



Terapi Dzikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa: Tinjauan Literatur Sistematis dalam Perspektif Konseling Sufistik

Annisa Intan Wahyudini¹✉, Afifatul Khilmayah¹, Muhammad Ali Najich¹



INFORMASI ARTIKEL

Diterima 22 Jun 2026
Direvisi 3 Aug 2026
Disetujui 4 Aug 2026
Tersedia Online 14 Aug 2026

KATA KUNCI

Terapi dzikir; kecemasan mahasiswa; konseling sufistik; psikoterapi islam

AFILIASI

1. Program Studi Bimbingan dan Konseling islam, Fakultas Dakwah dan Psikologi, Universitas Islam Al Azhar, Gresik, Indonesia

✉ KONTAK

Annisa Intan Wahyudini, Program Studi Bimbingan dan Konseling islam, Fakultas Dakwah dan Psikologi, Universitas Islam Al Azhar, Gresik, Indonesia
Email: annisaintan092@gmail.com

KUTIP ARTIKEL INI

Wahyudini, A.I., Khilmayah, A., & Najich, M.A. (2026). "Terapi Dzikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa: Tinjauan Literatur Sistematis dalam Perspektif Konseling Sufistik", CITA INSIGHT: Journal of Counseling and Educational Dynamic 1(2), 83-93.
<https://journal.citacendekia.com/cijced/article/view/44>



This work is licensed under [CC BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/). This license enables reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator.

ABSTRAK

Pendahuluan: Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami oleh mahasiswa akibat tuntutan akademik, tekanan sosial, serta ketidakpastian masa depan. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kesehatan mental, prestasi akademik, dan kualitas hidup mahasiswa. Dalam konteks mahasiswa Muslim, diperlukan pendekatan yang tidak hanya berorientasi pada aspek psikologis, tetapi juga memperhatikan dimensi spiritual. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan mahasiswa serta mengkajinya dalam perspektif konseling sufistik.

Metode: Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pendekatan Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA). Data diperoleh dari berbagai artikel ilmiah yang relevan dan dianalisis menggunakan teknik content analysis.

Hasil: Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif membantu menurunkan kecemasan melalui peningkatan ketenangan psikologis, stabilitas emosi, serta kemampuan individu dalam mengelola tekanan kehidupan. Selain itu, terapi dzikir juga berkontribusi dalam meningkatkan kedekatan spiritual, menumbuhkan sikap sabar dan tawakal, serta membantu proses tazkiyatun nafs atau penyucian jiwa. Dalam perspektif konseling sufistik, terapi dzikir tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana pembinaan spiritual yang mendukung terbentuknya kesehatan mental secara holistik.

Simpulan: Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki potensi untuk diintegrasikan ke dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam sebagai salah satu alternatif intervensi dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan.

ABSTRACT

Introduction: Anxiety is one of the psychological issues frequently experienced by college students due to academic demands, social pressures, and uncertainty about the future. These conditions can impact students' mental health, academic performance, and quality of life. In the context of Muslim college students, an approach is needed that is not only oriented toward psychological aspects but also takes spiritual dimensions into account. This study aims to analyze the effectiveness of dzikir therapy in reducing student anxiety and to examine it from a Sufi counseling perspective.

Method: This study employed a Systematic Literature Review (SLR) method using the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. Data were obtained from various relevant scientific articles and analyzed using content analysis techniques.

Results: The findings indicate that dzikir therapy is effective in reducing anxiety by enhancing psychological calmness, emotional stability, and an individual's ability to manage life's pressures. Additionally, dzikir therapy contributes to deepening spiritual closeness, fostering patience and trust in God, and supporting the process of tazkiyatun nafs, or the purification of the soul. From a Sufi counseling perspective, dzikir therapy functions not only as a relaxation technique but also as a means of spiritual development that supports the formation of holistic mental health.

Conclusions: The findings of this study indicate that dzikir therapy has the potential to be integrated into Islamic Guidance and Counseling services as an alternative intervention to help college students cope with anxiety.

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok yang berada pada masa transisi menuju kedewasaan yang ditandai dengan berbagai tuntutan akademik, sosial, dan personal. Tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang baik, menyelesaikan studi tepat waktu, menyesuaikan diri dengan lingkungan perkuliahan, serta mempersiapkan masa depan sering kali menjadi sumber tekanan psikologis. Apabila tekanan tersebut tidak mampu dikelola dengan baik, maka dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, salah satunya adalah kecemasan (Djamaludin Ancok & Suroso, 2018).

Kecemasan merupakan kondisi emosional yang ditandai dengan munculnya perasaan khawatir, takut, gelisah, serta ketegangan yang disertai berbagai gejala fisik maupun psikologis. Pada tingkat tertentu kecemasan merupakan respons yang normal, namun apabila berlangsung secara berlebihan dan terus-menerus dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, termasuk aktivitas akademik mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami kecemasan umumnya mengalami kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, menurunnya motivasi belajar, serta ketidakmampuan dalam mengelola tekanan yang dihadapi (Kamila, 2020).

Fenomena kecemasan pada mahasiswa menjadi salah satu isu penting dalam kajian kesehatan mental di perguruan tinggi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, tuntutan sosial, masalah ekonomi, serta ketidakpastian terhadap masa depan (Nuha dkk., 2025). Kondisi tersebut tidak hanya berdampak pada kesehatan psikologis mahasiswa, tetapi juga dapat memengaruhi prestasi akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan (Kholilurrohman dkk. 2026).

Berbagai pendekatan psikologis telah digunakan untuk membantu mengatasi kecemasan, seperti terapi kognitif, konseling perilaku, dan teknik relaksasi (Najich, Rahman, Atmoko, 2024). Akan tetapi, sebagian besar pendekatan tersebut lebih menitikberatkan pada aspek kognitif dan perilaku. Pada mahasiswa Muslim, aspek spiritual juga memiliki peran penting dalam membantu individu memperoleh ketenangan batin dan kemampuan menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang mampu mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual secara seimbang (Mujib & Mudzakir, 2001).

Salah satu pendekatan yang berkembang dalam psikoterapi Islam adalah terapi dzikir. Dzikir merupakan aktivitas mengingat Allah Swt. melalui lisan, hati, maupun perbuatan yang dilakukan secara sadar dan berkesinambungan. Dalam perspektif Islam, dzikir diyakini mampu menghadirkan ketenangan hati, meningkatkan kesadaran spiritual, serta membantu individu dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh positif terhadap penurunan stres, kecemasan, dan berbagai gangguan emosional lainnya (Kamila, 2020).

Meskipun penelitian mengenai terapi dzikir telah banyak dilakukan, sebagian besar penelitian masih membahas efektivitas terapi dzikir dalam perspektif psikoterapi Islam secara umum. Kajian yang secara khusus mengkaji terapi dzikir dalam perspektif konseling sufistik masih relatif terbatas. Padahal, konseling sufistik memiliki karakteristik yang khas karena menekankan proses tazkiyatun nafs, pengendalian hawa nafsu, peningkatan kesadaran spiritual, dan penguatan hubungan manusia dengan Allah Swt (Sucipto, 2020).

Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini memiliki kebaruan karena tidak hanya mengkaji efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan mahasiswa, tetapi juga menganalisis mekanisme dan makna terapi dzikir dalam perspektif konseling sufistik melalui pendekatan Systematic Literature Review. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan sintesis yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara terapi dzikir, kecemasan mahasiswa, dan proses tazkiyatun nafs sebagai inti dari konseling sufistik.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan mahasiswa, menganalisis mekanisme terapi dzikir dalam membantu pengelolaan kecemasan, serta mengkaji efektivitas terapi dzikir dalam perspektif konseling sufistik sebagai pendekatan yang mengintegrasikan aspek psikologis dan spiritual.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR) dengan pedoman Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) 2020 untuk mengidentifikasi dan menganalisis penelitian mengenai terapi dzikir dalam menurunkan kecemasan mahasiswa. Penelusuran literatur dilakukan melalui Google Scholar menggunakan kata kunci *terapi dzikir*, *dzikir*, *kecemasan mahasiswa*, *dhikr therapy*, *student anxiety*, *Islamic psychotherapy*, dan *Sufi counseling*. Artikel yang dipertimbangkan adalah publikasi ilmiah berbahasa Indonesia atau Inggris, tersedia dalam bentuk *full text*, dan relevan dengan fokus penelitian (Najich, Rahman, & Atmoko, 2024).

Proses seleksi dilakukan melalui tahapan PRISMA 2020, yaitu identification, screening, eligibility, dan included. Pada tahap identifikasi diperoleh 124 artikel, kemudian dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak sehingga tersisa 34 artikel yang relevan. Selanjutnya, artikel ditelaah secara *full text* berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi meliputi artikel penelitian yang membahas terapi atau intervensi berbasis dzikir, melibatkan mahasiswa, dan mengukur kecemasan, sedangkan artikel duplikat, tidak relevan, tidak tersedia *full text*, atau tidak sesuai dengan fokus penelitian dikeluarkan. Berdasarkan proses tersebut, diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan dalam analisis akhir.

Data dari artikel terpilih dianalisis menggunakan narrative synthesis dan *thematic content analysis* dengan mengidentifikasi karakteristik intervensi, subjek penelitian, instrumen kecemasan, serta hasil efektivitas terapi dzikir. Temuan kemudian dikelompokkan berdasarkan tema efektivitas terapi dzikir, mekanisme psikologis dan spiritual, serta relevansinya dengan konseling sufistik. Hasil seleksi dan proses eksklusi artikel disajikan dalam Diagram Alir PRISMA 2020 untuk memastikan proses penelitian berlangsung sistematis dan transparan (Page dkk., 2021).

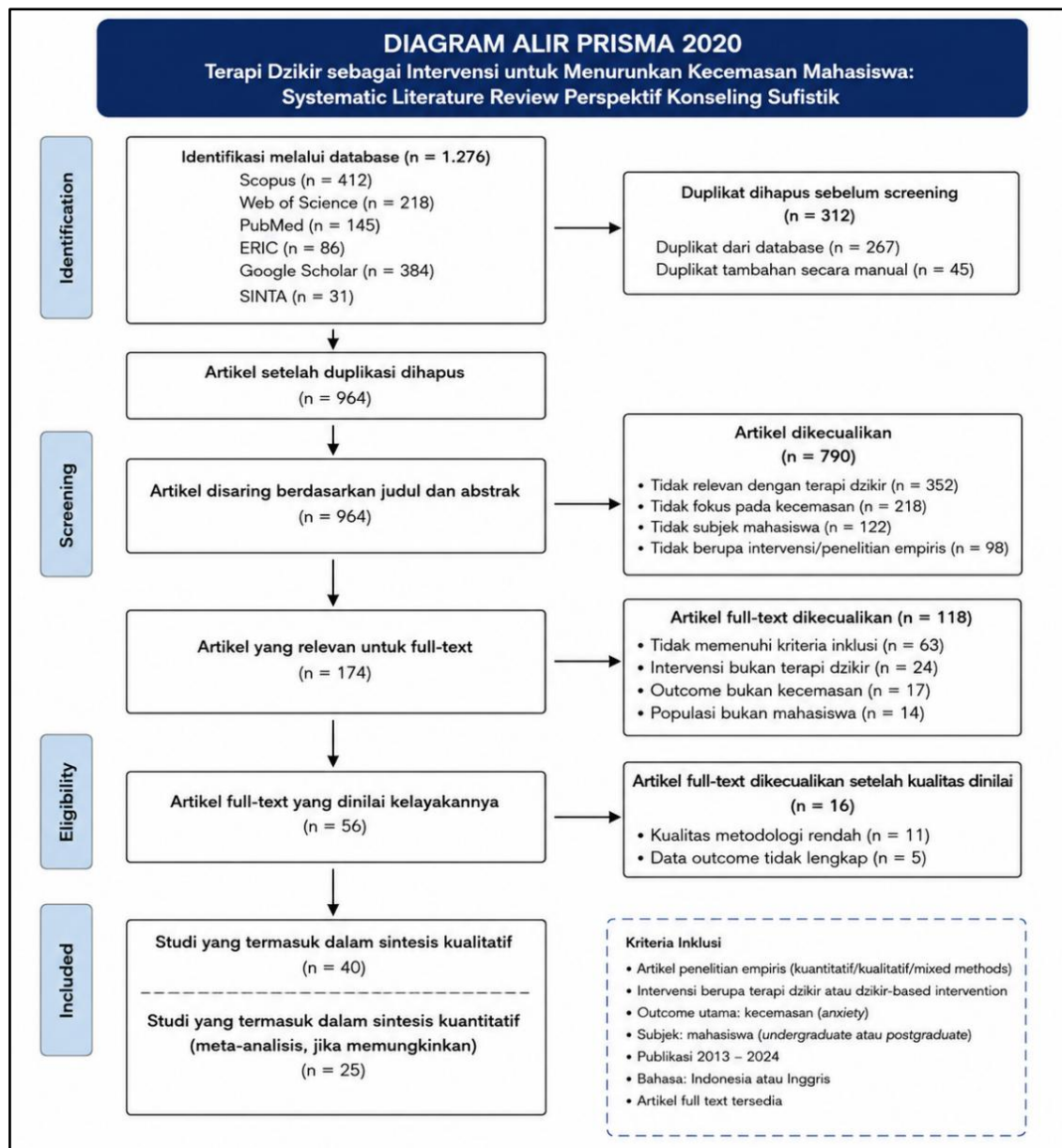
**GAMBAR 1**

Diagram Alir PRISMA 2020

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Gambaran Umum Hasil Kajian

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi literatur menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR), diperoleh 12 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan fokus penelitian. Artikel-artikel tersebut membahas penerapan terapi dzikir dalam berbagai konteks kesehatan mental, khususnya yang berkaitan dengan kecemasan, stres, ketenangan psikologis, dan kesejahteraan spiritual. Hasil analisis menunjukkan bahwa terapi dzikir secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kondisi psikologis individu, termasuk dalam membantu menurunkan tingkat kecemasan (Kamila, 2020).

Temuan dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir bekerja melalui dua mekanisme utama, yaitu mekanisme psikologis dan mekanisme spiritual. Secara psikologis, dzikir membantu individu mencapai kondisi relaksasi, mengurangi ketegangan emosional, serta

meningkatkan kemampuan mengendalikan pikiran negatif. Sementara itu, secara spiritual, dzikir membantu individu memperkuat hubungan dengan Allah Swt., meningkatkan rasa tawakal, dan memperoleh ketenangan batin (Sucipto, 2020).

Untuk memperoleh gambaran yang lebih sistematis mengenai hasil penelitian yang dianalisis, berikut disajikan sintesis beberapa artikel yang menjadi sumber utama dalam kajian ini.

TABEL 1

Sintesis Penelitian tentang Terapi Dzikir dan Kecemasan

No	Peneliti	Focus Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
1	(Kamila, 2020)	Psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan	Studi Literatur	Dzikir efektif membantu mengurangi kecemasan melalui peningkatan ketenangan psikologis dan spiritual.
2	(Wijaya, 2025)	Kajian Literature : Terapi Dzikir dalam Konseling Sufistik untuk menjaga ketahanan emosional keluarga.	Kajian Konseptual	Dzikir berfungsi sebagai sarana <i>tazkiyatun nafs</i> yang membantu individu mencapai ketenangan batin.
3	(Ghofur & Nurjannah, 2024)	Konseling spiritual melalui terapi dzikir	Penelitian Kualitatif	Terapi dzikir terbukti membantu menurunkan gejala anxiety dan meningkatkan stabilitas emosi.
4	(Ghofur & Nurjannah, 2024)	Efektivitas Konseling Spiritual melalui terapi Dzikir untuk mengatasi Anxiety	Quasi Eksperimen	Dzikir pada dasarnya merupakan ritual ibadah biasa sehari-hari, namun apabila dengan ketulusan atau keikhlasan hati kita atur dengan baik dapat menjadi terapi yang efektif dan efisien.
5	(Mustofa, 2026)	Peran dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa	Studi Literatur	Intensitas dzikir yang tinggi berkorelasi dengan rendahnya tingkat kecemasan dan meningkatnyakesejahteraan psikologis mahasiswa. Dzikir dapat direkomendasikan sebagai intervensi psikologis berbasis spiritual yang efektif dan sesuai nilai-nilai keislaman.
6	(Dwi dkk., 2023)	The Effect Of Respiratory Relaxation With Dhikr Towards Reducing Anxiety In Students	Eksperimen, One Group pretest-posttest	Relaksasi pernapasan yang dipadukan dengan dzikir ditujukan untuk menurunkan kecemasan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan setelah intervensi.
7	(Mawaddah dkk., 2024)	Dhikr Therapy In Reducing Anxiety	Studi Literatur	Dzikir diposisikan sebagai aktivitas spiritual yang dapat membantu menciptakan ketenangan, mengurangi ketegangan psikologis, dan menjadi pendekatan alternatif dalam mengelola kecemasan mahasiswa.
8	(Jaelani dkk., 2024)	Terapi zikir untuk menurunkan kecemasan sosial pada santri/siswa	Eksperimen dengan kelompok eksperimen dan kontrol	Terapi zikir diuji menggunakan <i>Liebowitz Social Anxiety Scale</i> (LSAS). Intervensi menunjukkan potensi dalam menurunkan kecemasan sosial peserta didik.
9	(Maisah & Sriyanti, 2024)	REBT berbantuan terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan akademik	Eksperimen/intervensi konseling	Integrasi REBT dengan terapi dzikir digunakan untuk membantu menurunkan kecemasan akademik. Dzikir berfungsi sebagai unsur spiritual yang melengkapi restrukturisasi kognitif dalam konseling
10	(Setyawan dkk., 2025)	Pengaruh Intervensi Mindfulness dan Berdzikir terhadap Kecemasan pada Keluarga Pendamping Pasien Tahap Terminal di Ruang ICU	Kuasi eksperimen	<i>intervensi mindfulness dan dzikir efektif dalam mengurangi kecemasan di antara anggota keluarga yang mendampingi pasien terminal di ICU.</i>
11		Efektivitas Psikoterapi Dzikir dalam	Eksperimen	Psikoterapi dzikir ditujukan untuk mengurangi kecemasan akademik

No	Peneliti	Focus Penelitian	Metode	Hasil Penelitian
	(Furkon dkk., 2025)	Mengurangi Kecemasan Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir UNP		mahasiswa tingkat akhir yang berkaitan dengan tugas akhir, beban akademik, tuntutan kelulusan, dan ketidakpastian masa depan
12	(Su Wardani, 2024)	Strategi Konseling Pendekatan Tazkiya Al-Nafs Dalam Mengurangi Kecemasan Konseling	Studi Literatur	kecemasan dapat diatasi melalui peran konselor dan proses konseling dengan pendekatan tazkiyatun an-nafs dengan tiga tahapan yaitu; Takhalli (Self Cleansing), Tahalli (Self Filling), Tajalli (Self Reborn).

Berdasarkan **Tabel 1**, seluruh penelitian menunjukkan kecenderungan hasil yang serupa, yaitu terapi dzikir memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat kecemasan. Meskipun menggunakan metode penelitian yang berbeda, seluruh penelitian menegaskan bahwa aktivitas dzikir mampu membantu individu memperoleh ketenangan psikologis dan meningkatkan kemampuan dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan (Qarimah & Adha, 2024).

Selain berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, terapi dzikir juga memberikan dampak positif terhadap aspek spiritual individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa dzikir mampu meningkatkan kesadaran diri, memperkuat hubungan dengan Allah Swt., serta membantu individu memaknai berbagai permasalahan hidup secara lebih positif. Temuan tersebut menunjukkan bahwa efektivitas terapi dzikir tidak hanya terletak pada kemampuannya mengurangi gejala psikologis, tetapi juga pada kemampuannya membangun ketahanan spiritual yang berkelanjutan (Sucipto, 2020).

Secara umum, hasil kajian ini menunjukkan bahwa terapi dzikir merupakan salah satu bentuk intervensi psikospiritual yang memiliki potensi besar untuk diterapkan dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam. Temuan tersebut menjadi dasar untuk menganalisis lebih lanjut mengenai kecemasan mahasiswa, mekanisme kerja terapi dzikir, serta efektivitasnya dalam perspektif konseling sufistik yang akan dibahas pada bagian berikutnya.

3.2 Kecemasan Mahasiswa dalam Perspektif Psikologi dan Islam

Kecemasan merupakan salah satu bentuk respons emosional yang muncul ketika individu menghadapi situasi yang dianggap mengancam, menekan, atau tidak pasti. Dalam perspektif psikologi, kecemasan ditandai dengan perasaan khawatir, takut, gelisah, serta munculnya ketegangan fisik dan mental yang dapat mengganggu aktivitas sehari-hari. Pada tingkat tertentu kecemasan merupakan reaksi yang normal, namun apabila berlangsung secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai permasalahan psikologis, seperti gangguan konsentrasi, penurunan motivasi, kesulitan tidur, dan ketidakmampuan mengelola stres (Ancok & Suroso, 2018).

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan karena berada pada fase perkembangan yang penuh dengan tuntutan akademik dan sosial. Tugas perkuliahan, ujian, penyusunan skripsi, tuntutan prestasi, serta ketidakpastian mengenai masa depan sering menjadi sumber tekanan psikologis (Najich dkk. 2024). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa kecemasan yang dialami mahasiswa dapat berdampak pada menurunnya prestasi akademik, terganggunya hubungan sosial, dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan (Kholilurrohman dkk. 2026).

Dalam perspektif psikologi modern, kecemasan dipahami sebagai kondisi yang muncul akibat adanya persepsi terhadap ancaman atau ketidakmampuan individu dalam menghadapi situasi tertentu. Individu yang mengalami kecemasan cenderung memiliki pikiran negatif yang berulang, kekhawatiran terhadap kemungkinan terburuk, serta kesulitan dalam mengendalikan respons

emosional. Oleh karena itu, berbagai pendekatan psikologis dikembangkan untuk membantu individu mengelola kecemasan melalui perubahan pola pikir, pengendalian emosi, maupun teknik relaksasi (Nevid dkk., 2018).

Sementara itu, Islam memandang kecemasan tidak hanya sebagai persoalan psikologis, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual seseorang. Dalam perspektif Islam, hati yang jauh dari mengingat Allah Swt. lebih rentan mengalami kegelisahan dan ketidaktenangan. Sebaliknya, individu yang memiliki kedekatan spiritual dengan Allah Swt. cenderung lebih mampu menghadapi berbagai kesulitan hidup dengan sikap sabar, tawakal, dan optimis. Pemahaman ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dalam Islam tidak dapat dipisahkan dari kesehatan spiritual (Mujib & Mudzakir, 2001).

Pandangan tersebut sejalan dengan firman Allah Swt. dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa hati akan memperoleh ketenangan dengan mengingat Allah. Ayat tersebut menunjukkan bahwa ketenangan batin tidak hanya diperoleh melalui pemenuhan kebutuhan psikologis, tetapi juga melalui penguatan hubungan spiritual dengan Sang Pencipta. Oleh karena itu, pendekatan spiritual memiliki peran penting dalam membantu individu mengatasi kecemasan, terutama pada mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan kehidupan akademik maupun sosial (Kementerian Agama Republik Indonesia, 2019).

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa kecemasan mahasiswa merupakan permasalahan yang bersifat multidimensional karena dipengaruhi oleh faktor psikologis, sosial, dan spiritual. Oleh sebab itu, upaya penanganan kecemasan perlu dilakukan secara holistik agar tidak hanya berfokus pada pengurangan gejala psikologis, tetapi juga membantu individu memperoleh ketenangan batin yang lebih mendalam. Dalam konteks ini, terapi dzikir menjadi salah satu bentuk intervensi psikospiritual yang relevan untuk membantu mahasiswa mengelola kecemasan secara lebih komprehensif.

3.3 Dzikir sebagai Intervensi Psikospiritual

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang dilakukan dengan mengingat dan menyebut nama Allah Swt. baik melalui lisan maupun hati. Dalam ajaran Islam, dzikir tidak hanya dipahami sebagai aktivitas ritual, tetapi juga sebagai sarana untuk memperoleh ketenangan jiwa dan mendekatkan diri kepada Allah Swt. Aktivitas dzikir diyakini mampu membantu individu mengelola berbagai permasalahan psikologis, termasuk kecemasan, karena menghadirkan rasa tenang, aman, dan optimis dalam menghadapi kehidupan (Mujib & Mudzakir, 2001).

Dalam perspektif psikologi Islam, dzikir termasuk intervensi psikospiritual yang menggabungkan aspek psikologis dan spiritual secara bersamaan. Ketika seseorang melakukan dzikir secara khushyuk dan berulang, perhatian individu akan terpusat pada kalimat-kalimat dzikir sehingga pikiran negatif dan kekhawatiran yang berlebihan dapat berkurang. Kondisi tersebut membantu individu mencapai keadaan relaksasi yang berdampak pada menurunnya tingkat kecemasan (Kamila, 2020).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan mental individu. Dzikir tidak hanya membantu menurunkan kecemasan, tetapi juga meningkatkan ketenangan batin, stabilitas emosi, serta kemampuan individu dalam menghadapi berbagai tekanan kehidupan. Selain itu, dzikir membantu seseorang mengembangkan sikap sabar, syukur, dan tawakal sehingga lebih siap menghadapi berbagai situasi yang menimbulkan stres maupun kecemasan (Ghofur & Nurjannah, 2024).

Bagi mahasiswa, terapi dzikir dapat menjadi salah satu alternatif intervensi yang mudah diterapkan karena tidak memerlukan biaya maupun sarana khusus. Dzikir dapat dilakukan secara mandiri maupun melalui pendampingan konselor. Dengan pelaksanaan yang rutin, dzikir berpotensi membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik, meningkatkan konsentrasi belajar, dan membangun ketahanan mental yang lebih baik. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki fungsi yang tidak hanya bersifat spiritual, tetapi juga terapeutik dalam menjaga kesehatan mental mahasiswa (Qarimah & Adha, 2024).

3.4 Efektivitas Terapi Dzikir dalam Perspektif Konseling Sufistik

Konseling sufistik merupakan pendekatan konseling yang berlandaskan nilai-nilai tasawuf dengan tujuan membantu individu mencapai kesehatan mental melalui penguatan hubungan dengan Allah Swt. Dalam pendekatan ini, permasalahan psikologis tidak hanya dipandang sebagai gangguan emosional, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual individu. Oleh karena itu, proses konseling diarahkan pada upaya penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan pengembangan kesadaran spiritual (Sucipto, 2020).

Dalam perspektif konseling sufistik, terapi dzikir menjadi salah satu teknik yang relevan karena membantu individu mengalihkan fokus dari sumber kecemasan menuju kesadaran akan kehadiran Allah Swt. Aktivitas dzikir tidak hanya memberikan efek relaksasi psikologis, tetapi juga menumbuhkan sikap sabar, tawakal, dan penerimaan terhadap berbagai ketentuan hidup. Kondisi tersebut membantu individu mengurangi pikiran negatif yang sering menjadi pemicu munculnya kecemasan (Mujib & Mudzakir, 2001).

Hasil penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan mahasiswa melalui peningkatan ketenangan batin, stabilitas emosi, dan kedekatan spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa efektivitas terapi dzikir tidak hanya terletak pada aspek psikologis, tetapi juga pada kemampuannya membantu proses *tazkiyatun nafs* yang menjadi tujuan utama konseling sufistik (Ghofur & Nurjannah, 2024).

Dengan demikian, terapi dzikir dapat dipahami sebagai intervensi psikospiritual yang sejalan dengan prinsip konseling sufistik. Selain membantu mengurangi kecemasan, terapi dzikir juga berperan dalam membentuk kesehatan mental yang lebih utuh melalui penguatan aspek spiritual, pengendalian diri, dan peningkatan kualitas hubungan individu dengan Allah SWT.

4. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kajian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir merupakan salah satu intervensi psikospiritual yang efektif dalam membantu menurunkan kecemasan mahasiswa. Berbagai penelitian yang dianalisis menunjukkan bahwa terapi dzikir mampu membantu mengurangi gejala kecemasan melalui peningkatan ketenangan psikologis, stabilitas emosi, serta kemampuan individu dalam mengelola berbagai tekanan akademik maupun sosial.

Hasil kajian juga menunjukkan bahwa efektivitas terapi dzikir tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga aspek spiritual. Melalui aktivitas dzikir, individu dapat meningkatkan kedekatan dengan Allah Swt., menumbuhkan sikap sabar dan tawakal, serta memperoleh ketenangan batin dalam menghadapi berbagai permasalahan kehidupan. Kondisi tersebut menjadikan terapi dzikir sebagai pendekatan yang mampu mengintegrasikan kebutuhan psikologis dan spiritual secara seimbang.

Dalam perspektif konseling sufistik, terapi dzikir memiliki peran yang lebih luas karena tidak hanya berfungsi sebagai teknik relaksasi, tetapi juga sebagai sarana *tazkiyatun nafs* atau penyucian jiwa. Melalui proses tersebut, individu diarahkan untuk mengembangkan kesadaran spiritual, mengendalikan diri dari pikiran-pikiran negatif, serta memperkuat hubungan dengan Allah Swt. Oleh karena itu, terapi dzikir memiliki relevansi yang kuat untuk diterapkan dalam layanan Bimbingan dan Konseling Islam, khususnya dalam membantu mahasiswa mengatasi kecemasan dan meningkatkan kesehatan mental secara holistik.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan.

Persetujuan Etik dan Tertulis

Persetujuan etik dan persetujuan tertulis tidak diwajibkan dalam penelitian ini, mengingat desain studi menggunakan tinjauan literatur sistematis yang hanya mengekstraksi data sekunder dari literatur yang telah terpublikasi secara publik. Tidak ada subjek manusia yang dilibatkan secara langsung dalam pengambilan data primer.

Pernyataan Ketersediaan Data

Penulis mengonfirmasi bahwa seluruh data yang mendukung temuan riset ini telah tersedia di dalam badan artikel [dan/atau pada lampiran materi tambahannya].

Informasi Pendanaan

Penulis menyatakan tidak ada sumber pendanaan yang terlibat.

Kontribusi Penulis (CRediT)

Al Wahyudini: Penulisan – Naskah asli, Penyelidikan, Administrasi Proyek, Konseptualisasi. **A Khilmiyah:** Penulisan – Peninjauan & Penyuntingan, Konseptualisasi, Kurasi Data, Validasi, Pengawasan. **MA Najich:** Sumber Daya, Visualisasi, Analisis Formal, Penulisan – Naskah asli, Metodologi.

Deklarasi Penggunaan Kecerdasan Buatan

Selama penyusunan naskah ini, penulis menggunakan ChatGPT Versi 4.0 untuk memeriksa tata bahasa dan menyempurnakan struktur kalimat pada bagian pendahuluan. Penulis telah meninjau, menyunting ulang, dan mengambil tanggung jawab penuh atas seluruh substansi tulisan ini.

ORCID

Muhammad Ali Najich  0009-0006-5034-5914

REFERENSI

- Ancok, Djamaludin & Suroso, Fuat Nashori. (2018). *Psikologi Islami: Solusi Islam atas Problem-Problem Psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Furkon, M., Latuny, L. S., Manoppo, Y., & Sutarum, S. (2025). The Role of Dhikr-Based Mindfulness in Reducing Test Anxiety among Senior High School Students in Indonesia. *Darussalam: Journal of Psychology and Educational*, 4(1), 94–103. <https://doi.org/10.70363/djpe.v4i1.313>
- Ghofur, Farid Abdul & Nurjannah, Nurjannah. (2024). Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir untuk Mengatasi Anxiety. *At-Taujih: Bimbingan dan Konseling Islam*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312>
- Jaelani, R., Fajar, D. A., & Bahrudin, B. (2024). Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri. *Prophetic: Professional, Empathy, Islamic Counseling Journal*, 7(1), 87. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v7i1.18427>
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>

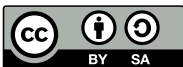
- Kementerian Agama Republik Indonesia. (2019). *Al-Qur'an dan Terjemahannya*. Lajnah Pentashihan Mushaf Al-Qur'an.
- Kholilurrohmah, K., Mufid, A., Masuwd, M. A., & Razali, K. (2026). Reconceptualizing islamic counseling for global mental health: An integrative framework. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 46(1), 1–16. <https://doi.org/10.21580/jid.v46.1.31114>
- Maisah, S., & Sriyanti, L. (2024). Rational Emotif Behavior Therapy Berbantuan Terapi Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Akademik Siswa. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(3), <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v7i3.603>
- Mawaddah, Olvia Amerta., Tussyakdiah, Halimah., Nabilah, Hafshah., Az-zahra, Rizka Arbita., & Rahman, Asiah Binte Abdul. (2024). Dhikr Therapy In Reducing Anxiety. *Proceeding Conference on Psychology and Behavioral Sciences*, 3, 406–411. <https://doi.org/10.61994/cpbs.v3i.144>
- Mujib, Abdul & Mudzakir, Jusuf. (2001). *Nuansa-Nuansa Psikologi Islam*. RajaGrafindo Persada.
- Mustofa, M. R. (2026). Peran dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan pada mahasiswa. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 4(3), 368–373. Retrieved from <https://urj.uin-malang.ac.id/index.php/mij/article/view/25206>
- Najich, M. A., Rahman, D. H., & Atmoko, A. (2024). Analisis Faktor yang Berkontribusi terhadap Kecemasan Sosial pada Siswa: A Systematic Literature Review. *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, 9(3), 1653–1662. <https://doi.org/10.51169/ideguru.v9i3.1182>
- Najich, M. A., Rahman, D. H., Atmoko, A., Setiyani, O. D., & Elsanadia, O. (2024). The contribution of self-efficacy, self-esteem, social support, and self-concept to social anxiety of high school students in Malang city. *ProGCouns: Journal of Professionals in Guidance and Counseling*, 5(2), 91–104. <https://doi.org/10.21831/progcouns.v5i2.76243>
- Nevid, Jeffrey S., Spencer A. Rathus, & Beverly Greene. (2018). *Psikologi Abnormal*. Erlangga.
- Nuha, Moch. S., Najich, M. A., Handayani, U. A., Kurniawati, V., & Khowatim, K. (2025). Terapi Islami Sebagai Pendekatan Konseling dalam Mengatasi Kecemasan pada Peserta Didik. *Ilmu Pendidikan: Jurnal Kajian Teori dan Praktik Kependidikan*, 10(2), 149–159. <https://doi.org/10.17977/um027v10i22025p149-159>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., Shamseer, L., Tetzlaff, J. M., Akl, E. A., Brennan, S. E., Chou, R., Glanville, J., Grimshaw, J. M., Hróbjartsson, A., Lalu, M. M., Li, T., Loder, E. W., Mayo-Wilson, E., McDonald, S., ... Moher, D. (2021). The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. *BMJ*, n71. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Qarimah, Siti Nur., & Adha, Muhammad Rizal Fadhlur. (2024). Therapy Spiritual Technique of Dzikir Towards the Level of Anxiety in Nursing Students Before Taking Practicum Examination. *Asian Journal of Health and Applied Sciences*, 3(1), 20-24. <https://yapindo-cdn.b-cdn.net/article/54228/1725333193264.pdf>
- Rachmawati, Fitri & Kushendar, Kushendar. (2019). Counseling of Mental Health and Islamic Perspective. *Jurnal Fokus Konseling*, 5(1), 45–54.
- Setyawan, KF., Noor, MA., & Wahyuningsih, IS. (2025). Pengaruh Intervensi Mindfulness dan Berdzikir terhadap Kecemasan pada Keluarga Pendamping Pasien Tahap Terminal di Ruang ICU. *Vitalitas Medis: Jurnal Kesehatan dan Kedokteran*, 2(4), 98–112. <https://doi.org/10.62383/vimed.v2i4.2317>
- Su Wardani, N. K. (2024). Strategi Konseling Pendekatan Tazkiya Al-Nafs Dalam Mengurasi Kecemasan Konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 80-88. Retrieved from <https://jurnal.umbarru.ac.id/index.php/bkmb/article/view/722>

- Sucipto, A. (2020). Dzikir as a therapy in sufistic counseling. *Journal of Advanced Guidance and Counseling*, 1(1), 58–67. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>
- Wijaya, M. (2025). *Kajian Literatur: Terapi Dzikir Dalam Konseling Sufistik Untuk Menjaga Ketahanan Emosional Keluarga*. Proceeding of The 4rd FUAD's International Conference On Strengthening Islamic Studies (FICOSIS) 4(1), 462-474. <https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/ficosis/article/view/1592>
- Dwi, Yanti Mei., Anggraini, Winda Agustina., Nurhalizah, Siti Saluna., Cantamala, Kartika., & Sunarsih, Sunarsih. (2023). The Effect Of Respiratory Relaxation With Dhikr Towards Reducing Anxiety In Students. *Journal of Psychology and Social Sciences*, 1(1), 26–32. <https://doi.org/10.61994/jpss.v1i1.44>

KUTIP ARTIKEL INI

Wahyudini, A.I., Khilmiyah, A., & Najich, M.A. (2026). "Terapi Dzikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan Mahasiswa: Tinjauan Literatur Sistematis dalam Perspektif Konseling Sufistik", CITA INSIGHT: Journal of Counseling and Educational Dynamic 1(2), 83-93. <https://journal.citacendekia.com/cijced/article/view/44>

This work is licensed under **CC BY-SA 4.0**. This license enables reusers to distribute, remix, adapt, and build upon the material in any medium or format, so long as attribution is given to the creator.



Copyright © 2026. The Author(s). Published by CV Cita Cendekia
ISSN 3163-6446 (Electronic) **ISSN 3163-7094** (Print)