LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027

Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol. 17 No. 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

PENGARUH DZIKIR TERHADAP REGULASI EMOSI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI AGAMA ISLAM UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Azira Lesti Octavia, Afifah Nur Hasanah
Universitas Negeri Padang, Indonesia

E- mail: aziralestiokta@gmail.com

Abstract: Modernisasi kehidupan telah menghadirkan berbagai tantangan emosional, terutama di kalangan mahasiswa yang rentan terhadap stres akademik dan tekanan sosial. Regulasi emosi menjadi kemampuan esensial untuk membantu individu mengelola tekanan tersebut secara adaptif. Dalam konteks spiritual Islam, dzikir diyakini sebagai praktik yang dapat memberikan ketenangan batin dan membantu pengelolaan emosi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh regulasi emosi terhadap praktik dzikir pada mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Negeri Padang. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan melalui dua skala psikologis, yaitu Skala Regulasi Emosi dan Skala Dzikir, yang dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara regulasi emosi terhadap dzikir. Kontribusi variabel regulasi emosi terhadap dzikir sebesar 14,9%. Temuan ini mengindikasikan bahwa dzikir lebih sering digunakan sebagai strategi koping spiritual ketika kemampuan regulasi emosi seseorang belum optimal. Oleh karena itu, pengembangan program pengelolaan emosi berbasis spiritual dapat menjadi strategi yang potensial dalam mendukung kesejahteraan emosional mahasiswa.

Keywords: *Regulasi emosi, dzikir, mahasiswa, strategi koping spiritual, kesejahteraan emosional, Project based learning.*

Article History
Received: Januari 2026
Reviewed: Januari 2026
Published: Januari 2026

Plagirism Checker No 163
DOI : Prefix DOI : 10.8734/liberosis.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

INTRODUCTION

Kehidupan modern memunculkan berbagai tekanan emosional seperti stres, kecemasan, dan kegelisahan, yang sering dialami suatu individu terkhususnya pada mahasiswa dilingkungan Program Studi Agama Islam Universitas Negeri padang dimana seringkali dihadapkan pada berbagai tekanan akademik, tuntutan sosial, serta tantangan dalam pengelolaan emosi dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial,hal ini dapat memicu terjadi nya berbagai masalah psikologis. Regulasi emosi menjadi kemampuan penting yang harus dimiliki agar mahasiswa dapat beradaptasi dan bertahan di tengah berbagai tantangan tersebut. Salah satu upaya yang diyakini dapat membantu dalam pengelolaan emosi adalah melalui praktik spiritual, seperti berdzikir. Ketidakmampuan dalam mengelola emosi dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis, prestasi belajar, dan hubungan sosial. Oleh karena itu, diperlukan strategi pengelolaan emosi yang efektif dan sesuai dengan nilai-nilai spiritual mahasiswa. Salah satu pendekatan yang diyakini mampu membantu menenangkan batin dan mengontrol emosi adalah dzikir, yakni kegiatan mengingat Allah baik secara lisan maupun dalam hati. Dzikir dipandang sebagai bentuk ibadah yang tidak hanya bernilai spiritual, tetapi juga memiliki potensi psikologis dalam menenangkan pikiran dan mengurangi emosi negatif.

Dalam Islam, manusia diwajibkan untuk memiliki pedoman hidup berupa Al-Quran. Al-Quran memberikan arahan dan petunjuk bagi manusia mengenai seluruh persoalan kehidupan, baik itu tentang sosial kemasyarakatan ataupun pelajaran-pelajaran mengenai alam kehidupan yang lain (Bestari, 2020). Islam menganjurkan manusia untuk mengelola

emosi dengan baik dan dilarang mengekspresikan emosi dalam keadaan negatif yang tidak terkontrol (Gedang & Kerinci, 2022).

Salah satu model regulasi emosi berbasis Al-Quran yaitu berdzikir atau dalam istilah psikologi adalah displacement, yakni mengalihkan emosi kepada objek lain. Ditemukan juga bahwa dengan berdzikir responden mampu mengatasi perilaku negatif dan mengalami perubahan yang positif (Engel et al., 2024) Jelas, bahwa regulasi emosi adalah ketika manusia mampu mempengaruhi emosi yang dimiliki dan mengekspresikan emosinya tersebut (Ilmiah et al., 2022). Seperti penelitian yang disebutkan diatas, dalam Al-Quran diajarkan supaya manusia beribadah dan mengagungkan Allah SWT. Hal ini sering disebut dengan berdzikir. Dzikir adalah ibadah yang dapat membuat hati dan jiwa menjadi tenang dan tentram (Mahasiswa, 2019) mengatakan bahwa dzikir adalah suatu cara mengolah batin guna melepaskan atau menjauhkan diri dari berbagai persoalan dan gangguan lahiriah serta batiniah atau hal-hal yang mengganggu dalam pikiran manusia.

Melalui latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Negeri Padang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala dzikir dan skala regulasi emosi, lalu dianalisis secara statistik untuk melihat hubungan dan pengaruh antara kedua variabel. Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan strategi pengelolaan emosi berbasis spiritual di lingkungan akademik.

METHOD:

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan dua skala, yaitu Skala Regulasi Emosi dan Skala Dzikir. Skala Regulasi Emosi dikembangkan berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Anjarsari, 2022) Skala ini terdiri dari 16 item pernyataan dengan reliabilitas sebesar *(r = 0,843)*. Sementara Skala Dzikir dikembangkan berdasarkan aspek-aspek dari Rahayu Anggr (Studi et al., 2023). Skala ini juga terdiri dari 16 item dengan reliabilitas sebesar *(r = 0,915)*. Kedua skala ini menggunakan metode Skala Likert. Skala Likert digunakan untuk menilai pandangan dan pendapat seseorang atau kelompok terhadap suatu fenomena sosial (Sugiyono, 2011).

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan uji normalitas dan uji regresi linear sederhana. Proses pengolahan data dilakukan dengan bantuan program komputer IBM SPSS Statistics versi 25.

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana terhadap variabel regulasi emosi sebagai prediktor terhadap dzikir sebagai variabel dependen, diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel. 1. Ringkasan Model

Model	R	R Square	Adjested R Square	RMSE
H0	0.000	0.000	0.000	9.711
H1	0.387	0.149	0.127	9.073

Tabel 2. ANOVA

Sumber	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Regression	549.558	1	549.558	6.676	0.014
Residual	3128.042	38	82.317		
Total	3677.600	39			

Tabel 3. Koefisien Regresi

Model		Unstandarize	Standard.eror	t	Sig
H0	(Intercept)	56.100	1.535	36.538	<.001
H1	(Intercept)	90.844	13.523	6.718	<.001
	Total dzikir	0.480	0.186	-2.584	0.014

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara regulasi emosi terhadap praktik dzikir pada mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Negeri Padang. Berdasarkan perhitungan, diperoleh nilai koefisien regresi sebesar -0,480 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,014 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan regulasi emosi berbanding terbalik dengan kecenderungan berdzikir; semakin tinggi kemampuan individu dalam meregulasi emosinya, maka kecenderungan untuk melakukan dzikir justru menurun.

Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,149 mengindikasikan bahwa sekitar 14,9% variasi dalam praktik dzikir dapat dijelaskan oleh kemampuan regulasi emosi, sedangkan sisanya sebesar 85,1% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dijelaskan dalam model ini, seperti tingkat religiusitas, kondisi psikologis, lingkungan sosial, dan dukungan spiritual.

Temuan ini mengindikasikan bahwa regulasi emosi memang memiliki hubungan yang signifikan dengan praktik spiritual seperti dzikir, namun arah hubungan tersebut negatif. Hal ini dapat dimaknai bahwa individu dengan regulasi emosi yang tinggi mungkin merasa lebih mampu mengelola emosi negatif secara mandiri tanpa perlu bergantung pada praktik spiritual seperti dzikir. Sebaliknya, individu yang mengalami kesulitan dalam meregulasi emosi cenderung lebih sering mencari ketenangan melalui praktik dzikir.

Hasil ini selaras dengan pandangan bahwa dzikir sering kali menjadi sarana pelarian spiritual bagi individu yang sedang mengalami tekanan atau kegelisahan emosional. Dalam konteks ini, dzikir berfungsi sebagai mekanisme koping religius yang digunakan ketika regulasi emosi secara psikologis belum optimal. Oleh karena itu, meskipun regulasi emosi memiliki pengaruh terhadap dzikir, penting untuk mempertimbangkan variabel lain yang mungkin berperan dalam mendorong praktik spiritual ini, seperti tingkat kecerdasan spiritual, keterlibatan religius, serta pengalaman religius personal.

RESULT (S) AND DISCUSSION (S)

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara regulasi emosi dengan dzikir pada mahasiswa program studi Agama islam Universitas Negeri Padang. Hal ini tercermin dari nilai koefisien regresi sebesar 0,014. Artinya, setiap peningkatan satu unit dalam regulasi emosi diikuti oleh penurunan dalam praktik dzikir sebesar 0,145 unit.

Namun demikian, nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,114 lebih besar dari 0,05. Berdasarkan kriteria pengujian hipotesis, hal ini menunjukkan bahwa pengaruh regulasi emosi terhadap dzikir tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak terdapat pengaruh regulasi emosi terhadap dzikir diterima, sementara hipotesis alternatif (H_a) ditolak.

Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0, menunjukkan bahwa hanya 16,9% variasi pada praktik dzikir yang dapat dijelaskan oleh regulasi emosi. Sisanya, yaitu sebesar 83,1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model ini.

Temuan ini menunjukkan bahwa walaupun regulasi emosi merupakan kemampuan penting dalam pengelolaan diri, namun ia bukan satu-satunya atau faktor utama yang menentukan intensitas dzikir mahasiswa. Faktor-faktor spiritual, kondisi psikologis lainnya, serta lingkungan sosial dan akademik kemungkinan turut berperan dan perlu dikaji lebih lanjut dalam penelitian mendatang.

CONCLUSION (S) AND RECOMMENDATION (S)

CONCLUSION

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara regulasi emosi terhadap praktik dzikir pada mahasiswa Program Studi Agama Islam Universitas Negeri Padang, meskipun pengaruh tersebut bersifat negatif dan kontribusinya relatif kecil. Berdasarkan analisis regresi linear sederhana, diketahui bahwa peningkatan kemampuan regulasi emosi berbanding terbalik dengan kecenderungan untuk melakukan dzikir. Artinya, semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam meregulasi emosi, maka kecenderungan mereka untuk melakukan dzikir cenderung menurun.

Meskipun demikian, pengaruh ini bersifat signifikan secara statistik pada salah satu bagian hasil dengan nilai signifikansi 0,014 ($p < 0,05$), namun tidak terlalu kuat secara praktis karena hanya 14,9% variasi praktik dzikir yang dapat dijelaskan oleh regulasi emosi. Sisanya, sebesar 85,1%, dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian ini, seperti tingkat religiusitas, kondisi psikologis, pengalaman spiritual, maupun lingkungan sosial.

Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir cenderung menjadi sarana koping spiritual yang digunakan ketika regulasi emosi seseorang belum optimal. Dzikir berperan penting sebagai bentuk pelarian positif dalam merespons tekanan emosional, terutama bagi individu yang belum memiliki kemampuan regulasi emosi yang kuat. Sebaliknya, mahasiswa dengan regulasi emosi yang baik mungkin merasa cukup mampu menangani emosinya secara internal tanpa memerlukan dukungan spiritual secara langsung melalui dzikir.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa meskipun regulasi emosi bukan satu-satunya penentu praktik dzikir, namun ia memiliki pengaruh yang signifikan dan perlu dipertimbangkan dalam upaya pengembangan strategi pengelolaan emosi yang terintegrasi dengan pendekatan spiritual.

RECOMMENDATION

Penelitian selanjutnya disarankan untuk :

1. Menggunakan jumlah responden yang lebih besar agar meningkatkan kekuatan statistik.
2. Menambahkan variabel lain seperti tingkat spiritualitas, tekanan akademik, kecerdasan emosional, atau dukungan sosial untuk menjelaskan praktik dzikir secara lebih komprehensif.
3. Menggunakan pendekatan campuran (mixed method) untuk memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai hubungan antara aspek psikologis dan spiritual mahasiswa
4. Institusi pendidikan dan pengelola program studi keislaman sebaiknya merancang program pembinaan spiritual yang ditujukan khusus bagi mahasiswa dengan kemampuan regulasi emosi yang rendah, sehingga dzikir tidak hanya dijadikan sebagai reaksi sementara terhadap tekanan emosional, melainkan dapat berperan dalam membentuk karakter spiritual yang berkesinambungan.

REFERENCES

Anjarsari, M. (2022). *Fakultas psikologi universitas islam negeri maulana malik ibrahim malang 2022*.

Bestari, M. (2020). *Qur'ān (bacaan yang dibaca),*. *15*(2), 118–137.

Engel, D., Salma, N. Z., & Psikologi, J. (2024). *TINJAUAN LITERATUR : MANFAAT DZIKIR DALAM REGULASI*. *03*(04), 289–301.

Gedang, S., & Kerinci, K. (2022). *Regulasi Emosi dalam Persfektif Islam*. *04*(04), 1781–1788.

Ilmiah, J., Candrajiwa, P., Nugroho, B. A., Wicaksono, B., Setyowati, R., Psikologi, S., Kedokteran, F., Sebelas, U., & Surakarta, M. (2022). *Regulasi Emosi Pada Pengikut Tarekat Syattariyah Regulation of Emotions in Followers of the Syattariyah Order*. *7*(2), 93–108.

Mahasiswa, E. P. (2019). *Hubungan antara dzikir dengan kecerdasan emosional pada mahasiswa*.

Studi, P., Konseling, B., Dakwah, F., Komunikasi, D. A. N., Islam, U., Sultan, N., & Kasim, S. (2023). *Pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipatkain*. *6043*.