

Pengaruh Frekuensi Berdzikir terhadap Tingkat Kecemasan Praktikum pada Mahasiswa Psikologi

Dede Nurhalimah¹, Ujang Rohman², Shalahudin Ismail³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

e-mail: dedenurhlmh@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah frekuensi berdzikir berpengaruh terhadap tingkat kecemasan yang muncul pada mahasiswa Psikologi dalam mengikuti praktikum *participation chart* di Bandung. Kecemasan akademik sering kali menjadi hambatan bagi mahasiswa ketika harus menghadapi situasi evaluatif, sehingga perlu dikaji faktor-faktor yang berpotensi memengaruhinya, termasuk aktivitas spiritual seperti berdzikir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan regresi linear sederhana. Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan jumlah partisipan sebanyak 33 mahasiswa. Uji regresi menunjukkan hasil $P\text{-value} = 0,360$ yang lebih besar dari 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa frekuensi berdzikir tidak memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa dalam konteks praktikum tersebut. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun berdzikir dapat memberikan ketenangan secara subjektif bagi sebagian individu, secara statistik tidak terbukti memengaruhi tingkat kecemasan praktikum *participation chart*. Temuan ini memberikan implikasi bahwa faktor kecemasan mahasiswa mungkin lebih dipengaruhi oleh variabel lain, seperti strategi coping, dukungan sosial, atau kepercayaan diri. Penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar dan melibatkan variabel moderator maupun mediator disarankan agar diperoleh gambaran lebih komprehensif mengenai hubungan antara aktivitas spiritual dan kecemasan akademik.

Kata Kunci: berdzikir, kecemasan, praktikum, mahasiswa

Artikel Diterima: 15 Desember 2024	Artikel Direvisi: 1 Maret 2025	Artikel Disetujui: 19 Agustus 2025	Publikasi Online: 12 September 2025
--	--	--	---

The Effect of Dhikr Frequency on the Level of Anxiety During Practical Work in Psychology Students

Abstract

This study aims to examine whether the frequency of dzikir (Islamic remembrance practice) has an effect on the anxiety level experienced by Psychology students during participation chart practicum sessions in Bandung. Academic anxiety often serves as a barrier for students when dealing with evaluative situations, thus it is important to investigate potential influencing factors, including spiritual activities such as dzikir. The research employed a quantitative method with a simple linear regression approach. Data were collected through questionnaires from a total of 33 participants. The regression analysis revealed a $P\text{-value}$ of 0.360, which is greater than 0.05, indicating that the frequency of dzikir does not significantly affect students' anxiety levels during the practicum. These findings suggest that although dzikir may subjectively provide a sense of calmness for certain individuals, it is not statistically proven to reduce practicum-related anxiety. The study highlights that student anxiety may be more strongly influenced by other factors, such as coping strategies, social support, or self-confidence. Future research with a larger sample size and the inclusion of moderating or mediating variables is recommended to provide a more comprehensive understanding of the relationship between spiritual practices and academic anxiety.

Keywords: social support, quarter life crisis, religiosity

First Received: December 15, 2024	Revised: March 1, 2025	Accepted: August 19, 2025	Published: September 12, 2025
---	----------------------------------	-------------------------------------	---

Pendahuluan

Kecemasan merupakan suatu respon emosional yang timbul ketika individu menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kesejahteraan diri. Respon ini sering kali disertai dengan perasaan khawatir, gelisah, dan takut yang terkadang tidak sebanding dengan ancaman nyata yang ada. Dalam konteks kehidupan sehari-hari, kecemasan dapat muncul pada berbagai situasi, seperti ketika seseorang menghadapi tuntutan pekerjaan, masalah interpersonal, maupun perubahan kondisi lingkungan (Muslim, 2015). Secara psikologis, kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berdampak negatif terhadap fungsi kognitif, emosional, dan bahkan kesehatan fisik seseorang.

Kecemasan bagi mahasiswa merupakan fenomena yang cukup sering dialami, khususnya ketika berhadapan dengan tuntutan akademik (Novitria & Khoirunnisa, 2022). Periode kuliah menuntut mahasiswa untuk beradaptasi dengan berbagai perubahan, mulai dari cara belajar yang lebih mandiri hingga tanggung jawab akademik yang semakin kompleks. Tantangan ini sering kali disertai dengan tekanan akademis berupa ujian, tugas, maupun praktikum yang membutuhkan kesiapan intelektual dan emosional. Situasi tersebut tidak jarang menimbulkan kecemasan yang berlebihan, sehingga menghambat mahasiswa untuk mencapai performa akademik yang optimal.

Salah satu bentuk tekanan akademis yang sangat potensial menimbulkan kecemasan adalah kegiatan praktikum. Praktikum merupakan bagian penting dalam proses pembelajaran, terutama di bidang Psikologi, karena mahasiswa dituntut untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga menguasai keterampilan praktis. Penelitian Yuhelrida, Andriani, dan Sofya (2016) menunjukkan bahwa kecemasan pada

mahasiswa menjelang ujian praktikum cukup tinggi, dengan 63,6% mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 33,3% kecemasan sedang, dan 3,3% kecemasan berat. Data ini memperlihatkan bahwa kecemasan praktikum merupakan fenomena nyata yang perlu mendapatkan perhatian.

Kecemasan yang tidak dikelola dengan baik dapat berakibat pada penurunan konsentrasi, gangguan tidur, hingga gejala psikosomatis. Oleh karena itu, diperlukan strategi manajemen stres yang efektif untuk membantu mahasiswa mengurangi tingkat kecemasan mereka. Sejauh ini, berbagai metode telah digunakan untuk menurunkan kecemasan, mulai dari teknik relaksasi, distraksi humor, terapi musik, aromaterapi, hingga terapi spiritual. Setiap metode memiliki efektivitas yang berbeda-beda, tergantung pada karakteristik individu dan kesesuaian konteks penggunaan.

Dalam konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam, praktik spiritual seperti dzikir menjadi salah satu cara yang sering digunakan untuk mencapai ketenangan batin. Dzikir, yang secara harfiah berarti mengingat Allah, dilakukan dengan melafalkan kalimat-kalimat *thayyibah* atau doa tertentu. Aktivitas ini diyakini mampu memberikan efek menenangkan, baik secara psikologis maupun fisiologis. Subandi (2009) menjelaskan bahwa dzikrullah dapat menurunkan stres dan efek negatifnya, karena dengan berdzikir individu diarahkan untuk lebih dekat dengan Allah SWT sehingga memperoleh rasa damai dan tenteram.

Berdzikir dapat dipandang sebagai bentuk meditasi religius yang memberikan efek relaksasi. Ketika seseorang berdzikir, fokus perhatian terpusat pada kalimat dzikir yang diucapkan, sehingga pikiran-pikiran negatif dan kekhawatiran yang memicu kecemasan dapat berkurang. Selain itu, berdzikir juga dapat memengaruhi kondisi fisiologis, seperti menurunkan detak jantung

dan tekanan darah, yang berkaitan erat dengan respons stres. Dengan demikian, frekuensi berdzikir berpotensi memberikan kontribusi yang signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan mahasiswa, terutama ketika menghadapi situasi yang penuh tekanan seperti praktikum.

Terapi spiritual melalui dzikir juga sejalan dengan pandangan Potter dan Perry (2010) yang menyatakan bahwa aktivitas religius, termasuk doa, meditasi, dan bacaan keagamaan, dapat meningkatkan kemampuan individu dalam beradaptasi terhadap stresor. Hal ini menunjukkan bahwa praktik religius tidak hanya memiliki nilai spiritual, tetapi juga dapat berfungsi sebagai mekanisme koping psikologis yang efektif. Dengan demikian, frekuensi berdzikir yang lebih tinggi diduga berhubungan dengan tingkat kecemasan yang lebih rendah, khususnya pada mahasiswa Psikologi yang menghadapi tekanan akademis berupa praktikum.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini berfokus pada upaya untuk mengetahui pengaruh frekuensi berdzikir terhadap tingkat kecemasan praktikum pada mahasiswa Psikologi. Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran empiris mengenai peran dzikir sebagai salah satu strategi spiritual dalam mengatasi kecemasan akademik. Hasil penelitian diharapkan tidak hanya bermanfaat bagi mahasiswa dalam mengelola kecemasan, tetapi juga dapat menjadi landasan bagi pengembangan intervensi berbasis spiritual di lingkungan pendidikan tinggi, khususnya dalam mendukung kesehatan mental mahasiswa.

Metode Penelitian

Pada penelitian ini digunakan studi kuantitatif. Kriteria responden yaitu (1) Merupakan mahasiswa aktif UIN Sunan Gunung Djati Bandung, (2) Mahasiswa jurusan Psikologi angkatan 2023, (3) Telah

melaksanakan praktikum *participation chart* yang dikumpulkan dengan teknik *purposive sampling*. Dari kriteria yang ditetapkan terkumpul 33 responden dari total populasi 224 orang.

Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu frekuensi berdzikir, dan intensitas kecemasan praktikum *participation chart*. Adapun pengumpulan data dilakukan menggunakan kuisioner online. Skala yang digunakan untuk item variabel kecemasan praktikum *participation chart* merupakan modifikasi dari skala kecemasan akademik yang dikembangkan oleh Cassidy.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Mayoritas responden dalam penelitian ini ditinjau dari usia yaitu 19 tahun (6,27%), 20 tahun (2,97%), 21 tahun (1,65%). Data demografi secara lebih rinci dapat dilihat pada tabel yang dilampirkan di bawah ini:

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik	Total	Persentase (%)
Usia		
19 Tahun	19	6,27
20 Tahun	9	2,97
21 Tahun	5	1,65

Tabel 2 menampilkan hasil uji regresi linear sederhana, dengan $\alpha : 0,05$.

H0 : Frekuensi berdzikir tidak memengaruhi tingkat kecemasan praktikum *participation chart* mahasiswa Psikologi

H1 : Frekuensi berdzikir memengaruhi tingkat kecemasan praktikum *participation chart* mahasiswa Psikologi

Karena $P\text{-value} = 0.360 > 0,05$, maka H0 diterima. Artinya, frekuensi berdzikir tidak memengaruhi tingkat kecemasan

praktikum *participation chart* mahasiswa Psikologi.

Tabel 2
Uji Regresi Linear Sederhana

Variabel	F	Sig
Frekuensi Berdzikir Kecemasan Praktikum Participation Chart	.864	.360

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa frekuensi berdzikir tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap tingkat kecemasan praktikum mahasiswa Psikologi. Temuan ini mengindikasikan bahwa intensitas atau jumlah dzikir yang dilakukan tidak secara langsung berhubungan dengan perasaan cemas yang dialami mahasiswa saat menghadapi situasi praktikum. Dengan kata lain, meskipun seseorang melakukan dzikir dalam jumlah yang banyak, hal tersebut belum tentu menjamin berkurangnya kecemasan yang dirasakan dalam konteks akademik.

Secara konseptual dzikir merupakan bentuk ibadah yang melibatkan pengulangan doa, kalimat tasbih, maupun kalimat thayyibah yang mengingatkan individu kepada Allah. Aktivitas ini tidak hanya dilakukan dengan lisan, tetapi juga dengan hati dan pikiran yang khusyuk. Hal ini sesuai dengan pandangan psikologi transpersonal yang menekankan peran spiritualitas dalam membentuk ketenangan batin. Namun, kualitas dzikir, seperti keikhlasan dan konsentrasi, sering kali lebih berpengaruh dibandingkan sekadar jumlah atau frekuensi pelaksanaannya (Sadat, dkk., 2024).

Temuan yang tidak signifikan dalam penelitian ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah kemungkinan adanya variabel mediator lain, misalnya tingkat religiositas pribadi, motivasi beribadah, atau kondisi lingkungan saat dzikir

dilakukan. Mahasiswa yang melaksanakan dzikir hanya sebagai rutinitas mungkin tidak mendapatkan manfaat optimal dalam menurunkan kecemasan, berbeda dengan mereka yang melaksanakannya dengan penuh penghayatan dan pemahaman spiritual.

Penelitian sebelumnya banyak menyebutkan bahwa aktivitas religius, termasuk dzikir, mampu memengaruhi regulasi emosi melalui mekanisme fisiologis, seperti pelepasan endorfin atau penurunan hormon stres kortisol (Asmawati, 2021). Aktivitas dzikir yang dilakukan secara konsisten dan mendalam dapat memunculkan rasa rileks, meningkatkan mood positif, serta memberikan sugesti positif kepada individu (Maftuhin & Yazid, 2025). Namun, dalam konteks penelitian ini, kemungkinan besar manfaat tersebut tidak tercermin secara nyata karena yang diukur hanya frekuensinya, bukan kualitas pelaksanaannya.

Tingkat kecemasan mahasiswa saat praktikum bisa dipengaruhi oleh faktor eksternal yang lebih dominan dibandingkan dzikir, seperti kesiapan materi, pengalaman sebelumnya, dukungan teman sebaya, maupun gaya mengajar dosen. Faktor-faktor akademik tersebut dapat berperan lebih kuat dalam menentukan tinggi rendahnya kecemasan mahasiswa. Hal ini menjelaskan mengapa dzikir dalam jumlah tertentu tidak selalu memberikan efek langsung terhadap kecemasan dalam situasi praktikum.

Penelitian ini tetap memberikan kontribusi penting, karena memperlihatkan bahwa spiritualitas tidak dapat diukur hanya dari intensitas aktivitas ibadah. Perlu adanya pendekatan yang lebih komprehensif, misalnya menggabungkan aspek kualitas pengalaman spiritual, keyakinan religius, dan keterlibatan emosional saat berdzikir. Dengan demikian, penelitian selanjutnya dapat menggali lebih dalam peran dzikir bukan hanya dari segi kuantitas, tetapi juga kualitas spiritualitas yang menyertainya.

Temuan ini juga sejalan dengan teori coping religius yang menyatakan bahwa agama dapat berperan sebagai mekanisme coping, namun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh cara individu menginternalisasikan nilai-nilai keagamaannya. Mahasiswa yang memahami dzikir sebagai sarana mendekatkan diri kepada Allah kemungkinan besar akan merasakan ketenangan batin, sedangkan mereka yang hanya melaksanakannya sebagai kewajiban formal cenderung tidak mendapatkan manfaat psikologis yang optimal.

Meskipun hasil penelitian ini tidak mendukung hipotesis awal, bukan berarti dzikir tidak memiliki manfaat dalam konteks pengelolaan kecemasan. Justru, penelitian ini membuka ruang diskusi bahwa dzikir mungkin bekerja lebih pada dimensi kualitas spiritual, bukan sekadar frekuensi. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk mengeksplorasi perbedaan efek dzikir berdasarkan tingkat kekhusyukan, pemahaman, serta motivasi religius individu, agar hasil yang diperoleh dapat memberikan gambaran yang lebih utuh mengenai hubungan antara dzikir dan kecemasan.

Simpulan

Berdzikir merupakan salah satu metode yang banyak dianggap efektif untuk mengatasi kecemasan, terutama bagi mahasiswa yang sering kali dihadapkan pada tekanan akademik dan tantangan hidup lainnya. Tetapi, untuk konteks praktikum participation chart dalam penelitian dengan 33 responden, tampaknya belum ada hasil yang menunjukkan bahwa frekuensi berdzikir seseorang berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan praktikum participation chart. Ada banyak faktor lain yang mungkin lebih dominan mempengaruhi tingkat kecemasan praktikum participation chart pada mahasiswa dibandingkan dengan

kebiasaan berdzikir. Meskipun tidak dapat dipungkiri, praktik dzikir bisa menjadi salah satu strategi yang bermanfaat dalam mengatasi kecemasan atau stres, baik dalam konteks akademik maupun kehidupan pribadi mahasiswa. Hanya saja, mungkin tidak spesifik untuk acuan dalam mengatasi kecemasan saat praktikum participation chart.

Daftar Pustaka

- Asmawati, A. (2021). *Pengaruh Terapi Spiritual Qur'anic Emotional freedom Technique (SQEFT) terhadap Penurunan Nilai Kecemasan dan Kadar Kortisol Darah pada Residen NAPZA (Narkotik, Psikotropik, Zat Adiktif lain)*. Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin.
- Fauzan, M., & Jamilah, L. N. (2024). *Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi Anxiety Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA*.
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2025). Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlās: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227-242.
- Mansyur, Z., Baba, M. A., & Bandil, P. D. (2024, Juni). Pengaruh Membaca Al-Qur'an terhadap Tingkat Kecemasan Akademik pada Siswa. *Journal of Behaviour and Mental Health*, 5(1), 19-34.
- Muslim, M. (2015). Manajemen stres upaya mengubah kecemasan menjadi sukses. *Journal Esensi*, 18(2).
- Novitria, F., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Perbedaan kecemasan akademik pada mahasiswa baru jurusan psikologi ditinjau dari jenis kelamin. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 11-20.
- Sadat, M. A., Sapri, S., & Fithriani, R. (2024). Implementasi praktek dzikir: persepsi

anak terhadap dampaknya pada ketenangan jiwa dan konsentrasi belajar. *Research and Development Journal of Education*, 10(1), 61-69.

- Silvitasari, I., & Hermawati. (2018, Februari). Pengaruh Spiritual Relaksasi terhadap Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Ujian OSCA di Stikes Aisyiyah Surakarta. *INFOKES*, 8(1).
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddinni, A., & Aditya, A. M. (2017). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1).
- Supratih, I., Hasneli, Y., & Woferst, W. (2023, Mey). Efektivitas Terapi Murottal Al-Matsurat Pagi terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi Ujian Praktikum. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 5(2).