

PENGARUH DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA PADA MAHASISWA PAI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG

Ririn Dwi Aulia, Husnul Insani, Muhammad Daffa F., Zamzam Alfazen

UIN Sunan Gunung Djati Bandung

ririndwiauliaputri@gmail.com

ABSTRAK

Mahasiswa seringkali menghadapi berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Kondisi ini berpengaruh pada keseimbangan mental dan emosional mereka sehingga menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik. Dzikir dapat menjadi strategi religius yang efektif untuk menenangkan pikiran, meningkatkan kesabaran, serta menumbuhkan rasa optimis dalam menghadapi berbagai tantangan hidup. Dengan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui angket dengan skala likert 1-5, penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh konsistensi dzikir terhadap ketenangan jiwa pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil uji prasyarat menunjukkan bahwa data memiliki hubungan linear dan berdistribusi normal, terdapat pengaruh positif dan signifikan dzikir terhadap peningkatan ketenangan jiwa pada mahasiswa PAI UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Penelitian lebih lanjut disarankan untuk melibatkan jangkauan informan yang lebih luas dan metode pengumpulan data tambahan guna memperdalam pemahaman tentang penelitian ini.

Kata Kunci: Dzikir, Ketenangan Jiwa

PENDAHULUAN

Dalam kehidupan modern yang penuh dengan tuntutan akademik, persaingan, serta tekanan sosial, mahasiswa seringkali menghadapi berbagai permasalahan psikologis, seperti stres, kecemasan, bahkan depresi. Kondisi ini berpengaruh pada keseimbangan mental dan emosional mereka sehingga menurunkan kualitas hidup dan prestasi akademik. Berdasarkan data dari berbagai survei kesehatan mental, gangguan psikologis sering terjadi kepada mahasiswa yang disebabkan oleh beban akademik, masalah finansial, hingga permasalahan pribadi.

Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa bukan hanya diperoleh dari faktor eksternal, tetapi juga bersumber dari kedekatan seseorang dengan Allah SWT. Salah satu sarana yang diajarkan Al-Qur'an untuk meraih ketentraman batin adalah dzikir. Allah berfirman dalam QS. Ar-Ra'd ayat 28: Allah Subhanahu wa Ta'ala berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ۝

Artinya: “(Yaitu) orang-orang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tentram.” (QS. Ar-Ra’d: 28)

Dalam bahasa Arab dzikir berasal dari kata dzakara-yadzkuru-dzikran berarti mengingat, mengenal, menuturkan, dan mengerti. Menurut Syaikh Ahmad Fathani, dzikir didefinisikan sebagai bersih, wadah alWafa, syarat hudhur, harapan lahirnya amal shaleh, dan hasiatnya adalah membuka tirai rahasia hubungan hamba dengan Allah SWT (Sabarudin, 2023). Secara psikologis, zikir didefinisikan sebagai suatu kekuatan yang mampu menerima, menyimpan, dan menghasilkan makna yang dapat dipahami seseorang. Memori dari apa yang telah dipelajari memungkinkan seseorang untuk menyelesaikan masalah baru (Maftuhin & Yazid, 2025).

Teori Koping Spiritual (Religious/Spiritual Coping Theory) dikembangkan oleh Kenneth I. Pargament, salah satu tokoh paling berpengaruh dalam psikologi agama. Teori ini memberikan penjelasan tentang bagaimana orang memanfaatkan keyakinan, nilai, dan praktik keagamaan mereka untuk menangani tekanan hidup. Religious Coping dapat diartikan sebagai dimana seseorang menggunakan keagamaannya seperti institusi, keyakinan, sikap, dan praktik untuk mengurangi perasaan terhadap tekanan hidup yang dihadapinya yang disebabkan oleh permasalahan yang tidak menyenangkan (Ayun, Taufik, & Ruhaena, 2024).

METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu pendekatan yang menekankan pada pengukuran numerik, analisis statistik, serta penarikan kesimpulan berdasarkan data yang terukur. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh dzikir (variabel X) terhadap ketenangan jiwa (variabel Y) secara objektif dan dapat diuji secara statistik. Melalui pendekatan ini, data dikumpulkan menggunakan angket skala Likert yang menghasilkan skor tertentu sehingga memungkinkan peneliti menganalisis hubungan serta besaran pengaruh antarvariabel secara matematis. Pendekatan kuantitatif cocok digunakan karena variabel dzikir dan ketenangan jiwa dapat dioperasionalkan dalam bentuk indikator terukur, seperti frekuensi, konsistensi, serta intensitas dzikir, dan tingkat ketenangan batin, kestabilan emosi, serta penurunan kecemasan.

Dalam penelitian kuantitatif, variabel merupakan segala sesuatu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan diukur sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2019). 10 Berdasarkan judul penelitian ini, terdapat dua variabel utama, yaitu:

Jenis Variabel	Nama Variabel	Simbol
Variabel Independen (X)	Dzikir	X
Variabel Dependen (Y)	Ketenangan Jiwa	Y

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui kuesioner tertutup dengan skala Likert 5 poin. Pemilihan teknik ini sesuai dengan tujuan penelitian yang

bersifat kuantitatif dan ingin memperoleh data yang terukur mengenai Dzikir sebagai variabel (X) dan Ketenangan Jiwa sebagai variabel (Y). Angket diberikan kepada mahasiswa Pendidikan Agama Islam sebagai responden. Setiap responden memilih salah satu dari lima pilihan jawaban untuk pernyataan yang sesuai dengan keadaan sebenarnya yang terdapat pada kuesioner yaitu sangat setuju, setuju, netral, tidak setuju, atau sangat tidak setuju. Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Menyusun indikator variable
2. Menyusun butir pernyataan angket
3. Menguji Instrumen
4. Menyebarkan angket kepada responden
5. Mengumpulkan serta mengubah data jawaban menjadi skor numerik

Pada metode kuantitatif, diperlukan penjelasan metodologi mengenai responden, alat ukur dan properti psikometriknnya, dan teknik analisis data. Pada metode kualitatif, diperlukan penjelasan mengenai subjek penelitian, teori dasar yang digunakan dalam meneliti subjek, dan teknik analisis data. Pada penelitian studi literatur, diperlukan penjelasan mengenai literatur apa yang dikaji, teori apa yang digunakan untuk mengkaji literatur tersebut, dan bagaimana teknik analisisnya. Langkah penelitian dapat dibuat dengan menggunakan skema atau bagan sebagai berikut.

HASIL PENELITIAN

Analisis Statistik Deskriptif

Tabel 1.

Descriptive Statistics													
	N	Range	Minimum	Maximum	Sum	Mean		Std. Deviation	Variance	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
hasil angket	30	36	64	100	2426	80.87	1.980	10.843	117.568	.559	.427	-1.003	.833
Valid N (listwise)	30												

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif terhadap data hasil angket yang berjumlah 30 responden, diperoleh informasi bahwa seluruh data valid tanpa adanya data yang hilang (Valid N = 30). Skor angket menunjukkan variasi yang cukup lebar, dengan rentang nilai sebesar 36, yaitu dari skor minimum 64 hingga skor maksimum 100. Total keseluruhan skor angket mencapai 2426, yang kemudian menghasilkan nilai rata-rata sebesar 80,87. Rata-rata ini menunjukkan bahwa secara umum responden memberikan penilaian yang cukup tinggi terhadap variabel yang diukur. Standar deviasi sebesar 10,843 mengindikasikan bahwa persebaran data berada pada kategori sedang, artinya jawaban responden tidak seragam namun juga tidak terlalu menyebar. Sedangkan nilai skewness sebesar 0,559 menunjukkan bahwa distribusi data sedikit condong ke kanan, sehingga sebagian responden memiliki skor di bawah rata-rata, meskipun kecenderungan ini tidak terlalu kuat. Meskipun demikian, nilai kurtosis -1,003 menunjukkan bahwa distribusi data cenderung lebih mendatar (platykurtic), yang berarti sebaran skor lebih merata dan tidak terlalu mengumpul di tengah. Secara keseluruhan, hasil statistik deskriptif ini menunjukkan bahwa data berada

dalam kondisi yang baik dan tetap wajar untuk digunakan dalam analisis lanjutan pada penelitian ini.

Uji Normalitas

Tabel 2.

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test						
		hasil angket	Zscore: hasil angket	hasil dzikir	hasil ketenangan jiwa	Unstandardized Residual
N		30	30	30	30	30
Normal Parameters ^a	Mean	80.87	.0000000	42.10	38.77	.0000000
	Std. Deviation	10.843	1.0000000	5.202	6.991	5.73229494
Most Extreme Differences	Absolute	.170	.170	.124	.166	.113
	Positive	.170	.170	.124	.166	.075
	Negative	-.119	-.119	-.078	-.095	-.113
Kolmogorov-Smirnov Z		.931	.931	.681	.912	.620
Asymp. Sig. (2-tailed)		.351	.351	.742	.377	.837

Nilai signifikansi (Asymp. Sig. 2-tailed) seluruhnya berada di atas 0,05 berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov terhadap variabel hasil angket, hasil dzikir, hasil ketenangan jiwa, dan Unstandardized Residual. Variabel hasil angket dan Z-Score hasil angket menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,351. Sementara itu, variabel hasil dzikir memiliki nilai signifikansi 0,742, Variabel hasil ketenangan jiwa menunjukkan nilai 0,377, dan Unstandardized Residual menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,837. Nilai-nilai tersebut menunjukkan bahwa distribusi data masing-masing variabel tidak berbeda dengan distribusi normal.

Nilai Most Extreme Differences pada kategori positif dan negatif juga tampak relatif kecil pada seluruh variabel, sehingga memperkuat bahwa pola penyebaran data tidak mengalami penyimpangan yang berarti. Hal ini mengindikasikan bahwa seluruh variabel penelitian berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 3.

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
hasil ketenangan jiwa * hasil dzikir	Between Groups	(Combined)	944.700	15	62.980	1.865	.126
		Linearity	464.450	1	464.450	13.757	.002
		Deviation from Linearity	480.250	14	34.304	1.016	.488
	Within Groups		472.667	14	33.762		
	Total		1417.367	29			

Hasil uji linearitas antara variabel hasil dzikir dan hasil ketenangan jiwa menunjukkan bahwa hubungan keduanya memenuhi asumsi linearitas. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi pada baris Linearity sebesar 0,002, yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel hasil dzikir dan hasil ketenangan jiwa.

Selain itu, nilai signifikansi baris Deviation from Linearity sebesar 0,488, yang menunjukkan nilai tersebut lebih besar dari 0,05. Model hubungan linear dianggap tepat dan dapat digunakan karena kondisi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat penyimpangan yang signifikan dari linearitas. Dengan hasil tersebut, dapat ditegaskan bahwa variabel hasil dzikir dan hasil ketenangan jiwa memiliki

pola hubungan yang linear dan layak dilanjutkan ke tahap analisis regresi atau uji statistik parametrik lain yang mensyaratkan linearitas.

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman akidah remaja berada pada kategori sedang, yang menandakan bahwa remaja telah memiliki dasar keimanan namun belum sepenuhnya kuat. Kondisi ini dipengaruhi oleh dinamika era digital yang memberikan akses informasi luas tanpa batas, sehingga berpotensi memengaruhi pola pikir dan keyakinan remaja.

Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa ada korelasi yang positif dan signifikan antara pemanfaatan media digital dan pemahaman akidah remaja dengan nilai korelasi sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa media digital memiliki keterkaitan yang cukup kuat terhadap pemahaman akidah, meskipun bukan satu-satunya faktor penentu. Hasil uji regresi juga membuktikan bahwa era digital berpengaruh signifikan terhadap pemahaman akidah remaja.

Hasil ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial, yang mengatakan bahwa lingkungan dan media adalah cara orang belajar. Media digital dapat memberikan dampak positif maupun negatif terhadap akidah remaja, tergantung pada jenis konten dan pola penggunaannya. Oleh karena itu, diperlukan peran Pendidikan Agama Islam sebagai penguat dan filter nilai.

Pendidikan Agama Islam perlu dikembangkan secara kontekstual dan adaptif melalui penguatan materi akidah, literasi digital Islami, serta keteladanan guru. Dengan pendekatan tersebut, media digital tidak hanya menjadi tantangan, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai sarana penguatan akidah remaja di era digital.

KESIMPULAN

Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa PAI UIN Sunan Gunung Djati Bandung yang melakukan dzikir secara teratur, mereka mengalami peningkatan terhadap ketenangan jiwa. Analisis data kuantitatif menunjukkan hubungan positif yang kuat antara hasil dzikir dan ketenangan jiwa. Hasil uji regresi linear sederhana memperkuat temuan ini, yang menunjukkan bahwa hasil dzikir mempengaruhi ketenangan jiwa secara signifikan, dengan setiap peningkatan hasil dzikir meningkatkan ketenangan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayun, Q., Taufik, & Ruhaena, L. (2024). Peran Religious Coping terhadap Psychological Distress pada Mahasiswa : Scooping Review. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 5(2), 115–125. <https://doi.org/10.24014/pib.v5i2.26954>
- Baqiah, Z., Gojali, M., & Naan. (2020). Pengaruh Amaliah Zikir terhadap Tingkat Ketenangan Hati Jamaah Ibu-Ibu Pengajian (Penelitian di Masjid Al-Barokah Cibiru Kota Bandung). *Syifa Al-Qulub*, 4(2), 27–33.
- Kasih, M. K. Al, & Munawaroh, A. M. (2023). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. *The Ushuluddin International Student Conference*, 1(1), 151–157.

- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir dan Ketenangan Jiwa : Kajian Psikologis. *Ikhlas : Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 2025. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>
- Muniruddin. (2018). Bentuk Zikir dan Fungsinya dalam Kehidupan Seorang Muslim. *Jurnal Pengembangan Masyarakat*, 5(5), 1–17.
- Nurlaila, E., & Sari, N. K. (2024). Konsep Ketenangan Jiwa Menurut Al-Qusyairi. *Mutiara : Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah*, 2(4), 278–284. <https://doi.org/https://doi.org/10.59059/mutiara.v2i4.1495>
- Sabarudin. (2023). Konsep Dasar Perspektif Hadis. *MINARET Journal of Religious Studies*, 1(1), 81–86.