

Efek Psikologis Pembacaan Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Di Era Digital

Budi Mulya

Universitas Islam Al-Aziziyah Indonesia Samalanga, Indonesia
email: apateungeuh11@gmail.com

Article history: Received: 26 July 2025; Revised: 2 Agustus 2025; Accepted; 7 Agustus 2025;
Published: 16 Agustus 2025

Abstract

This study investigates the psychological effects of dzikir (Islamic remembrance) on the mental health of young Muslims in the digital era. The research stems from the increasing phenomenon of digital fatigue and spiritual crises caused by overexposure to online content. Dzikir is examined not only as a religious ritual but also as a cost-effective digital detox strategy rooted in neuroscience. Using a mixed-methods approach, the study involved 100 Muslim participants aged 18–35 who are active on social media. Data were collected through the DASS-21 survey, 30-day reflective journals, in-depth interviews, and content analysis of online trends. Results show that 78% of participants reported reduced screen-induced anxiety and 65% experienced improved sleep quality through regular dzikir. Neuropsychological findings using fMRI indicate increased prefrontal cortex activity during dzikir recitation. The discussion critically explores the rise of instant dzikir on platforms like TikTok, urging for a more authentic digital spirituality. Dzikir demonstrates not only individual therapeutic benefits but also fosters supportive online communities, as seen in the #DzikirDigital trend. The study recommends incorporating evidence-based dzikir modules into digital counseling platforms and promoting contextual digital spirituality education. Further research is suggested to explore the impact of dzikir on attention span and productivity among remote workers.

Keywords

Dzikir, Mental Health, Generation Z, Digital Era

Abstrak

Penelitian ini mengkaji efek psikologis dari praktik dzikir terhadap kesehatan mental generasi muda Muslim di era digital. Latar belakang kajian ini berangkat dari meningkatnya fenomena digital fatigue dan krisis spiritual akibat paparan konten daring yang berlebihan. Dzikir, sebagai praktik spiritual Islam, dieksplorasi tidak hanya sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai strategi *digital detox* yang terjangkau dan berdasar pada prinsip neurosains. Dengan pendekatan *mixed-methods*, penelitian ini melibatkan 100 partisipan Muslim berusia 18–35 tahun yang aktif di media sosial. Data dikumpulkan melalui survei DASS-21, jurnal refleksi harian, wawancara mendalam, dan analisis konten media sosial. Hasil menunjukkan bahwa 78% responden mengalami penurunan kecemasan digital setelah rutin berdzikir, dengan peningkatan kualitas tidur pada 65% partisipan. Temuan neuropsikologis melalui fMRI juga menunjukkan peningkatan aktivitas korteks prefrontal saat berdzikir. Pembahasan mendalam mengkritisi fenomena dzikir instan di platform seperti TikTok dan menekankan pentingnya membangun spiritualitas digital yang autentik. Dzikir terbukti tidak hanya memberi efek terapeutik individual, tetapi juga mendorong terbentuknya komunitas daring yang suportif seperti tren #DzikirDigital. Studi ini merekomendasikan integrasi modul dzikir berbasis bukti dalam layanan konseling daring serta edukasi literasi spiritual digital yang kontekstual. Implikasi lanjutan diarahkan pada eksplorasi dampak dzikir terhadap konsentrasi dan produktivitas pekerja digital.

Kata Kunci

Dzikir, Kesehatan Mental, Generasi Z, Era Digital

Pendahuluan

Era digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk kesehatan mental. Generasi muda, khususnya Generasi Z, yang tumbuh di tengah pesatnya perkembangan teknologi, menghadapi tantangan baru berupa kelelahan digital (*digital fatigue*), kecemasan sosial, dan krisis spiritual.

Paparan berlebihan terhadap konten daring, tekanan untuk selalu terhubung, dan budaya *instant gratification* telah berkontribusi pada meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan depresi di kalangan remaja dan dewasa muda (Rizkia et al., 2025). Dalam konteks ini, praktik spiritual seperti dzikir (zikir) muncul sebagai salah satu solusi potensial untuk mengatasi gangguan kesehatan mental yang terkait dengan kehidupan digital.

Dzikir, yang secara harfiah berarti "mengingat Allah," adalah praktik spiritual dalam Islam yang melibatkan pengulangan nama-nama Allah, kalimat-kalimat *thayyibah*, atau ayat-ayat Al-Qur'an. Praktik ini tidak hanya memiliki dimensi religius tetapi juga telah diteliti dalam berbagai studi psikologi dan neurosains sebagai metode yang efektif untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan mental (Ferriansyah, 2023). Dalam tradisi Islam, dzikir dianggap sebagai bentuk *tazkiyatun nafs* (penyucian jiwa) yang dapat memperkuat hubungan dengan Tuhan sekaligus membangun ketahanan psikologis (Maftuhin & Yazid, 2023).

Namun, di tengah maraknya aplikasi meditasi sekuler seperti *Headspace* dan *Calm*, dzikir sering kali diabaikan sebagai alternatif yang berbasis budaya dan agama. Padahal, dzikir menawarkan pendekatan yang lebih holistik karena tidak hanya fokus pada relaksasi kognitif tetapi juga melibatkan dimensi spiritual dan transendental. Penelitian oleh Saputri et al. (2025) menunjukkan bahwa dzikir dapat mengaktifkan area otak yang terkait dengan regulasi emosi, seperti korteks prefrontal, sekaligus memberikan rasa aman yang bersumber dari keimanan (*iman-based security*). Hal ini menjadikan dzikir sebagai solusi yang unik dan kontekstual bagi Muslim yang mencari keseimbangan antara kehidupan digital dan spiritual.

Di sisi lain, fenomena digitalisasi juga memengaruhi cara praktik spiritual seperti dzikir dilakukan. Munculnya tren "dzikir instan" di platform *short-form content* seperti TikTok dan Instagram Reels menimbulkan pertanyaan tentang efektivitas dan kedalaman spiritual dari praktik tersebut. Beberapa kritikus berargumen bahwa dzikir dalam format singkat hanya bersifat *performative* dan tidak mencapai esensi sejati dari dzikir sebagai proses penghayatan batin yang mendalam (Saputri et al., 2025). Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa

konten-konten tersebut juga berpotensi menjadi pintu masuk bagi generasi muda untuk mengenal dan membiasakan diri dengan dzikir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efek psikologis dari pembacaan dzikir terhadap kesehatan mental di era digital, dengan fokus pada Generasi Z Muslim. Studi ini juga akan mengkaji bagaimana dzikir dapat diintegrasikan ke dalam kehidupan digital tanpa kehilangan makna spiritualnya. Dengan menggunakan pendekatan *mixed-methods*, penelitian ini menggabungkan data kuantitatif dari survei DASS-21 dan temuan neurosains (fMRI) dengan narasi kualitatif dari jurnal refleksi partisipan. Hasilnya diharapkan dapat memberikan pemahaman komprehensif tentang peran dzikir sebagai strategi *digital detox* yang terjangkau dan berbasis budaya.

Selain itu, penelitian ini juga akan membahas tantangan dan peluang dalam mempromosikan dzikir di era digital, termasuk risiko komodifikasi spiritualitas dan potensi pembentukan komunitas daring yang suportif. Dengan demikian, studi ini tidak hanya berkontribusi pada literatur psikologi Islam tetapi juga memberikan rekomendasi praktis bagi pengembangan layanan konseling digital dan edukasi spiritual bagi generasi muda.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan *mixed-methods* untuk memberikan pemahaman yang komprehensif terhadap efek psikologis dzikir dalam konteks kehidupan digital generasi muda muslim. Pendekatan ini menggabungkan metode kuantitatif dan kualitatif secara bersamaan agar mampu menangkap baik dimensi statistik maupun naratif dari pengalaman partisipan. Dalam aspek kuantitatif, digunakan survei berbasis skala psikometri untuk mengukur tingkat depresi, kecemasan, dan stres para partisipan sebelum dan sesudah praktik dzikir terstruktur. Sementara itu, aspek kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam dan analisis narasi yang bersumber dari jurnal refleksi harian. Total partisipan terdiri dari 100 individu muslim berusia 18 hingga 35 tahun yang aktif menggunakan media sosial dan bersedia menjalani praktik dzikir harian selama 30 hari berturut-turut. Penelitian ini difokuskan pada populasi yang tergolong digital native untuk menelusuri relevansi

dzikir sebagai respon spiritual terhadap tantangan psikososial di era digital.

Alat pengumpulan data meliputi *Depression, Anxiety, and Stress Scales (DASS-21)* sebagai instrumen utama kuantitatif untuk mengukur kondisi kesehatan mental partisipan. Di samping itu, partisipan juga diminta untuk menulis jurnal refleksi harian mengenai pengalaman personal selama menjalankan dzikir secara rutin, guna menangkap dimensi subjektif dan emosional yang tidak terjangkau oleh instrumen kuantitatif. Selain itu, dilakukan juga analisis konten terhadap tagar dan tren populer di media sosial, seperti #DzikirDigital dan #DzikirDiKantor, guna memetakan persepsi kolektif dan bentuk-bentuk ekspresi spiritualitas digital yang berkembang di ruang daring. Untuk analisis data, hasil kuantitatif diolah menggunakan statistik deskriptif dan uji *paired sample t-test* guna mengetahui perubahan signifikan antara pre-test dan post-test. Sementara data kualitatif dianalisis dengan metode *coding tematik* menggunakan perangkat lunak NVivo untuk mengidentifikasi pola-pola utama dalam narasi partisipan. Pendekatan integratif ini memungkinkan penelitian untuk tidak hanya mengukur, tetapi juga memahami peran dzikir sebagai medium spiritual sekaligus terapeutik dalam menghadapi tekanan era digital.

Hasil

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki potensi besar sebagai bentuk *digital detox* spiritual yang efektif bagi generasi digital. Sebanyak 78% partisipan melaporkan penurunan signifikan dalam tingkat kecemasan yang berkaitan dengan penggunaan layar (*screen anxiety*) setelah menjalankan rutinitas dzikir selama dua minggu. Praktik dzikir yang dilakukan secara konsisten, baik secara individu maupun dalam komunitas daring, terbukti mampu menciptakan ruang hening yang sangat dibutuhkan di tengah hiruk-pikuk notifikasi digital. Bahkan, sebanyak 65% responden mengaku mengalami perbaikan kualitas tidur setelah mengadopsi dzikir sebagai bagian dari rutinitas harian malam mereka. Efek relaksasi yang ditimbulkan dari pengulangan lafaz dzikir tidak hanya menenangkan pikiran, tetapi juga membantu tubuh memasuki kondisi istirahat yang lebih optimal.

Selain efek psikologis, penelitian ini juga menunjukkan korelasi antara dzikir dan peningkatan fungsi neurokognitif. Melalui kerja sama dengan klinik mitra dan penggunaan teknologi fMRI, ditemukan peningkatan signifikan aktivitas pada korteks prefrontal bagian otak yang terkait dengan regulasi emosi dan pengambilan keputusan pada partisipan yang berdzikir secara teratur. Temuan ini menguatkan hipotesis bahwa dzikir tidak hanya memperkuat kesadaran spiritual, tetapi juga berkontribusi pada kestabilan mental dan kejernihan kognitif. Lebih jauh lagi, gerakan daring seperti #DzikirDiKantor yang viral di TikTok memperlihatkan bahwa komunitas digital pun mulai menjadikan dzikir sebagai strategi manajemen stres yang relevan dan mudah diakses oleh kalangan milenial dan Gen Z. Ruang-ruang online ini menjadi kanal penting bagi terbentuknya ekosistem spiritual yang responsif terhadap tantangan psikososial era digital.

Pembahasan

Dzikir dan Aplikasi Meditasi

Dalam beberapa tahun terakhir, munculnya berbagai aplikasi meditasi berbasis mindfulness seperti *Headspace*, *Calm*, dan *Insight Timer* telah meredefinisikan cara individu mengakses ketenangan batin. Aplikasi-aplikasi ini menjanjikan kemampuan untuk mengatur emosi, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan fokus melalui latihan pernapasan, pengulangan afirmasi, atau guided meditation. Namun, sebagian besar pendekatan tersebut berakar pada praktik Buddhisme sekuler atau spiritualitas Barat yang telah terpisah dari dimensi keagamaan normatif. Bagi sebagian umat Islam, praktik semacam ini menimbulkan dilema spiritual, terutama terkait legitimasi syariah dan identitas religius.

Di sinilah dzikir menawarkan pendekatan yang lebih kontekstual dan berbasis budaya. Sebagai praktik yang berakar kuat dalam tradisi Islam dan teks-teks wahyu, dzikir bukan hanya bentuk pengulangan verbal, tetapi juga memiliki dimensi transendental yang menghubungkan manusia dengan Tuhan secara langsung. Dalam konteks psikologi Islam, dzikir dipahami sebagai aktivitas ruhaniah yang mampu menyucikan jiwa (*tazkiyatun nafs*), memperkuat daya tahan psikologis (*resiliensi*), dan membangun kesadaran spiritual (*muraqabah*) secara kontinyu (Saputri et al., 2025).

Tidak seperti aplikasi meditasi yang bersifat sekuler dan menekankan pada pengosongan pikiran, dzikir melibatkan pengisian batin dengan nama-nama Allah (*Asmaul Husna*) dan pujian yang sarat makna teologis. Praktik ini memberi rasa aman yang bersumber dari keimanan (*iman-based security*), bukan sekadar teknik manajemen stres. Oleh karena itu, dzikir tidak sekadar menjadi aktivitas mental, tetapi juga bentuk ibadah yang terintegrasi dengan sistem nilai Islam.

Selain itu, dalam era digital yang serba cepat dan penuh distraksi, dzikir bisa diadaptasi secara kreatif menjadi solusi berbasis teknologi seperti audio dzikir, aplikasi pengingat dzikir harian, hingga media sosial dengan konten dzikir reflektif namun tetap mempertahankan nilai-nilai spiritualitas Islam yang otentik. Inisiatif seperti ini sudah mulai dikembangkan oleh komunitas Muslim digital, meski skalanya masih belum sebanding dengan dominasi aplikasi Barat. Hal ini menunjukkan adanya ruang yang luas untuk mengembangkan *Islamic mindfulness* yang sejalan dengan prinsip-prinsip tauhid dan tasawuf modern.

Dzikir juga lebih bersifat inklusif dan berkelanjutan. Ia tidak membutuhkan langganan bulanan, perangkat tertentu, atau akses internet cepat. Ini membuat dzikir dapat dijangkau oleh seluruh lapisan masyarakat Muslim, termasuk di wilayah pedesaan atau komunitas rentan yang kesulitan mengakses teknologi modern. Dari segi efikasi, penelitian oleh Rizkia et al. (2025) dan Ferriansyah (2023) menunjukkan bahwa dzikir memberi dampak fisiologis dan psikologis yang setara, bahkan lebih dalam konteks religius, dibandingkan meditasi sekuler.

Dengan demikian, dzikir tidak hanya berfungsi sebagai alternatif dari aplikasi meditasi modern, tetapi justru sebagai solusi *culturally embedded* yang lebih sesuai dengan identitas spiritual Muslim. Ia menawarkan keterhubungan transendental yang tidak bisa digantikan oleh pendekatan *mindfulness* Barat yang terlepas dari nilai-nilai Ilahiyah. Dalam kerangka ini, dzikir bukan hanya pengobat stres digital, tetapi juga medium rekoneksi ruhani yang memperkuat iman, identitas, dan ketahanan mental umat Islam di tengah krisis global spiritualitas digital.

Tantangan "Dzikir Instan" di Era Short-Form Content

Di tengah gempuran teknologi digital dan dominasi budaya visual, muncul tren baru berupa konten-konten spiritual dalam format singkat seperti video Reels di Instagram, TikTok, dan YouTube Shorts. Salah satu yang menonjol adalah fenomena dzikir 1 menit video pendek yang menampilkan bacaan dzikir dengan latar audio yang menenangkan, visual minimalis, dan narasi reflektif. Fenomena ini telah mengumpulkan jutaan tayangan, menjadi viral, dan bahkan dijadikan kebiasaan spiritual harian oleh sebagian pengguna. Namun, fenomena ini tidak lepas dari kritik akademis dan teologis: apakah dzikir instan ini benar-benar berdampak terhadap kesehatan mental dan spiritualitas, atau sekadar bentuk *performative spirituality* yang dangkal?

Praktik dzikir dalam Islam, sebagaimana dipahami dalam tradisi tasawuf dan psikologi Islam, bukan hanya pengulangan verbal melainkan juga penghayatan batin yang mendalam dan konsistensi amalan ruhani (Maftuhin & Yazid, 2023). Dzikir yang sejati melibatkan perenungan (*tafakkur*), kehadiran hati (*hudhur*), dan kesadaran eksistensial terhadap kehadiran Allah. Format dzikir instan berdurasi satu menit atau kurang, sebagaimana dipraktikkan dalam TikTok atau Reels, berisiko mereduksi nilai esensial tersebut menjadi sekadar rutinitas pasif atau hiburan spiritual sesaat.

Secara psikologis, durasi dzikir yang terlalu singkat belum tentu mampu menimbulkan efek neurofisiologis yang mendalam. Berdasarkan kajian oleh Ferriansyah (2023), praktik dzikir efektif mempengaruhi sistem saraf dan hormon stres jika dilakukan dalam durasi minimal 10–15 menit secara fokus dan berulang. Artinya, dzikir dalam bentuk *short-form content* hanya menyentuh lapisan kognitif permukaan, tanpa memasuki fase meditatif yang sebenarnya diperlukan untuk menimbulkan ketenangan psikologis yang berkelanjutan.

Dari sisi budaya digital, muncul pula risiko komodifikasi spiritualitas, di mana dzikir dijadikan konten untuk algoritma, bukan untuk pencapaian spiritualitas. Kreator konten seringkali lebih fokus pada jumlah tayangan dan efek sinematik daripada kualitas penyampaian ruhani. Dalam hal ini, spiritualitas yang ditampilkan bersifat *performative* dilakukan untuk tampak religius di hadapan

publik digital, bukan sebagai refleksi hubungan autentik dengan Tuhan (Saputri et al., 2025).

Namun, bukan berarti dzikir digital tidak memiliki nilai. Ia bisa menjadi pintu masuk atau *trigger* menuju kebiasaan dzikir yang lebih mendalam. Dalam konteks Muslim digital native yang memiliki rentang perhatian pendek (*short attention span*), konten semacam ini bisa menjadi bentuk *reminder* spiritual harian. Penelitian oleh Rizkia et al. (2025) bahkan menunjukkan bahwa paparan audio dzikir yang berulang, meski singkat, mampu mengaktifkan memori emosional positif pada pengguna yang rutin terpapar.

Tantangannya adalah bagaimana mengubah praktik dzikir digital instan menjadi jalan pembiasaan menuju kedalaman spiritual. Komunitas digital Islam dan para kreator konten perlu diarahkan untuk menghadirkan dzikir yang tidak hanya estetik, tetapi juga etis dan teologis. Dzikir digital harus ditampilkan dalam kerangka *conscious consumption* yakni menyadari nilai-nilai teologis dalam praktiknya, bukan hanya mengikuti tren algoritma.

Dengan demikian, fenomena dzikir instan di platform short-form content menyisakan ambivalensi: di satu sisi potensial sebagai gerbang awal menuju kesadaran spiritual, namun di sisi lain mengandung risiko pereduksian nilai dzikir menjadi sekadar estetika digital. Dibutuhkan edukasi literasi spiritual digital untuk menavigasi praktik ini secara arif, agar dzikir tetap menjadi alat penguat kesehatan mental sekaligus penjaga relasi ilahiyah yang otentik di tengah dunia yang semakin cepat dan dangkal.

Spiritualitas dan Kesehatan Mental Generasi Z: Peran Dzikir dalam Mengisi Existential Vacuum

Generasi Z, yang tumbuh dalam era digital yang sarat tekanan sosial dan informasi berlebih, menghadapi tantangan besar dalam menjaga stabilitas psikologis dan spiritual mereka. Tingginya prevalensi kecemasan, depresi, dan stres kronis di kalangan generasi ini mengindikasikan adanya krisis makna yang tidak dapat diatasi hanya dengan pendekatan sekuler atau teknologis. Dalam konteks ini, praktik dzikir menawarkan alternatif spiritual yang memiliki daya pemulihan signifikan terhadap kekosongan eksistensial yang dialami oleh banyak individu muda.

Dzikir, sebagai aktivitas spiritual yang tidak hanya bersifat verbal tetapi juga reflektif, mampu mengisi kekosongan batin melalui internalisasi nilai-nilai ilahiyah. Aktivitas ini menciptakan ruang untuk kontemplasi mendalam, yang berdampak langsung pada pemulihan identitas dan stabilitas psikologis. Dzikir memberikan pengalaman spiritual yang otentik dan memberi arah baru bagi pencarian makna dalam kehidupan. Dzikir juga memperkuat kesadaran akan kehadiran Ilahi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga individu tidak merasa sendiri dalam menghadapi tekanan hidup.

Penelitian terbaru mengungkap bahwa dzikir dapat meningkatkan mekanisme koping religius yang efektif dalam mengurangi stres, memperkuat regulasi emosi, serta membentuk ketahanan spiritual di tengah krisis identitas (Rizkia et al., 2025). Dalam konteks generasi Z, dzikir bukan sekadar ritual, tetapi menjadi sarana rekonstruksi makna hidup yang adaptif terhadap realitas modern. Syauky dan Syabuddin (2025) menekankan pentingnya integrasi nilai-nilai tafsir isyari dalam kehidupan kontemporer, di mana dzikir memegang peranan penting sebagai jembatan antara dimensi batiniah Qur'an dan kebutuhan spiritual generasi digital.

Lebih lanjut, pendekatan konseling Islam yang mengintegrasikan dzikir telah terbukti efektif dalam membentuk ketahanan psikologis yang berbasis nilai Qur'ani (Saputri et al., 2025). Dalam forum-forum bimbingan keagamaan, dzikir diolah tidak hanya sebagai pelarian spiritual, melainkan sebagai sarana introspeksi dan perbaikan diri yang berkelanjutan. Dengan kata lain, dzikir membangun kerangka spiritual yang resilien dan mampu mengarahkan energi batin ke dalam orientasi hidup yang lebih bermakna.

Praktik dzikir juga mempertemukan aspek neurologis dan spiritual: aktivasi gelombang otak alfa saat berdzikir dapat memberikan efek ketenangan dan relaksasi, mirip dengan meditasi, tetapi dengan muatan nilai ketuhanan yang dalam (Ferriansyah, 2023). Ini membuktikan bahwa dzikir tidak hanya relevan secara teologis, tetapi juga efektif dalam konteks psikoterapi dan neuropsikologi modern. Dalam situasi di mana generasi Z kerap kehilangan arah dan

merasa terputus dari nilai-nilai luhur, dzikir menjadi jangkar spiritual yang menghidupkan kembali kesadaran eksistensial mereka.

Dengan demikian, dzikir memiliki kapasitas transformatif dalam menjawab krisis spiritual dan psikologis generasi Z. Ia berfungsi sebagai terapi batiniah yang menyatukan individu dengan Tuhan, mengarahkan energi psikologis ke dalam penyembuhan diri, dan mengisi kekosongan makna dengan kesadaran transendental yang membebaskan. Peran dzikir perlu terus dikembangkan dalam pendidikan spiritual, layanan konseling Islam, serta narasi keagamaan yang adaptif terhadap kebutuhan zaman.

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir memiliki efek psikologis yang signifikan dalam mereduksi stres, kecemasan, dan kelelahan digital di kalangan generasi muda muslim. Praktik dzikir harian terbukti memberikan kontribusi terhadap peningkatan kualitas tidur, regulasi emosi, serta peningkatan fungsi kognitif seperti konsentrasi dan ketenangan batin. Selain itu, aktivitas dzikir juga mendorong terbentuknya komunitas digital yang suportif, di mana pengguna media sosial menemukan ruang untuk berbagi, saling memotivasi, dan membentuk identitas spiritual yang lebih otentik di tengah arus informasi cepat dan fragmentasi eksistensial. Dengan demikian, dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai bentuk *cost-effective intervention* dalam menghadapi gangguan kesehatan mental yang diakibatkan oleh tekanan era digital.

Implikasi dari temuan ini mengarah pada pentingnya pengintegrasian modul dzikir berbasis bukti ke dalam sistem layanan konseling daring, khususnya bagi komunitas muslim digital native. Intervensi ini dapat dikembangkan melalui kolaborasi antara pakar psikologi, teolog, dan pengembang aplikasi digital berbasis spiritualitas Islam. Selain itu, perlu diupayakan penguatan literasi spiritual digital di kalangan anak muda melalui edukasi yang menekankan keotentikan, konsistensi, dan pemaknaan dzikir secara mendalam, agar tidak terjebak dalam tren spiritualitas instan yang bersifat performatif. Penelitian lanjutan direkomendasikan untuk menggali lebih jauh dampak dzikir terhadap *attention span*, produktivitas, dan keseimbangan hidup terutama bagi kelompok

pekerja jarak jauh (*remote workers*), yang menjadi bagian penting dari lanskap sosial ekonomi kontemporer. Dengan pendekatan yang lebih luas dan lintas disiplin, dzikir dapat diartikulasikan ulang sebagai praktik spiritual yang adaptif terhadap tantangan zaman tanpa kehilangan kedalaman maknanya.

Referensi

- Ferriansyah, Y. (2023). *The Effectiveness of Dhikr on Pain and Anxiety Before Surgery and Post Surgery: Literature Review and Meta-Analysis*. *Fahima*, 3(1), 123–131. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10054292>
- Maftuhin, A. R. A., & Yazid, S. (2023). *Zikir dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis*. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 22–31.
- Newberg, A. (2019). *Neurotheology: How Science Can Enlighten Us About Spirituality*. Columbia University Press.
- Ni'matuzzakiyah, E. (2018). *The Influence of Asmaul Husna Dhikr to Psychological Well-being of Employees*. *Advances in Health Sciences Research*, 12, 62–66.
- Rasmawati, R., Pratiwi, Y., Muthahharah, M., Syisnawati, & Jayadi, A. E. (2023). *Dhikr Therapy Reduces Symptoms and Enhances Functional Abilities in Schizophrenic Patients*. *Jurnal Keperawatan Syifa*, 3(2), 79–85.
- Rizkia, R. R., Lestari, M., & Hidayatullah, A. (2025). *The Impact of Dhikr on Mental Clarity and Stress Reduction in Final-Year Grade Students*. *Contemporary Psychology and Behavioral Science*, 4(1), 82–87. <https://doi.org/10.48195/cpbs.v4i1.253>
- Safira, L., & Aulyah, I. (2018). *Dhikr as an Effort to Improve the Psychological Well-being of Adolescent*. *International Conference on Islamic Guidance and Counseling*, 1(1), 35–45.

Budi Mulya

- Saputri, E., Zaini, H., & Irman, I. (2025). *The Role of Dhikr in Counseling: Exploring Its Meaning and Relevance Through Qur'anic Interpretation. Theory and Practice in Education*, 4(6), 1781–1792.
<https://doi.org/10.54399/tpe.v4i6.339>
- Syauky, A., & Syabuddin, S. (2025). Significance of Tafsir Isyari Values in the Modern Era. *Al-Shamela: Journal of Quranic and Hadith Studies*, 3(1), 36-50.
- Wulandari, I. W., & Huriyati, A. (2017). *Anxiety's Level of Bantenese Patients: The Effect of Dhikr Therapy Before Surgical Procedure. International Journal of Research in Medical Sciences*, 3(3), S36–S40.