan yang berkepanjangan dapat berdampak pada interaksi sosial siswa. Tingginya tingkat stres pada siswa dapat terlihat melalui berbagai gejala seperti keluhan fisik berupa sakit kepala dan rasa lelah yang berkepanjangan, serta gangguan emosional dan

¹⁵ Dadang Hawari, *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa* (Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Tosa, 1996). Hal 200

¹⁶ Lisa Damayanti Nayla Lutfiyah, Arsan Shanie, Muhammad Muhajirin And Eka Yogi Ulyatul Fatikah Najwa Aulia Fatah, "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Dalam Konteks Pendidikan Islam" 3, No. 4 (2025): 125–32.

¹⁷ Hasan Langgulung, *Teori-Teori Kesehatan Mental* (Jakarta: Pustaka Al Husna, 1989). Hal 89

¹⁸ Lina Nur And Hidayati Mugi, "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi" 1, No. 1 (2021): 20–30.

¹⁹ Yunita Embong Bulan And Indah Khairun N, "Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Mental Remaja," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, No. 2 (2022): 99–115, <https://doi.org/10.21093/Tj.V3i2.6481>.

²⁰ Bahrul Alim Et Al., "Pengaruh Lingkungan Belajar Digital Terhadap Kesehatan," *Jurnal Citra Pendidikan* 5 (2025): 59–74.

prilaku rasa cemas, depresi, dan menurunnya semangat belajar.²¹ Mereka cenderung menjauh dari lingkungan di sekitar, kurang dapat berkolaborasi, dan kesulitan berkomunikasi dengan rekan-rekan serta pengajar. Situasi ini dapat menghalangi pertumbuhan karakter sosial seperti rasa peduli, toleransi, dan penghargaan terhadap orang lain.

Salah satu dampak stres pada sifat siswa berkurangnya kemampuan untuk mengendalikan diri. Siswa yang merasakan stres cenderung lebih mudah tersulut emosi, cepat marah, mudah tersinggung, dan sulit mengatur perilakunya. Situasi ini dapat menghalangi perkembangan sifat-sifat seperti kesabaran, disiplin, dan tanggung jawab. Sebagai akibatnya, siswa menjadi lebih sulit untuk mengikuti peraturan sekolah, menyelesaikan tugas dengan baik, serta memelihara relasi yang positif dengan orang lain.

Dalam perspektif Islam, pembentukan karakter yang baik (*akhlakul karimah*) tidak dapat dipisahkan dari keseimbangan kondisi jiwa seseorang. Akhlaqul karimah terdiri dari berbagai sifat-sifat seperti jujur, amanah, sabar, rendah hati, dan disiplin dalam beribadah maupun sosial bermasyarakat.²² Jiwa yang tenang dan sehat merupakan fondasi bagi tumbuhnya karakter mulia. Ketika seseorang rutin berdzikir, ia tidak hanya menenangkan pikiran dan emosi, tetapi juga secara bertahap membentuk karakter kesabaran, ketawakalan, dan ketangguhan dalam dirinya. Ini menunjukkan bahwa dzikir berkontribusi tidak hanya pada kesehatan mental jangka pendek, tetapi juga pada pembentukan kepribadian yang berkualitas dalam jangka panjang.²³

D. Dzikir Sebagai Upaya Mengatasi Stres Siswa

Dzikir merupakan salah satu cara spiritual dalam Islam yang mampu memberikan dampak baik bagi kesehatan mental siswa. Dalam dunia pendidikan, siswa sering mengalami banyak tekanan, seperti tuntutan belajar, masalah dengan teman, konflik di keluarga, dan kekhawatiran tentang masa depan. Kondisi ini bisa menyebabkan stres, berpikir berlebihan, dan perubahan emosi jika tidak dikelola dengan baik. Islam mengajarkan dan menyuruh manusia untuk mengendalikan emosi dengan baik dan melarang mengekspresikan emosi dalam keadaan negatif yang tidak terkontrol.²⁴ Dengan dzikir, siswa diajak untuk selalu mengingat Allah SWT, sehingga hati menjadi lebih tenang dan pikiran bisa lebih teratur. Saat seseorang berdzikir, tubuh dan pikiran mereka mengalami relaksasi yang membantu mengurangi ketegangan emosional dan memberi rasa nyaman dalam diri. Hal ini sesuai dengan perintah Allah dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28 menjelaskan bahwa hati akan merasa tenang dengan mengingat Allah.

Pengaruh dzikir terhadap tekanan emosional juga bisa diamati dari sudut pandang fisik. Ketika seseorang berdzikir dengan sepenuh hati, pernapasan menjadi lebih teratur, detak jantung menjadi lebih seimbang, dan ketegangan otot berkurang. Situasi ini memunculkan efek santai yang menjadikan tubuh dan pikiran lebih damai. Oleh karena itu, reaksi tubuh terhadap stres dapat berkurang sehingga siswa merasa lebih tenang dan lebih siap dalam menjalani kegiatan belajar.

Secara psikologis, dzikir bisa membantu siswa mengurangi rasa cemas karena melakukan dzikir memberikan efek tenang pada saraf dan pikiran. Mengulang lafaz dzikir dengan perlahan membantu pikiran menjadi lebih fokus, mengurangi rasa takut yang berlebihan, dan menurunkan tekanan mental yang dirasakan oleh siswa.²⁵ Penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat membantu mengurangi kecemasan akademik pada

²¹ Yolanda Andria Veronica Et Al., "Analisis Tingkat Stres Pada Siswa Akibat Tekanan Akademik Dan Orang Tua," *Jurnal Media Akademik (Jma)* 3, No. 12 (2025).

²² Ardedia Khoirunnisa Ardinigrum Et Al., "Studi Kasus Pembentukan Karakter Akhlakul Karimah Studi Kasus Pembentukan Karakter Akhlakul Karimah Siswa Melalui Pembiasaan Sikap Di Pptq Muhammadiyah Ibnu Juraimi," *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, No. 4 (2025): 180–82.

²³ Z Daradjat, *Kesehatan Mental* (Gunung Agung, 1969), <https://books.google.co.id/books?id=Ldcqhaacaaj>.

²⁴ Engel, Salma, And Psikologi, "Tinjauan Literatur : Manfaat Dzikir Dalam Regulasi."

²⁵ Muhammad Ichlasul Amal And Ike Utia Ningsih, "Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan," *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences* 3, No. 3 (July 16, 2025): 112–18, <https://doi.org/10.61994/jipbs.V3i3.1098>.

mahasiswa dan remaja.²⁶ Dzikir juga membantu seseorang untuk mengontrol emosi negatif, meningkatkan rasa optimis, dan menumbuhkan keyakinan bahwa setiap masalah bisa diselesaikan dengan bantuan Allah SWT.²⁷ Dengan begitu, dzikir menjadi salah satu cara psikoterapi dalam Islam yang bisa membantu siswa untuk menghadapi tekanan hidup dengan cara yang lebih positif.

Selain mengurangi kecemasan, dzikir juga berperan dalam meningkatkan ketahanan mental siswa. Ketahanan mental merupakan kemampuan seseorang untuk tetap kuat, sabar, dan mampu bangkit ketika menghadapi kesulitan.²⁸ Siswa yang terbiasa berdzikir cenderung memiliki kontrol diri yang lebih baik, lebih tenang dalam mengambil keputusan, serta tidak mudah putus asa saat menghadapi kegagalan. Dzikir menanamkan nilai tawakal dan kesabaran sehingga siswa memiliki kekuatan batin dalam menghadapi tekanan akademik maupun masalah sosial. Penelitian literatur tentang peran dzikir menunjukkan bahwa praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, memperkuat kestabilan emosi, dan membentuk mental yang lebih tangguh pada siswa maupun remaja.²⁹

a. Mekanisme Psikologis Dzikir dalam Mereduksi Stres

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam yang dilakukan dengan cara mengingat dan menyebut nama Allah Swt. secara berulang, baik secara lisan maupun dalam hati. Selain memiliki nilai religius, dzikir juga memberikan manfaat positif bagi kondisi mental seseorang, terutama dalam mengurangi stres. Dzikir merupakan salah satu ibadah yang dapat dilakukan pada keadaan tertentu dan bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai tauhidiah didalam diri seseorang untuk membantu mengendalikan dan mengobati gangguan mental dan meningkatkan kesehatan mental.³⁰ Dari sudut pandang psikologi, dzikir berfungsi melalui beberapa cara yang mampu mencapai ketenangan dan keseimbangan pikiran.

Secara mendalam, terdapat beberapa mekanisme psikologis yang menjelaskan bagaimana dzikir mampu mereduksi stres secara efektif. Pertama, dzikir bekerja sebagai teknik *mindfulness* (Kesadaran Penuh). Ketika seorang melakukan dzikir, ia diminta untuk memfokuskan seluruh perhatiannya pada kalimat-kalimat dzikir dan maknanya, sehingga pikiran yang pada awalnya penuh dengan kekhawatiran dan tekanan menjadi lebih fokus dan terstruktur. Kondisi ini membantu memutus siklus pikiran negatif yang sering menambah kondisi stres.³¹

Kedua, dzikir berfungsi sebagai *sarana cognitive reappraisal* atau penilaian ulang kognitif. Melalui dzikir, seseorang diajak untuk melihat permasalahan dari sudut pandang yang lebih luas dan positif, yaitu bahwa segala sesuatu berada di bawah kendali dan kehendak Allah SWT. Pemahaman ini membantu siswa untuk tidak melebihkan ancaman yang ada, sehingga respons stress yang ditimbulkan menjadi lebih terkendali.³²

Ketiga, dzikir memberikan *social support* atau dukungan sosial melalui ikatan rasa yang terhubung secara spiritual dengan Allah SWT. Keseimbangan spiritual juga berkontribusi pada pengembangan nilai-nilai positif, kebijaksanaan, dan sikap yang penuh kasih dalam

²⁶ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," *Happiness, Journal Of Psychology And Islamic Science* 4, No. 1 (September 9, 2022): 40–49, <https://doi.org/10.30762/Happiness.V4i1.363>.

²⁷ Dita Anggia Putri Et Al., "Efektivitas Psikoterapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa," *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences* 3, No. 1 (February 28, 2025): 21–30, <https://doi.org/10.61994/Jipbs.V3i1.285>.

²⁸ Faridah Faridah Et Al., "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 11, No. 1 (2025): 13–33.

²⁹ Muhammad Royhan Mustofa, "Peran Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa," *Maliki Interdisciplinary Journal* 4 (2026): 368–73.

³⁰ Rubaiyi Nor Amelia, "Manfaat Berzikir Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, No. 6 (2023): 696–705.

³¹ Juzmita Septi Maharani And Umi Nur Holifah, "Pendidikan Tasawuf Melalui Dzikir Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan," *Al-Kindi* 1, No. 2 (2025): 259–68.

³² S M Amin, *Bimbingan Dan Konseling Islam* (Amzah, 2010), <https://books.google.co.id/books?id=1hdcnqaacaj>.

berkomunikasi dengan dunia di sekitar mereka.³³ Dengan menjaga keseimbangan mental dan spiritual, individu dapat mencapai kehidupan yang lebih harmonis dan memuaskan. Perasaan bahwa seseorang tidak akan sendirian menghadapi masalah, melainkan selalu didampingi dan diperhatikan oleh Allah, memberikan kenyamanan emosional yang sangat besar. Hal ini dapat mengurangi perasaan kesepian dan putus asa yang sering terjadi saat seseorang mengalami stres berat.

b. Implementasi Dzikir di Lingkungan Pendidikan

Implementasi pendekatan dzikir di dunia pendidikan harus dilakukan dengan cara yang teratur dan berkelanjutan agar bisa memberikan manfaat yang maksimal. Beberapa cara yang bisa diterapkan di sekolah antara lain:

1. Program dzikir pagi dan petang

Sekolah dapat membiasakan siswa untuk melakukan dzikir bersama sebelum dan sesudah kegiatan belajar mengajar. Aktivitas ini tidak hanya menenangkan siswa sebelum memulai pembelajaran, tetapi juga mengajarkan kebiasaan spiritual yang positif.³⁴

2. Konseling berbasis dzikir

Guru bimbingan konseling (BK) dapat mengintegrasikan teknik dzikir ke dalam sesi konseling individual maupun kelompok untuk membantu siswa mengelola stres dan kecemasan yang mereka rasakan.³⁵

3. Muhasabah dan refleksi spiritual

Program muhasabah atau introspeksi diri yang diselingi dengan dzikir dan doa dapat dilakukan secara berkala sebagai sarana pemulihan mental dan penguatan karakter siswa.

4. Integrasi dalam mata pelajaran PAI

Guru Pendidikan Agama Islam dapat memanfaatkan materi pembelajaran untuk mengenalkan dan mempraktikkan berbagai bentuk dzikir kepada siswa, sekaligus menjelaskan manfaat psikologis dan spiritualnya.

Keberhasilan pelaksanaan dzikir di lingkungan pendidikan sangat tergantung pada dukungan dari semua pihak, seperti kepala sekolah, guru, orang tua, dan masyarakat. Kerja sama yang baik antara pendidikan formal, informal, dan nonformal dalam mendorong praktik dzikir akan menghasilkan lingkungan yang mendukung kesehatan mental siswa secara menyeluruh. Proses pembelajaran yang inspiratif dan partisipatif sangat penting untuk memotivasi siswa agar aktif berpartisipasi dalam kegiatan pembelajaran. Melalui pendekatan ini, siswa tidak hanya akan terlibat dalam proses pengajaran, tetapi juga diberikan kesempatan untuk belajar langsung tentang spiritualitas dan agama.³⁶

E. Analisis Studi Literatur

Berdasarkan berbagai literatur yang sudah diteliti, maka dapat disimpulkan bahwa dzikir adalah salah satu cara spiritual yang efektif dalam membantu siswa menanggulangi stres. Penelitian yang ada menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat memberikan kedamaian hati, mengurangi rasa cemas, serta meningkatkan kemampuan siswa dalam mengelola emosi negatif yang disebabkan oleh tekanan akademik maupun sosial. Manfaat dari berdzikir yaitu dapat untuk menyejukkan jiwa biasanya terletak pada signifikansi kesehatan mental dan dapat memberikan kebahagiaan secara emosional seseorang dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari. Aktivitas berdzikir memberikan dampak yang baik dalam mengurangi stres,

³³ Dede Al Mustaqim, "Transformasi Diri : Membangun Keseimbangan Mental Dan Spiritual Melalui Proses Islah," *Al-Kawakib (Jurnal Keislaman)* 4, No. 2 (2023): 120–34.

³⁴ Muhammad Zulkhaidir, "Implementasi Program Dzikir Pagi Al-Ma'tsurat Dalam Membentuk Karakter Spiritual Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Baiti Jannati Kabupaten Kampar" (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025).

³⁵ Utami Shery, "Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Dan Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 4 Bandar Lampung" (Uin Raden Intan Lampung, 2024).

³⁶ Muhammad Yusron Maulana El-Yunusi Muhammad Iqbal Maududi, "Pembiasaan Dzikir Pagi Sebagai Sarana Membangun Kesadaran Spiritual Siswa Di Smkn 1 Kwanyar Bangkalan," *Al Murtado: Journal Of Social Innovation And Community Service* 02, No. 02 (2025): 221–32.

kecemasan, serta depresi.³⁷ Dzikir berfungsi melalui mekanisme psikologis dengan memusatkan perhatian kepada Allah Swt, sehingga pikiran yang sebelumnya dipenuhi kekhawatiran dan tekanan dapat beralih ke perasaan tenang, aman, dan penuh harapan.

Hasil kajian literatur juga memperlihatkan bahwa dzikir memberi dampak pada aspek fisiologis tubuh. Beberapa studi penelitian yang relevan mengungkapkan bahwa kegiatan praktik dzikir dapat mengurangi kecemasan dengan memberikan rasa tenang serta mengontrol psikologis pada seseorang.³⁸ Saat siswa melaksanakan dzikir dengan sepenuh hati, mereka mengalami keadaan relaksasi yang ditandai oleh pernapasan yang lebih teratur, penurunan ketegangan otot, dan berkurangnya gejala stres. Keadaan ini mendukung siswa untuk lebih siap menghadapi beragam tuntutan belajar dan tantangan lain yang mereka temukan dalam kehidupan sehari-hari.

Beberapa penelitian yang dijadikan acuan dalam tinjauan pustaka ini mengindikasikan bahwa melakukan dzikir secara teratur dapat mengurangi kecemasan, ketegangan emosional, serta meningkatkan kesehatan mental siswa. Kegiatan dzikir juga menghasilkan efek menenangkan yang tercermin dalam pernapasan yang lebih teratur, detak jantung yang lebih konsisten, dan berkurangnya ketegangan otot. Situasi ini mendukung siswa untuk mengatasi tekanan dalam bidang akademik maupun sosial dengan lebih baik.

Selain itu, literatur juga mengungkapkan bahwa untuk meredakan stres, dzikir juga memiliki peran dalam membentuk karakter positif pada siswa, seperti kesabaran, pengendalian diri, rasa syukur, dan sikap tawakal. Nilai-nilai ini menjadi elemen krusial dalam memperkuat ketahanan mental siswa, sehingga mereka dapat menghadapi berbagai tantangan dengan lebih baik. Karena itu, pendekatan dzikir tidak hanya dipandang sebagai cara untuk mengelola stres, tetapi juga sebagai langkah untuk meningkatkan kesehatan mental dan spiritual siswa secara komprehensif.

Meskipun begitu, seberapa efektif dzikir dalam menangani stres dipengaruhi oleh sejumlah faktor, seperti seberapa konsisten praktiknya, tingkat pemahaman siswa mengenai makna dzikir, dukungan dari lingkungan sekitar, serta arahan dari guru, orang tua, dan pembina agama. Dzikir yang dilakukan secara teratur dan diiringi dengan pemahaman yang mendalam biasanya memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan dzikir yang dilakukan hanya secara formal tanpa adanya penghayatan.

Secara keseluruhan, hasil studi literatur menunjukkan bahwa metode dzikir adalah salah satu pilihan yang berhasil dalam mengurangi stres pada pelajar, karena dapat memberikan kedamaian dalam diri, meningkatkan pengendalian diri, memperkuat ketahanan mental, dan membantu siswa untuk menghadapi berbagai rintangan hidup dengan lebih optimis.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil studi literatur mengenai *Pendekatan Dzikir sebagai Upaya Mengatasi Stres Siswa*, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan permasalahan psikologis yang banyak dialami siswa akibat beragam elemen, seperti ekspektasi akademis yang besar, serta tekanan dari lingkungan sosial, harapan orang tua, masalah pribadi, serta kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu dan emosi. Stres yang tidak ditangani dengan baik dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, prestasi akademik, serta perkembangan karakter siswa.

Dzikir sebagai salah satu bentuk pendekatan spiritual dalam Islam terbukti memiliki peran yang positif dalam membantu mengatasi stres siswa. Melalui dzikir, siswa dapat memperoleh ketenangan hati, mengurangi kecemasan, meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi, serta memperkuat ketahanan mental dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Dari perspektif psikologis, dzikir bekerja melalui mekanisme pemusatan perhatian, penilaian ulang kognitif terhadap masalah, dan penguatan rasa aman serta optimisme. Selain itu,

³⁷ Intan Nur Azizah, "Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, No. 6 (2023): 934–42.

³⁸ Alfi Wirda Mawaddah Et Al., "Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi : Kajian Literatur," *Jurnal Psikologi Prima* 7, No. 2 (2024): 154–64.

dzikir juga memberikan efek relaksasi fisiologis yang ditandai dengan pernapasan yang lebih teratur, menurunnya ketegangan otot, dan meningkatnya rasa nyaman.

Hasil penelitian literatur menunjukkan bahwa kegiatan berzikir yang dilakukan secara rutin dan disertai penghayatan dapat membantu menurunkan tingkat stres akademik, meningkatkan kesejahteraan psikologis, serta membentuk karakter positif seperti kesabaran, pengendalian diri, rasa syukur, dan tawakal. Oleh karena itu, pendekatan dzikir tidak hanya berfungsi sebagai sarana mengatasi stres, tetapi juga sebagai upaya penguatan kesehatan mental dan pembentukan karakter siswa secara menyeluruh.

Dengan demikian, dzikir bisa menjadi salah satu pilihan lain pendekatan spiritual yang efektif untuk membantu siswa menghadapi berbagai tekanan akademik maupun sosial. Keberhasilan penerapannya memerlukan dukungan dari sekolah, guru, orang tua, dan lingkungan sekitar agar dzikir dapat menjadi kebiasaan positif yang berkelanjutan dalam kehidupan siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- aisyatin Kamila. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal Of Psychology And Islamic Science* 4, No. 1 (September 9, 2022): 40–49. <https://doi.org/10.30762/Happiness.V4i1.363>.
- Alim, Bahrul, Andi Saiful Alimsyah, A Mutmainnah Taslim, And Universitas Negeri Makassar. "Pengaruh Lingkungan Belajar Digital Terhadap Kesehatan." *Jurnal Citra Pendidikan* 5 (2025): 59–74.
- Amelia, Rubaiyi Nor. "Manfaat Berzikir Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, No. 6 (2023): 696–705.
- Amin, S M. *Bimbingan Dan Konseling Islam*. Amzah, 2010. <https://books.google.co.id/books?id=1hdcnqaacaj>.
- Ardiningrum, Ardelia Khoirunnisa, Hikmatul Maula, Veri Jamilatun Hasanah, And Wahyu Kholis Prihantoro. "Studi Kasus Pembentukan Karakter Akhlakul Karimah Studi Kasus Pembentukan Karakter Akhlakul Karimah Siswa Melalui Pembiasaan Sikap Di Pptq Muhammadiyah Ibnu Juraimi." *Hikmah : Jurnal Studi Pendidikan Agama Islam* 2, No. 4 (2025): 180–82.
- Azizah, Intan Nur. "Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, No. 6 (2023): 934–42.
- Azzahra Aprilia, Virginia Nadia Sandra, Risma Anita Puriani, Rani Mega Putri. "Faktor Penyebab Terjadinya Stress Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas (Sma) : Literature Review" 02 (2025): 86–91.
- Bulan, Yunita Embong, And Indah Khairun N. "Pengaruh Lingkungan Sosial Terhadap Perkembangan Mental Remaja." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 3, No. 2 (2022): 99–115. <https://doi.org/10.21093/Tj.V3i2.6481>.
- Daradjat, Z. *Kesehatan Mental*. Gunung Agung, 1969. <https://books.google.co.id/books?id=Ldcqhqaacaj>.
- Dita Anggia Putri, Mawaddah Ramadhan, Dwi Amalina Putri, Rheyra Amelinda Putri, And Afifah Indah Putri. "Efektivitas Psikoterapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa." *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences* 3, No. 1 (February 28, 2025): 21–30. <https://doi.org/10.61994/jipbs.V3i1.285>.
- Engel, Dwi, Nazwa Zakiatus Salma, And Jurusan Psikologi. "Tinjauan Literatur : Manfaat Dzikir Dalam Regulasi" 03, No. 04 (2024): 289–301.
- Faridah, Faridah, K Sulfikar, Ahmad Yasser Mansur, And M Zakaria Al Anshori. "Resiliensi: Menjaga Ketahanan Mental Dalam Menghadapi Tantangan Hidup." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 11, No. 1 (2025): 13–33.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an: Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Tosa, 1996.
- Hidayah, Nur, Fitri Wahyuni, Bimbingan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan, And Universitas Negeri Malang. "Teknik Hypnouncounseling Dan Dzikir Dalam Mereduksi Stres Pada Remaja: Integrasi Pendekatan Psikologis Dan Spiritual," 2024.

- <https://doi.org/10.14421/Hisbah.202>.
- Kamila, Aisyatin. "No Title." *Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan* 4, No. 1 (2020).
- Langgulung, Hasan. *Teori-Teori Kesehatan Mental*. Jakarta: Pustaka Al Husna, 1989.
- Maharani, Juzmita Septi, And Umi Nur Holifah. "Pendidikan Tasawuf Melalui Dzikir Sebagai Upaya Mengurangi Kecemasan." *Al-Kindi* 1, No. 2 (2025): 259–68.
- Mawaddah, Alfi Wirda, Yuliana Intan Lestari, Universitas Islam, Negeri Sultan, Syarif Kasim, Simpang Baru, Corresponding Author, Pengurangan Kecemasan, And Manajemen Stres. "Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Hipertensi: Kajian Literatur." *Jurnal Psikologi Prima* 7, No. 2 (2024): 154–64.
- Meriah, Bener, Dan Relavansinya, Dengan Al- Qur, Salman Abdul Muthalib, And Muhammad Zaini. "Ketenangan Hati Melalui Zikir Jahr Dalam Pandangan Masyarakat Wih Tenang Toa Kecamatan Permata Kabupaten Bener Meriah Dan Relavansinya Dengan Al-Qur'an." *Studi Islam* 2, No. 2 (2025): 220–32.
- Mubarok, Achmad. *Jiwa Dalam Al-Qur'an: Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern*. Jakarta: Paramadina, 2000.
- Muhammad Ichlasul Amal, And Ike Utia Ningsih. "Peran Dzikir Dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan." *Journal Of Islamic Psychology And Behavioral Sciences* 3, No. 3 (July 16, 2025): 112–18. <https://doi.org/10.61994/jipbs.V3i3.1098>.
- Muhammad Iqbal Maududi, Muhammad Yusron Maulana El-Yunusi. "Pembiasaan Dzikir Pagi Sebagai Sarana Membangun Kesadaran Spiritual Siswa Di Smkn 1 Kwanyar Bangkalan." *Al Murtado: Journal Of Social Innovation And Community Service* 02, No. 02 (2025): 221–32.
- Mustaqim, Dede Al. "Transformasi Diri : Membangun Keseimbangan Mental Dan Spiritual Melalui Proses Islah." *Al-Kawakib (Jurnal Keislaman)* 4, No. 2 (2023): 120–34.
- Mustofa, Muhammad Royhan. "Peran Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa." *Maliki Interdisciplinary Journal* 4 (2026): 368–73.
- Mustofa, Zainul, And Rini Setiyowati. "Pembentukan Karakter Pada Siswa Di Sekolah Berasrama Dalam Menghadapi Masalah Sosial" 08, No. 01 (2021): 57–65.
- Nayla Lutfiyah, Arsan Shanie, Muhammad Muhajirin, Lisa Damayanti, And Eka Yogi Ulyatul Fatimah Najwa Aulia Fatah. "Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Siswa Dalam Konteks Pendidikan Islam" 3, No. 4 (2025): 125–32.
- Nur, Lina, And Hidayati Mugi. "Tinjauan Literatur Mengenai Stres Dalam Organisasi" 1, No. 1 (2021): 20–30.
- Nur, Shieva, Azizah Ahmad, Elly Purnamasari, And Dini Dwi Suryani. "Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Stres Pada Siswa Smk Kesehatan X" 6, No. 1 (2021).
- Nurfirdaus, Nunu, And Atang Sutisna. "Lingkungan Sekolah Dalam Membentuk Perilaku Sosial Siswa" 5 (2021): 895–902.
- Nurhuda, Salastia Paramita, Sylvania Syah Ayasha, And Nasichcah. "Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental" 2, No. 1 (2023): 92–96.
- Rajianti, Novia, And Arih Merdekasari. "Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Stres Akademik Siswa." *Psychopolytan (Jurnal Psikologi)* 3, No. 1 (2019). <https://doi.org/10.36341/Psi.V3i1.995>.
- Rosyidah, Ishmah, Andi Rizal Efendi, Muhammad Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, And Nur Pratami. "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas" 2, No. 1 (2020): 33–39.
- Shery, Utami. "Implementasi Layanan Konseling Kelompok Dengan Teknik Relaksasi Dan Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Belajar Pada Peserta Didik Di Smp Negeri 4 Bandar Lampung." Uin Raden Intan Lampung, 2024.
- Shohib, Muhammad. "Hikmah Dzikir Dalam Perspektif Mafatih Al-Ghaib Dan Tafsir Al- Misbah (Tala' Ah Interpretasi Dengan Pendekatan Tafsir Interdisipliner)" 6, No. 2 (2025).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Bandung: Alfabeta. Bandung: Alfabeta., 2016.*
- Veronica, Yolanda Andria, Mutia Salabillannur, Raysa Eka Delvira, Agung Setyawan, Universitas Trunojoyo Madura, And Perumahan Telang Indah. "Analisis Tingkat Stres Pada Siswa Akibat

Tekanan Akademik Dan Orang Tua." *Jurnal Media Akademik (Jma)* 3, No. 12 (2025).
Zulkhaidir, Muhammad. "Implementasi Program Dzikir Pagi Al-Ma'tsurat Dalam Membentuk Karakter Spiritual Siswa Di Madrasah Tsanawiyah Baiti Jannati Kabupaten Kampar." Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2025.