

Pengaruh Kebiasaan Zikir dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa

Riski Astriani Putri¹, Sri Julyani², Imran Safei³

^{1,2,3} Universitas Muslim Indonesia, Indonesia

Email : riski.astrianiputri@gmail.com ¹, sri.julyani@umi.ac.id ², imran.safei@umi.ac.id ³

Abstrak

Pembelajaran di perguruan tinggi memerlukan konsentrasi yang tinggi, namun berbagai hambatan seperti mudah mengantuk, susah berkonsentrasi, dan stres sering kali mengganggu proses belajar. Salah satu solusi untuk mengatasi masalah ini adalah dengan praktik zikir, yang dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan fisik. Zikir terbukti mampu menenangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar. Zikir juga dapat merangsang produksi endorfin, yang memperbaiki suasana hati dan mengurangi hormon stres yang mengganggu kinerja otak. Penelitian menunjukkan bahwa rutin berzikir dapat memperbaiki aliran darah ke otak, meningkatkan fokus, dan mengurangi gangguan mental. Dengan demikian, praktik zikir secara teratur dapat menjadi metode yang efektif dalam meningkatkan konsentrasi belajar dan mendukung kesuksesan akademik di perguruan tinggi.

Keywords: *Belajar, Konsentrasi, Mahasiswa, Zikir.*

The Influence of Zikir Habits on Study Concentration in Students

Abstract

Higher education requires high concentration, but obstacles such as drowsiness, difficulty focusing, and stress often disrupt the learning process. One solution to address these issues is through the practice of dhikr, which has a positive impact on mental and physical health. Dhikr has been shown to calm the mind, reduce anxiety, and improve sleep quality, all of which contribute to better concentration in learning. Additionally, dhikr stimulates the production of endorphins, improving mood and reducing stress hormones that interfere with brain function. Research indicates that regular dhikr practice enhances blood circulation to the brain, increases focus, and reduces mental distractions. Thus, regular dhikr can be an effective method to improve concentration and support academic success in higher education.

Keywords: *Study, Concentration, Students, Zikr.*

PENDAHULUAN

Belajar di tingkat perguruan tinggi tidak sama dengan belajar di tingkat dasar dan menengah, mahasiswa harus mampu memperhatikan dan memahami materi kuliah. Prasanti (2015) menyebutkan sejumlah faktor yang menghambat pembelajaran mahasiswa, antara lain kelelahan, sulit berkonsentrasi, banyaknya kegiatan di luar rumah, gaya mengajar dosen yang serba cepat, kurangnya semangat belajar, kondisi lingkungan yang kurang mendukung, dan kurangnya bahan ajar. Kendala yang paling umum adalah kesulitan

berkonsentrasi, menurut Riset Kesehatan Dasar (2018), sebanyak 6,2% pelajar Indonesia mengalami gangguan belajar, terutama pada area konsentrasi. Winter dkk. (2007) menemukan bahwa konsentrasi mahasiswa hanya berkisar 10 hingga 15 menit.

Konsentrasi dapat dipengaruhi oleh unsur internal dan eksternal. Misalnya, aspek internal meliputi tubuh dan pikiran yang sehat, tidak terganggunya panca indera, tubuh yang tidak stres atau tertekan, serta ketenangan batin dan emosional. Unsur eksternal meliputi suasana yang damai, bebas dari polusi udara, pencahayaan yang cukup, serta prasarana dan fasilitas yang memadai. Lingkungan belajar yang tenang tidak menjamin ketenangan jiwa seseorang selama sesi belajar, ketenangan batin lebih penting daripada sekadar menciptakan lingkungan yang tenang. Oleh karena itu, membangun jiwa (hati) lebih penting daripada sekadar menyiapkan tempat belajar yang damai.

Salah satu cara untuk mencapai ketenangan mental dan emosional adalah dengan zikir, yang dapat diungkapkan dengan melafalkan kalimat syahadat atau kalimat lain seperti tasbih, doa, asmaul husna, dan lain-lain. Dari sudut pandang fisiologis, zikir akan mendorong pelepasan zat kimia penenang alami otak, yang dikenal sebagai endorfin endogen atau morfin. Dengan berfokus penuh pada kalimat zikir, seseorang dapat mempraktikkan meditasi zikir dan melepaskan endorfin ini.

Penelitian Nuryanto (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan zikir dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, yang berhubungan langsung dengan konsentrasi belajar. Studi yang dilakukan oleh Aulia dan Hidayah (2016) menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan zikir memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, yang pada gilirannya berpengaruh pada kemampuan mereka untuk fokus dalam belajar. Zikir dianggap sebagai bentuk meditasi yang dapat meningkatkan relaksasi, sehingga otak dapat bekerja dengan lebih efisien dalam menerima dan memproses informasi yang dipelajari.

Penelitian oleh Harun *et al.* (2018) mengungkapkan bahwa praktik spiritual seperti zikir memiliki pengaruh positif terhadap kualitas tidur seseorang, yang berkontribusi pada perbaikan fungsi kognitif, termasuk kemampuan untuk berkonsentrasi dalam aktivitas akademik. Tidur yang cukup dan berkualitas memungkinkan otak untuk beristirahat dan memperbarui energi, yang diperlukan untuk mempertahankan fokus dalam belajar pada keesokan harinya.

Meskipun banyak teori dan penelitian yang mendukung manfaat kebiasaan zikir dalam meningkatkan konsentrasi, masih diperlukan lebih banyak penelitian yang mengeksplorasi secara mendalam hubungan antara kebiasaan zikir dan konsentrasi belajar di kalangan mahasiswa. Penelitian Nuryanto (2020) menunjukkan bahwa kebiasaan zikir berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan mental, namun tidak semua studi berhasil menunjukkan hasil yang konsisten dalam konteks akademik. Sehingga perlu dilakukan kajian lebih lanjut untuk mengidentifikasi mekanisme yang mendasari pengaruh kebiasaan zikir terhadap konsentrasi belajar, terutama dalam konteks kehidupan mahasiswa.

METODE

Metodologi penelitian ini menggunakan pendekatan *Literature Review* dengan desain *Narrative Review*, yang memungkinkan peneliti untuk menggali dan menyusun informasi secara komprehensif dari berbagai sumber pustaka yang relevan. Dalam proses ini, peneliti tidak hanya mengumpulkan hasil-hasil temuan dari penelitian sebelumnya, tetapi juga melakukan analisis kritis terhadap literatur yang telah dipilih. Tujuan dari metode ini adalah untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai isu yang sedang dibahas, sekaligus mengidentifikasi kesenjangan, pola, serta kecenderungan umum yang muncul dari berbagai kajian terdahulu. Dengan pendekatan *Narrative Review*, peneliti dapat menyusun rangkaian argumen dan narasi ilmiah yang sistematis untuk menjelaskan hubungan antar variabel atau fenomena berdasarkan hasil-hasil penelitian yang telah ada.

Langkah pertama dalam proses *Narrative Review* ini dimulai dengan penentuan kata kunci yang relevan dengan topik utama, yang kemudian digunakan untuk menelusuri berbagai database jurnal ilmiah seperti PubMed, Scopus, Google Scholar, dan ScienceDirect (Assingkily, 2021). Setelah literatur yang sesuai berhasil dikumpulkan, peneliti melakukan seleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, seperti tahun terbit, relevansi topik, dan kesesuaian metodologi. Literatur yang telah diseleksi kemudian dianalisis secara kualitatif, dengan tujuan untuk menyusun sintesis temuan-temuan penting yang mendukung rumusan masalah penelitian. Proses ini juga mencakup identifikasi perbedaan pendapat, keterbatasan dalam penelitian sebelumnya, serta potensi kontribusi untuk penelitian selanjutnya. Dengan demikian, metodologi ini tidak hanya menggambarkan kondisi terkini dari topik yang dibahas, tetapi juga memberikan landasan teoritis yang kuat bagi pengembangan kajian selanjutnya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengaruh Zikir Terhadap Kesehatan

Zikir mempunyai bentuk doa kepada Allah yang diucapkan dengan tenang dan tekun. Secara etimologi, zikir berasal dari bahasa Arab yang berarti “dzakara”, “yadzakuru”, dan “dzikir” yang juga berarti “mengingat”. Dalam kajiannya, Zikir menjelaskan Allah sesuai dengan surat an-Nisaa 4:103 Al-Qur'an sebagai berikut: “Maka apabila kamu telah menyelesaikan shalat (mu), maka Allah akan dimuliakan pada waktu berdiri, duduk, dan berbaring.” “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka tenteram dengan mengingat Allah,” demikian firman Allah SWT dalam surat al-Ra’d. Ingatlah, hanya dengan mengakui Allah-lah, hati menjadi tenteram. Kedua ayat ini mengajak manusia untuk selalu mengingat Allah dalam setiap momen, setiap hari, dan setiap tindakan setiap individu. Dengan begitu, hidup mereka akan menjadi lebih bermakna.

Zikir sebagai praktik spiritual dalam agama Islam, tidak hanya berfokus pada aspek keagamaan, tetapi juga memberikan manfaat signifikan bagi kesehatan fisik dan mental. Salah satunya adalah penelitian Julianto (2016), mengemukakan peningkatan kondisi mental, di mana praktik zikir terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan perasaan damai dan tenang. Mereka yang secara rutin melaksanakan zikir melaporkan peningkatan pemahaman mengenai kesehatan mental dan manfaat terapi spiritual ini.

Menurut Anwar (2010) zikir juga berperan dalam menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol yang terkait dengan kecemasan dan ketegangan, dengan merangsang sistem

saraf parasimpatis yang menenangkan tubuh dan pikiran. Zikir juga berperan dalam pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan yang meningkatkan suasana hati positif. Penelitian ini menunjukkan bahwa orang yang rutin berzikir cenderung memiliki kecemasan lebih rendah dan suasana hati yang lebih stabil.

Zikir juga berdampak positif pada sistem imun tubuh, dengan mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental, praktik ini dapat memperkuat kemampuan imunitas tubuh terhadap penyakit. Penelitian oleh munajah (2015), menunjukkan bahwa zikir efektif dalam mengurangi gejala depresi, terutama pada lansia, yang menunjukkan penurunan gejala depresi dan peningkatan kualitas hidup setelah mengikuti terapi zikir. Penelitian Oleh Akbar (2019) zikir telah terbukti membantu dalam menenangkan pikiran dan mengatasi stres serta gangguan mental.

Zikir merupakan salah satu teknik terapi yang bermanfaat untuk pemulihan depresi. Berdasarkan penelitian Harun (2018), orang-orang yang sering menghadiri ibadah keagamaan seperti zikir cenderung memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang tidak melakukannya. Menurut temuan studi oleh Lin Deu Hal dan Star (2013), orang-orang yang rutin beribadah, berdoa, dan bermeditasi melaporkan perasaan stress yang berkurang. Hal serupa juga ditemukan dalam penelitian Munajah (2015), yang menyatakan bahwa kata-kata zikir dapat digunakan sebagai fokus perhatian dalam proses penyembuhan, mengurangi kecemasan, ketakutan, serta gejala fisik seperti sakit kepala, nyeri dada, dan hipertensi.

Pengaruh Zikir Pada Konsentrasi

Menurut Maimuna (2020), dalam pendidikan, konsentrasi mengacu pada praktik memfokuskan perhatian seseorang pada satu item atau topik. Pada konteks pendidikan, konsentrasi dicirikan sebagai fokus, pernyataan adanya hubungan antara satu atau lebih komponen pengajaran, atau penyatuan. Zikir adalah kegiatan mengingat dan menyebut nama Allah dengan mengulang-ulang kata-kata tertentu yang memiliki nilai spiritual. Julianto (2016) mengungkapkan bahwa zikir memberikan efek positif terhadap peningkatan konsentrasi. Hal ini disebabkan oleh peran zikir dalam meredakan kecemasan dan stres, yang sering kali mengganggu kemampuan seseorang untuk fokus. Dengan melakukan zikir, pikiran menjadi lebih tenang, dan kualitas konsentrasi meningkat. Saefulloh (2012) pada mahasiswa, proses pengulangan kata-kata dalam zikir juga dapat membantu individu untuk lebih sadar akan diri mereka, yang sangat berguna dalam mempertahankan konsentrasi saat melakukan aktivitas tertentu. Zikir berfungsi sebagai latihan mental untuk memperkuat kemampuan fokus dan ketahanan seseorang dalam menjalani kehidupan sehari-hari.

Penelitian Ibrahim (2017) pada generasi muda di Kota Banda Aceh juga menunjukkan bahwa praktik zikir dapat memperbaiki sirkulasi darah ke otak serta merangsang produksi gelombang otak alfa yang berhubungan dengan kondisi rileks, fokus, dan terbukti dapat mengurangi tingkat kecemasan dan stres, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi. Efek ini tidak hanya terasa sesaat, tetapi dapat berdampak positif dalam jangka panjang terhadap konsentrasi dalam kegiatan sehari-hari.

Penelitian yang dilakukan oleh Utami (2016) juga telah mengeksplorasi kaitan antara praktik zikir dengan kinerja kognitif seseorang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang rutin berzikir memiliki kemampuan konsentrasi yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berzikir. Kemampuan zikir dalam menyeimbangkan kondisi emosional dan

mental, yang kemudian berpengaruh pada kinerja otak dalam memproses informasi. Selain memberikan manfaat secara spiritual, zikir juga berkontribusi terhadap peningkatan fungsi kognitif seseorang.

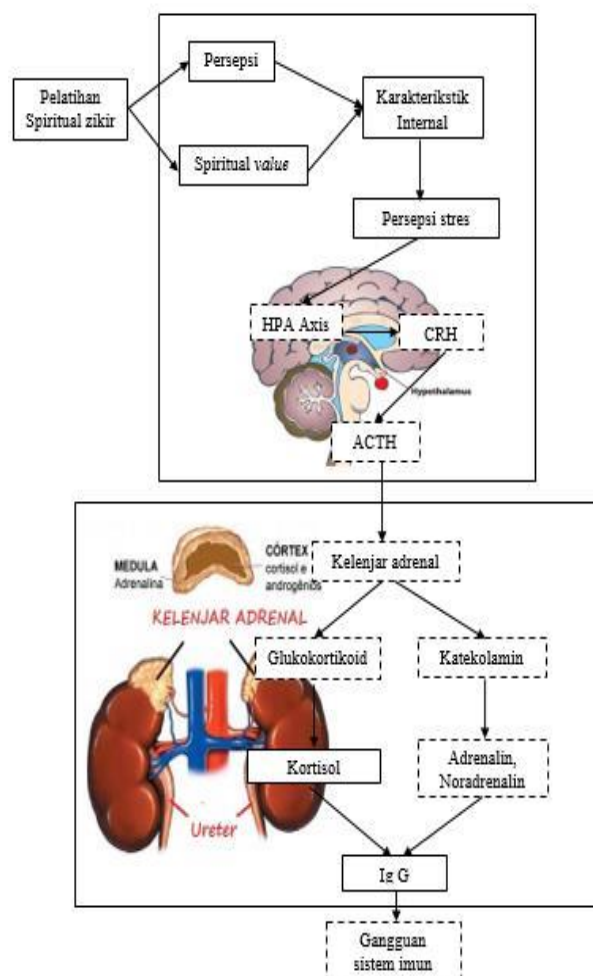
Keterkaitan Antara Zikir Dan Pencapaian Akademik

Persepsi adalah proses di mana otak memproses informasi yang didengar atau dilihat sebelum mengirimkannya ke jantung. Sistem bioelektrik di jantung memproses informasi dan menghasilkan emosi seperti kegembiraan, kebahagiaan, atau keputusasaan. Kemampuan otak untuk memahami dan berpikir sebanding dengan fungsi jantung. Dalam Al-Qur'an Surah Al-Hajj ayat 46, disebutkan bahwa "hati" (jantung) adalah pusat pemahaman, bukan hanya mata atau telinga.

Otak terhubung dengan sistem imun melalui HPA axis, yang mempengaruhi pelepasan hormon dan sel-sel yang mengatur respons tubuh terhadap stres. Stres dapat merangsang HPA axis dan sistem lainnya, yang berfungsi untuk membantu tubuh melawan infeksi, meskipun stres jangka panjang bisa menyebabkan masalah kesehatan. Stres dibedakan menjadi dua jenis: *distress* (stres buruk) dan *eustress* (stres yang bermanfaat).

Zikir membantu menenangkan pikiran dan tubuh, memperbaiki keseimbangan tubuh, dan memfasilitasi aliran darah yang lebih lancar. Zikir dapat mengurangi stres dan menjaga tubuh tetap sehat. Rutin berzikir dapat melatih tubuh untuk mempertahankan keseimbangan ini. Penelitian Batuqayan (2012) pada mahasiswa perguruan tinggi menunjukkan bahwa teknik spiritual seperti meditasi atau zikir dapat menurunkan tingkat stres, terutama pada individu yang berlatih secara terus-menerus.

Pikiran yang penuh stres, kecemasan, atau kemarahan memicu reaksi kimia dalam tubuh yang dapat merusak sistem imun jika terjadi terus-menerus. Menurut Lin (2013) pada penelitiannya terhadap siswa zikir dapat mengubah stres negatif menjadi stres positif, yang berpengaruh pada respons biologis tubuh dan menurunkan kadar kortisol, hormon yang terkait dengan stres. Zikir juga dapat meningkatkan sifat positif dalam diri, seperti optimisme, ketangguhan, dan kemandirian, yang pada akhirnya mendukung peningkatan kinerja akademik.



Gambar 1. Mekanisme Zikir terhadap Otak (persepsi) dan Kelenjar Adrenal (Sistem Tubuh yang tidak Otonom).

Dzikir terbukti memiliki efek psikologis yang bermanfaat terhadap tingkat ketegangan dan kecemasan mahasiswa atau peserta didik. Menurut penelitian oleh Hidayati dkk. (2015), mahasiswa yang secara teratur melakukan dzikir sebelum ujian melaporkan merasa kurang cemas dan lebih siap menghadapi ujian. Karena berkurangnya kecemasan memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus dan tenang selama proses pembelajaran, hal ini secara langsung memengaruhi kinerja akademis mereka. Orang dapat berpikir lebih jernih dan berprestasi lebih baik dalam ujian atau pekerjaan akademis ketika mereka mengalami lebih sedikit stres dari zikir.

Penelitian oleh Wibowo (2017) mengungkapkan bahwa praktik dzikir sebelum tidur berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur mahasiswa, yang selanjutnya mendukung daya ingat dan konsentrasi. Dengan tidur yang berkualitas, otak dapat menyerap informasi dengan lebih baik, yang sangat penting untuk pencapaian akademik. Mahasiswa yang mendapatkan tidur yang cukup dan berkualitas cenderung memiliki kemampuan belajar yang lebih tinggi dan tingkat fokus yang lebih baik saat ujian.

Dzikir juga memiliki dampak spiritual yang mendalam yang dapat meningkatkan motivasi dan ketekunan dalam belajar. Maulana (2018) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan spiritual yang kuat melalui dzikir lebih termotivasi untuk mengatasi kesulitan dalam studi mereka. Dengan spiritualitas yang terjaga, mereka merasa lebih tenang, optimis, dan percaya diri, yang mendukung pencapaian akademik yang lebih baik. Ketekunan yang muncul dari kedekatan spiritual ini mendorong individu untuk tidak mudah menyerah meskipun menghadapi tantangan dalam proses belajar.

Praktik dzikir juga berperan dalam membentuk lingkungan sosial yang positif, terutama ketika dilakukan dalam kelompok. Sari et al. (2020) mengungkapkan bahwa dzikir kelompok dapat mempererat hubungan antar sesama mahasiswa dan menciptakan atmosfer yang mendukung kesuksesan akademik. Dukungan antar sesama, membuat mahasiswa merasa lebih dihargai dan lebih mampu mengatasi tekanan akademik yang ada. Hal ini tentu berpengaruh terhadap peningkatan motivasi dan hasil akademik secara keseluruhan.

Berdasarkan pengabdian masyarakat oleh Zailani, dkk (2024), di Sekolah Tadika Al Fikh Orchard Malaysia yang mengeksplorasi upaya terapi mental melalui zikir bagi guru, didapatkan bahwa terapi mental melalui zikir dianggap sebagai pendekatan yang relevan dan dapat membantu guru mengatasi tekanan dan stress, amalan zikir memiliki nilai spiritual dan dapat memberikan ketenangan pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan konsentrasi, yang dapat membantu guru melaksanakan tugasnya dengan lebih baik.

Penelitian Rizki, dkk (2024), untuk menilai efektivitas zikir dalam menurunkan tingkat stres akademik pada mahasiswa baru. Studi ini menunjukkan perubahan signifikan dalam mengurangi stres akademis. Selama 7 hari atau satu minggu, setiap selesai shalat lima waktu, dilaporkan adanya pengalaman positif berupa perasaan lebih tenang dan lebih sabar sehingga meningkatkan konsentrasi dalam belajar, serta mampu mengendalikan emosi lebih baik saat menghadapi situasi yang menimbulkan rasa marah, sedih, atau kesal.

Dalam konteks akademik penelitian oleh Ahmad (2020), praktik zikir telah diteliti sebagai intervensi untuk mengurangi stres dan kecemasan di kalangan mahasiswa, ditemukan adanya penurunan stres akademik setelah pemberian terapi zikir. Sejalan dengan Penelitian oleh Hidayat (2021) menguji efektivitas zikir dalam menurunkan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir, ditemukan perbedaan yang signifikan antara tingkat stres akademis sebelum dan sesudah intervensi zikir. Hal ini menandakan bahwa praktik zikir dapat menjadi alat bantu yang efektif dalam mengelola stres akademik.

Tidak semua penelitian menemukan pengaruh signifikan dari terapi zikir terhadap stres akademik. Studi yang dilakukan Fatimah (2020) menemukan bahwa pelatihan zikir tidak berpengaruh secara signifikan pada penurunan stres akademik siswa. Uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $Z = -1,222$ dengan $p = 0,111$ ($p > 0,05$), yang mengindikasikan tidak adanya perbedaan stres akademik antara kelompok eksperimen dan kontrol setelah intervensi zikir.

Zikir memiliki hubungan yang erat dengan konsentrasi, terutama dalam meningkatkan fokus dan mengurangi gangguan mental. Ketika seseorang berzikir, mereka secara aktif melibatkan pikiran dan perasaan mereka untuk fokus pada suara atau kata-kata yang diucapkan. Proses ini membantu menenangkan pikiran yang sering kali dipenuhi berbagai kekhawatiran, sehingga mengurangi gangguan mental dan meningkatkan kemampuan untuk fokus pada tugas-tugas penting, seperti belajar atau mengerjakan ujian.

Zikir juga berfungsi untuk menyeimbangkan tubuh, termasuk aliran darah dan aktivitas sel-sel tubuh yang mendukung kinerja otak. Dengan keseimbangan ini, otak dapat bekerja lebih optimal, sehingga meningkatkan kemampuan untuk berkonsentrasi dengan lebih baik. Rutin berzikir juga dapat mengembangkan kepribadian yang lebih tangguh dan optimis, yang berguna dalam menghadapi situasi yang membutuhkan konsentrasi tinggi, seperti ujian atau tekanan akademik.

SIMPULAN

Kesimpulan penelitian ini bahwa zikir dapat membantu mahasiswa untuk lebih fokus ketika belajar. Zikir membantu menenangkan pikiran dan mengembalikan keseimbangan dalam tubuh dengan menurunkan stres dan kecemasan, yang meningkatkan fungsi otak. Latihan zikir dapat meningkatkan produksi endorfin, menurunkan kadar hormon stres, dan meningkatkan kualitas tidur yang semuanya mengarah pada konsentrasi yang lebih baik. Menurut penelitian, mahasiswa yang menerapkan zikir setiap hari berprestasi lebih baik secara akademis dan memiliki konsentrasi yang lebih baik. Untuk membantu otak tetap terkonsentrasi tanpa gangguan emosional, Zikir juga dapat mengubah stres negatif, atau tekanan, menjadi stres yang menyenangkan, atau *eustress*. Zikir berkontribusi pada pengembangan lingkungan mental yang lebih sehat dengan menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang dapat mengganggu fokus. Latihan zikir tidak hanya meningkatkan ketenangan tetapi juga meningkatkan fokus, terutama dalam lingkungan belajar. Oleh karena itu, zikir dapat menjadi alat yang berguna untuk meningkatkan fokus dan keberhasilan akademis.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, A. (2020). *Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama*. Jurnal Raden Fatah.
- Akbar, F. (2019). *Implementasi kegiatan zikir al-Ma'tsurat dalam membentuk spiritual siswa di SDIT Ulul Albab Kertosono Kabupaten Nganjuk*. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Anwar, Roaihon. 2010. *Zikir Untuk Kesehatan Mental*. Bandung : CV Pustaka Setia
- Assingkily, M. S. (2021). *Metode Penelitian Pendidikan: Panduan Menulis Artikel Ilmiah dan Tugas Akhir*. Yogyakarta: K-Media.
- Aulia, R., & Hidayah, S. (2016). The Role of Spiritual Practices in Reducing Anxiety Among University Students. *International Journal of Educational Psychology*, 12(1), 34-47.
- Batuqayan, S. M., & Mai, M. M. (2012). Stress, stain and coping mechanisms: An experimental study of fresh college students. *Academy of Educational Leadership Journal*, 19-29.
- Cendana, V., Zulissetiana, E. F. & Alkaf, S. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Konsentrasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. (2020).
- Fatimah, N. (2020). *Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Stres Akademik Mahasiswa: Sebuah Studi Eksperimental*. Jurnal Psikologi.
- Fridaram, O., Isthari, E., Cicilia, P. G. C., Nuryani, A. & Wibowo, D. H. Meningkatkan Konsentrasi Belajar Peserta Didik dengan Bimbingan Klasikal Metode Cooperative Learning Tipe Jigsaw. *Magistrorum Sch. J. Pengabd. Masy.* 1, 161–170 (2021).
- Guyton, A., & JE, H. (2006). *Textbook of Medical Physiology*. Philadelphia: PA Elsevier Inc.
- Hakim, M. H. & Ananingtyas, R. S. A. Pengaruh Zikir Terhadap Potensi Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa dengan Indikator Tekanan Darah dan Detak Jantung. *Briliant J. Ris. dan Konseptual* 5, 384 (2020).
- Harun, M., Sulaiman, A., & Akbar, S. (2018). The Influence of Zikir Practice on Sleep Quality and Cognitive Function in University Students. *Journal of Sleep Research and Psychological Studies*, 6(2), 108-120.
- Hawari, D. (2010). *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hidayat, M. (2021). *Efektivitas Zikir dalam Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir*. Jurnal Al-Qalb.
- Hidayati, N., et al. (2015). "The Effect of Dzikir on Anxiety and Academic Performance Among University Students." *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 104-110.
- Ibrahim, A. (2017). Eksistensi Majelis Zikir Dan Pembentukan Akhlak Generasi Muda Kota Banda Aceh. *Substantia: Jurnal Ilmu-Ilmu Ushuluddin*, 19(2), 119–132.
- Julianto, V., Dzulqaidah, R. P. & Salsabila, S. N. Pengaruh Mendengarkan Murattal Al Quran Terhadap Peningkatan Kemampuan Konsentrasi. *Psymphathic J. Ilm. Psikol.* 1, 120–129 (2016).
- Lin Deu Hal & Star (2013). Soul Therapy Efforts With Dhikr for Student At. 1–6
- Maimuna, W. Pengaruh Zikir Lisan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTS Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo. *Satuan Tekad Menuju Indonesia Sehat* (Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020).
- Maulana, F. (2018). "Spirituality in Academic Life: The Role of Dzikir in Enhancing Motivation and Persistence." *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 9(1), 72-79.

- Munajah. 2015. *Zikir Adalah Obat Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung
- Nuryanto, S., & Widodo, D. (2020). Spiritual Practices and Concentration: A Study on the Impact of Zikir for Academic Success among Students. *Journal of Educational and Psychological Studies*, 17(3), 156-168.
- Pasiak, T. (2014). *Revolusi IQ/EQ/SQ antara neurosains dan Al-Qur'an*. Bandung: PT Mizan Pustaka.
- Rizki. 2024. Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stress Akademik Mahasiswa Semester 1 Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019. Perpustakaan UIN Mataram
- Saefulloh, Aris. 2012. Terapi Zikir Jama'ati Desa Luwoo. *Jurnal Al-Uum*. Volume 12, No.1 Juni 2012. Hal 223-244
- Saepuddin, A. Keefektifan Zikir dan Pengaruhnya terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman. (Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2019).
- Sari, R., et al. (2020). "Social Bonding and Academic Success: The Role of Group Dzikir Among Students." *Jurnal Sosial dan Pendidikan*, 12(4), 245-250.
- Utami, Tri Niswati. (2018). Identifikasi Perilaku Pencarian Pengobatan Transfer Energi Zikir: *Integrasi Ilmu Kesehatan dan Islam*.
- Utami, T. N. (2016). *Peran Pelatihan Spiritual Zikir Terhadap Perubahan Persepsi dan Perbaikan Distress Perawat di RS Umum Haji Medan*. *Dissertasi*. Surabaya: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga .
- Wibowo, A. (2017). "Dzikir and Its Influence on Sleep Quality and Academic Performance of College Students." *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 15(3), 56-60.
- Zahro, F. & Muhid, A. Efektivitas Relaksasi Zikir untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa: Literature Review. *Tarlim J. Pendidik. Agama Islam* 5, 159–173 (2022).
- Zailani, Ai Fatimah Nur Fuad, Muhammad Ruslan, S. C. Soul Therapy Efforts With Dhikr for Teachers At. 1–6 (1805).