



## Efek Zikir dan Doa Terhadap Stres dan Kecemasan

Retno Dwi Haryani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Manajemen Dakwah, Universitas Islam Negeri Salatiga, Indonesia

E-mail: [noretnooo@gmail.com](mailto:noretnooo@gmail.com)<sup>1</sup>

### Article Info

#### Article history:

Received June 07, 2025

Revised June 19, 2025

Accepted June 28, 2025

#### Keywords:

*Dhikir, Prayer, Stress, Anxiety.*

### ABSTRACT

*Learning motivation is one of the key factors determining the success. Since long time ago until now, there are still many individuals who doubt the effectiveness of dhikr and prayer. Moreover, in this era, many argue that dhikr and prayer are just a waste of time, that time should be better spent on earning a living. However, all of these assumptions are not true. As creatures created by Allah, we must be able to find a balance between work and worship activities because both complement each other. The purpose of prayer and dhikr is so that we always remember the greatness of Allah the Creator, because as humans, we can only plan, while Allah determines everything. Every form of worship such as prayer, fasting, zakat, and hajj are actually included in the category of dhikr and prayer because they contain mentions of Allah which aim for us to always remember Him. Anxiety is an uncomfortable feeling that arises as a reaction to various emotions when someone faces emotional pressure and inner conflict. In the Quran, there are many verses related to the psychological aspects of humans which in theory can be used as a basis for psychotherapy in overcoming anxiety.*

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



### Article Info

#### Article history:

Received June 07, 2025

Revised June 19, 2025

Accepted June 28, 2025

#### Keywords:

*Zikir, Doa, Stres, Kecemasan.*

### ABSTRAK

Sejak waktu lama hingga kini, masih banyak individu yang meragukan efektivitas dzikir dan doa. Terlebih di era saat ini, banyak yang berpendapat bahwa dzikir dan doa hanya membuang waktu, seharusnya waktu tersebut lebih baik untuk mencari nafkah. Namun, semua asumsi tersebut tidaklah benar. Sebagai makhluk yang diciptakan oleh Allah, kita harus mampu menemukan keseimbangan antara aktivitas bekerja dan beribadah karena keduanya saling melengkapi. Tujuan dari doa dan dzikir adalah agar kita senantiasa mengingat kebesaran Allah Yang Maha Pencipta, sebab sebagai manusia, kita hanya bisa merencanakan, sedangkan Allah-lah yang menentukan segalanya. Setiap bentuk ibadah seperti shalat, puasa, zakat, dan haji sejatinya termasuk dalam kategori dzikir dan doa karena di dalamnya terkandung sebutan-sebutan Allah yang bertujuan agar kita selalu mengingat-Nya. Kecemasan adalah sebuah perasaan tidak nyaman yang muncul sebagai reaksi berbagai emosi saat seseorang menghadapi tekanan emosional dan bentrokan batin. Dalam Al Quran, ada banyak ayat yang berkaitan dengan aspek psikologis manusia yang secara teori dapat dijadikan landasan untuk psikoterapi dalam mengatasi kecemasan.

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



**Corresponding Author:**

Retno Dwi Haryani

Program Studi Manajemen Dakwah, Universitas Islam Negeri Salatiga

E-mail: [noretnooo@gmail.com](mailto:noretnooo@gmail.com)**Pendahuluan**

Menurut pengertian, zikir merujuk pada aktifitas menyebut atau mengenang. Dalam istilah, zikir berarti mengenang Allah swt., dengan tujuan mendekatkan diri kepada-Nya melalui pengucapan kalimat Tayibah seperti tahlil, tahmid, tasbih, takbir, dan lainnya (Abdul, 2017). Melakukan zikir sangat dianjurkan karena dengan meningkatkan frekuensi zikir, seseorang akan merasakan kedekatan yang lebih dengan Sang Pencipta, yaitu Allah swt. Selain itu, dengan berzikir, kita tidak akan menjadi individu yang mengabaikan nikmat, melainkan kita akan menjadi orang yang bersyukur atas segala nikmat yang diberikan.

Kita menyadari bahwa Tuhan memberikan berbagai macam nikmat yang tak terhitung. Sejak kita membuka mata di pagi hingga kita tidur kembali, dapatkah kita memperkirakan jumlah nikmat yang kita terima dalam satu hari? Tentunya tidak ada yang mampu menghitungnya karena begitu banyak anugerah yang sudah diberikan oleh Tuhan dalam sehari. Padahal, kita hidup bisa mencapai puluhan tahun. Oleh karena itu, kita diwajibkan untuk melakukan zikir, seperti yang diungkapkan dalam wahyu Tuhan, di surat al-Ahzab ayat 41-42. Dalam ayat tersebut, Allah berfirman yang artinya: *Wahai orang-orang beriman, tetaplah berzikirlah kamu kepada Allah sebanyak mungkin dan bertasbih memuji-Nya di pagi dan malam hari.*

Di dalam berzikir, kita juga melafazkan kalimat-kalimat yang baik seperti tahlil, tahmid, takbir, dan tasbih. Tahlil merupakan kalimat yang diucapkan untuk menegaskan keesaan Allah swt., atau bahwa tidak ada Tuhan yang layak untuk disembah kecuali Allah swt. Tahmid adalah kalimat yang diucapkan untuk memuliakan Allah swt., sebagai bentuk ungkapan rasa terima kasih atas segala karunia yang telah diberikan Allah swt., yang tiada henti kepada semua makhluk-Nya termasuk kita sebagai manusia.

Takbir adalah frasa yang digunakan untuk memuliakan Allah swt., dan kita diwajibkan untuk memuliakan-Nya karena kita hanyalah ciptaan yang rapuh dan tidak memiliki kekuatan tanpa kehendak-Nya. Bacaan tasbih merupakan ungkapan yang diucapkan untuk mensucikan Allah swt., dan sering diucapkan saat kita mengamati alam di sekitar kita yang memperlihatkan kebesaran Allah swt., yang tiada duanya. Besarnya imbalan yang kita terima saat melakukan zikir secara teratur sangatlah signifikan. Mereka yang rutin melaksanakan zikir ibarat orang yang mengonsumsi nasi sebagai kebutuhan dasarnya; jika mereka absen dari zikir, mereka akan merasakan ada yang kurang.

Menurut definisi, berdoa berarti meminta atau memohon. Sementara itu, dalam konteks istilah, doa adalah permohonan seorang hamba kepada Allah swt., dengan harapan agar apa yang diinginkannya bisa terwujud. Berdoa tidak hanya dilakukan saat kita mengalami kesedihan, tetapi juga sebaiknya dilakukan di setiap keadaan, baik dalam sukacita maupun duka, di mana pun kita berada. Dalam berdoa, kita harus melakukannya dengan penuh keikhlasan, hati yang bersih, dan dalam suasana yang khushyuk agar doa yang terucap benar-benar berasal dari lubuk hati yang paling dalam. Melalui doa, kita terlibat dalam komunikasi langsung dengan Allah swt., Sang Pencipta segalanya. Tidak hanya umat Islam, tetapi semua makhluk berhak untuk berdoa; konsep ini dianut di seluruh agama. Salah satu ayat Allah yang menegaskan janji-Nya untuk mengabulkan doa hamba-Nya terdapat dalam surat al-Mukmin ayat 60, yang berbunyi: *Dan Tuhanmu berfirman: Berdoalah kepada-Ku, pasti akan Aku*



*kabulkan permohonanmu. Sesungguhnya, mereka yang sombong dan enggan menyembah-Ku akan dimasukkan ke dalam neraka Jahannam dengan kehinaan.*

## Metode

Pada jurnal ini penulis menggunakan pendekatan kualitatif sebagai metode utama. Tujuan dari pendekatan ini adalah untuk mendapatkan pemahaman yang lebih dalam mengenai makna serta manfaat zikir dan doa dalam mengurangi stres dan kecemasan, bukan hanya untuk melakukan pengukuran kuantitatif terhadap dampaknya.

Peneliti lebih fokus pada studi literatur dan interpretasi spiritual dalam konteks psikologi Islam, sambil menghubungkan teori-teori psikologi seperti pandangan Freud terhadap kecemasan, dengan nilai-nilai religius yang berasal dari Al-Qur'an dan hadis. Zikir dan doa dianggap sebagai bagian dari terapi psikologis Islam, yaitu suatu metode penyembuhan mental yang didasarkan pada prinsip-prinsip agama.

## Hasil dan Pembahasan

### Hasil

Terapi zikir memungkinkan individu merasakan rasa tenang yang lebih baik secara emosional dan spiritual. Dalam kerangka psikoterapi Islam, zikir dianggap sebagai cara penyembuhan jiwa yang memiliki efisiensi tinggi.

Doa sebagai sarana interaksi langsung dengan Tuhan berperan dalam meningkatkan ketenangan, kepasrahan, dan harapan individu saat menghadapi berbagai tantangan hidup. Terapi zikir terbukti bermanfaat dari segi fisik maupun mental, contohnya dalam mengatasi gangguan saraf, memperkuat jiwa, serta mengurangi gejala kondisi mental seperti stres pasca-trauma. Jurnal ini juga menekankan peranan keyakinan dan spiritualitas dalam mendukung pemulihan mental, terutama bagi mereka yang mengalami gangguan akibat bencana atau tekanan hidup yang lain.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa praktik spiritual seperti zikir dan doa tidak hanya sekadar upacara keagamaan, namun juga dapat berfungsi sebagai alternatif terapi yang ampuh dalam psikologi klinis dengan nilai Islami.

### Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk memperkenalkan salah satu bentuk terapi yang dianggap cukup ampuh dalam mengatasi masalah kecemasan, yaitu melalui praktik zikir. Banyak penelitian mengidentifikasi berbagai terapi yang berorientasi spiritual yang dipercaya mampu menyembuhkan permasalahan psikologis pada individu, seperti depresi, stres, dan juga gangguan kecemasan. Dilihat dari perspektif kesehatan mental, doa dan zikir pun memiliki peranan penting.

Ada berbagai faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami kecemasan, dengan penyebab utama yang lebih cenderung berkaitan dengan perasaan cemas. Pendekatan psikologis diperlukan dalam merawat individu yang menderita. Dapat disimpulkan bahwa penanganan kecemasan merupakan aspek yang sangat krusial. Hal ini dapat dilakukan melalui terapi zikir (Syaroni, 2023). Terapi zikir juga berfungsi sebagai metode spiritual melalui praktik zikir pada santri yang mengalami masalah mental. Manfaat terapi zikir terhadap gangguan mental mencakup aspek fisik dan mental. Secara fisik, terapi ini membantu memulihkan saraf yang telah terganggu, mengukur tingkat gangguan psikologis, mencegah dan mengobati masalah psikologis, serta membersihkan jiwa dari perilaku buruk (Muhammad, 2015).

Terapi zikir juga memberikan manfaat dalam meredakan rasa khawatir pada para penyintas bencana alam. Misalnya, efek psikologis yang dirasakan oleh individu yang



terdampak erupsi Gunung Merapi meliputi rasa takut, kekhawatiran, kegelisahan, stres pasca-trauma, dan depresi. Untuk mengatasi dampak psikologis tersebut, para penyintas menerapkan berbagai pendekatan seperti terapi agama, terapi budaya sosial, dan terapi relaksasi (Tjoja, 2012).

Kecemasan adalah salah satu jenis masalah mental yang sering dihadapi dan menjadi hal yang umum di dalam kehidupan sehari-hari, sebab kecemasan merupakan pengalaman yang dirasakan oleh siapa pun, kapan pun, dan di mana pun. Menurut Freud, kecemasan adalah kondisi tegang yang mendorong kita untuk melakukan suatu tindakan. Tujuannya adalah untuk memberi tanda kepada seseorang terhadap potensi bahaya yang mengancam (Corey, 2007), yaitu sebagai sinyal bagi ego yang akan terus intensif seiring dengan meningkatnya ancaman bahaya jika tidak ditangani. Ketika seseorang tidak dapat mengelola kecemasan menggunakan pendekatan yang rasional dan langsung, serta bergantung pada kenyataan, maka perilaku ego yang diambil cenderung tidak terfokus pada pertahanan ego, mengingat ego adalah bagian dari aspek psikologi.

### **Efek Zikir dan Doa**

Psikoterapi Islam adalah aspek dari psikologi yang diterapkan dalam konteks Islam, berfokus pada penjelasan dan pemahaman mengenai faktor-faktor yang menyebabkan gangguan mental serta perilaku yang tidak normal pada individu maupun kelompok, serta cara penyembuhannya. Dalam disiplin psikologi ini, ada penjelasan tentang pengaruh dan alasan di balik munculnya masalah kesehatan mental serta perilaku abnormal yang dialami oleh individu, serta metodologi untuk mengatasinya.

Menurut Hasan Al-Bana, seorang figur penting dalam Ikhwanul Muslimin asal Mesir yang disampaikan oleh Ahmad Syafi'i, menyatakan bahwa "segala hal yang mengarahkan kita untuk lebih mendekat kepada Tuhan dan semua pemikiran yang menimbulkan kedekatan dengan-Nya adalah zikir" (Syafi'i, 1985). Zikir adalah salah satu metode dalam psikoterapi tahap takhalli di dalam psikoterapi Islam (Subandi, 2014). Sementara itu, psikoterapi Islam merupakan sebuah proses penyembuhan untuk berbagai jenis penyakit, baik yang bersifat mental, spiritual, moral, maupun fisik, dengan menggunakan ajaran Islam sebagai landasan dalam proses penyembuhan, baik fisik maupun psikologis yang bersumber dari Al Qur'an dan As Sunnah. Di kalangan masyarakat Islam, peran sebagai psikoterapis umumnya diisi oleh para pemimpin agama, ulama, atau kyai.

Zikir berfungsi untuk mengatur dampak dari tindakan yang dilakukan. Dengan melakukannya secara rutin, seseorang dapat mengendalikan perilaku mereka sehari-hari. Individu yang melupakan zikir atau lalai kepada Tuhan sering kali dapat, tanpa disadari, melakukan tindakan yang salah, tetapi saat mereka mengingat Tuhan, kesadaran sebagai hamba Tuhan akan kembali muncul.

Al-Khomeini menjelaskan bahwa mengingat Allah akan membawa pengampunan. Orang yang mengingat Allah SWT di tengah mereka yang lengah akan sama seperti pejuang melawan para penyerang yang melawan Allah dan agama Islam. Mengingat Allah juga berfungsi untuk membersihkan jiwa. Zikir merupakan antonim dari kelalaian, sesungguhnya aku termasuk orang yang zalim. Melalui doa dan zikir tersebut, Yunus AS berhasil keluar dari perut ikan (Zaenal, 2004).

### **Kesimpulan**

Zikir dan doa terbukti sebagai alternatif efektif dalam terapi untuk meredakan stres dan kecemasan. Keduanya memberikan efek relaksasi dan mendukung aspek spiritual seseorang. Melakukan zikir secara teratur membantu mengatur perilaku dan meningkatkan kesadaran diri



sebagai makhluk Tuhan, sehingga individu lebih mampu mengatasi tekanan hidup secara tenang. Doa memiliki pengaruh positif yang berupa ketenangan dan rasa pasrah, menguatkan relasi vertikal antara manusia dan Tuhan sebagai upaya untuk menghadapi ketidakpastian dan rasa takut. Zikir berfungsi sebagai penyembuhan spiritual yang memengaruhi fisik dan mental, misalnya dalam mendukung proses pemulihan bagi korban bencana atau individu dengan masalah kesehatan mental. Kesadaran spiritual meningkatkan optimisme dan memperbaiki kualitas hidup, karena nilai-nilai yang terkandung dalam zikir dan doa menumbuhkan ketenangan, keyakinan, dan rasa syukur.

### **Daftar Pustaka**

- Abdul, Hayat. (2017). *Bimbingan Konseling Qur'ani*. Yogyakarta: Pustaka Pesantren.
- Corey, Gerald. (2007). *Teori dan Praktek Konseling dan Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Muhammad, Ulil Arham. (2015). *Terapi Spritual Melalui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa*. Yogyakarta: Universitas Negeri Malang.
- Subandi, M.A. (2014). *Psikologi Agama dan Kesehatan Mental*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Syafi'i, Ahmad. (1985). *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*. Surabaya: Bina Ilmu.
- Syaroni, Mahmud. (2023). *Manfaat Zikir dan Doa*. Semarang: Mutiara Aksara.
- Tjoja, Muhammad. (2012). *Dampak Psikologi Bencana Alam Gunung Merapai*. Yogyakarta: UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Zaenal, Abidin. (2004). *Al-Khomeini Syarh Arbain Haditsan, Hadits Telah Atas Hadits Mistik dan Akhlak*. Terjemah. Bandung: PT. Mizan Pustaka.