

## **LITERATURE REVIEW : HUBUNGAN ZIKIR DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA MAHASISWA PROGRAM PROFESI DOKTER**

**Fatmawati Mohammad<sup>1\*</sup>, Shulhana Mokhtar<sup>2</sup>, Irna Diyana Kartika<sup>3</sup>**

Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia<sup>1</sup>, Departemen Biokimia Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia<sup>2</sup>, Departemen Patologi Klinik Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia<sup>3</sup>

*\*Corresponding Author : thiamoh08@gmail.com*

### **ABSTRAK**

Mahasiswa program profesi dokter dihadapkan pada beban akademik yang berat, tekanan emosional tinggi, serta tantangan klinis yang kompleks. Kecerdasan emosional menjadi kompetensi penting yang mendukung keberhasilan akademik maupun profesional, mencakup kesadaran diri, empati, pengendalian emosi, serta motivasi internal. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji hubungan antara praktik zikir dengan penguatan kecerdasan emosional pada mahasiswa profesi dokter melalui pendekatan kualitatif berbasis studi pustaka. Data dikumpulkan dari 10 artikel ilmiah nasional dan internasional, kemudian dianalisis secara tematik. Hasil kajian menunjukkan bahwa zikir berkontribusi positif terhadap pengelolaan stres, peningkatan empati, serta pembentukan ketahanan mental (*resilience*) dalam menghadapi tekanan dunia medis. Praktik zikir juga terbukti selaras dengan konsep *mindfulness* dalam psikologi modern, menjadikannya sebagai strategi efektif dalam regulasi emosi dan pembentukan karakter spiritual mahasiswa kedokteran. Temuan ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan spiritual dalam pendidikan kedokteran sebagai pelengkap pembentukan kompetensi klinis.

**Kata kunci** : kecerdasan emosional, mahasiswa profesi dokter, zikir

### **ABSTRACT**

*Medical students in professional programs face heavy academic workloads, high emotional stress, and complex clinical challenges. Emotional intelligence has become a critical competency for academic and professional success, encompassing self-awareness, empathy, emotional regulation, and intrinsic motivation. This study aims to examine the relationship between the practice of dhikr (Islamic remembrance) and the strengthening of emotional intelligence among medical professional students using a qualitative literature review approach. Data were collected from 10 national and international scientific articles and analyzed thematically. The findings indicate that dhikr contributes positively to stress management, enhances empathy, and fosters mental resilience in facing the pressures of the medical field. The practice of dhikr also aligns with the concept of mindfulness in modern psychology, making it an effective strategy for emotional regulation and the development of students' spiritual character. These results highlight the importance of incorporating spiritual approaches in medical education as a complement to clinical competence development.*

**Keywords** : *dhikr, emotional intelligence, medical professional students*

### **PENDAHULUAN**

Indonesia sebagai negara dengan jumlah penduduk Muslim terbesar di dunia, yakni sekitar 241 juta jiwa atau 87% dari total populasi menurut data Badan Pusat Statistik tahun 2023, memiliki potensi besar dalam mengembangkan pendekatan spiritual dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pendidikan. Sistem pendidikan tinggi di Indonesia saat ini menghadapi tantangan kompleks, salah satunya adalah peningkatan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk tidak hanya unggul secara akademis, namun juga memiliki kemampuan mengelola tekanan emosional yang datang dari berbagai sumber, baik internal maupun eksternal. Di tengah kompetisi yang ketat dan dinamika sosial yang cepat berubah,

kecerdasan emosional menjadi salah satu kompetensi kunci yang harus dimiliki oleh setiap mahasiswa (Reza, et al., 2022).

Secara umum, tekanan emosional di kalangan mahasiswa cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan survei Kementerian Kesehatan tahun 2022, lebih dari 30% mahasiswa di Indonesia mengalami gangguan psikologis ringan hingga sedang, dan sekitar 7% mengalami gangguan berat yang memerlukan perhatian profesional. Hal ini menjadi alarm penting bahwa keseimbangan emosional mahasiswa masih memerlukan perhatian khusus. Lembaga pendidikan sering kali terlalu fokus pada penguatan kognitif dan teknis, sehingga aspek afektif dan spiritual sering terabaikan. Padahal, aspek-aspek tersebut berperan penting dalam membentuk pribadi yang resilien dan sehat secara mental, terutama dalam menghadapi tantangan dunia kerja yang semakin kompleks (Sarnoto & Wibowo, 2021).

Kecerdasan emosional adalah kemampuan individu dalam mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta memahami emosi orang lain. Konsep ini telah dikembangkan secara luas oleh Daniel Goleman, yang mengidentifikasi lima komponen utama kecerdasan emosional: kesadaran diri, pengendalian diri, motivasi internal, empati, dan keterampilan sosial. Mahasiswa yang memiliki kecerdasan emosional yang baik akan lebih mampu menghadapi tekanan, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, dan mengelola konflik secara efektif. Dalam dunia pendidikan kedokteran, di mana tekanan akademik dan interaksi dengan pasien menjadi bagian keseharian, kemampuan ini sangat vital (Widyastuti, et al., 2019). Zikir sebagai bentuk ibadah dalam Islam tidak hanya berdimensi ritual, tetapi juga memiliki pengaruh signifikan terhadap kondisi psikologis seseorang. Zikir yang dilakukan secara konsisten dapat membawa ketenangan batin, menurunkan tingkat stres, dan memperkuat kesadaran diri. Beberapa penelitian dalam psikologi Islam menunjukkan bahwa zikir memiliki efek terapeutik yang dapat meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi gangguan psikologis. Hal ini relevan dengan konsep emotional regulation dalam psikologi Barat yang menekankan pentingnya teknik untuk menenangkan diri dalam menghadapi tekanan. Dengan demikian, zikir dapat dianggap sebagai salah satu pendekatan spiritual yang potensial dalam meningkatkan kecerdasan emosional mahasiswa (Villagonzalo, 2013).

Mahasiswa program profesi dokter merupakan kelompok yang berada dalam tekanan akademik dan praktik klinis yang sangat tinggi. Mereka diharuskan mengikuti jadwal yang padat, menghadapi kasus-kasus medis yang kompleks, serta dituntut untuk tetap bersikap profesional dalam berbagai situasi. Menurut data Konsil Kedokteran Indonesia (KKI), rata-rata waktu belajar dan praktik mahasiswa profesi dokter bisa mencapai lebih dari 60 jam per minggu. Dalam kondisi seperti ini, banyak mahasiswa mengalami kelelahan emosional (burnout), kehilangan motivasi, bahkan mengalami gangguan tidur dan kecemasan yang tinggi. Keadaan ini menunjukkan pentingnya penguatan kapasitas emosional dan mental dalam kurikulum pendidikan kedokteran (Tubarad, et al., 2022).

Fenomena yang terjadi di berbagai institusi pendidikan kedokteran menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa mengadopsi strategi spiritual untuk menjaga keseimbangan emosional mereka, salah satunya melalui praktik zikir. Namun, belum banyak yang mengetahui secara pasti seberapa besar pengaruh zikir terhadap kecerdasan emosional. Beberapa mahasiswa melaporkan bahwa zikir membantu mereka merasa lebih tenang, lebih fokus, dan lebih sabar dalam menghadapi tantangan, namun pengalaman ini masih bersifat subjektif dan belum didukung oleh data empirik yang kuat. Hal ini menunjukkan perlunya penelitian yang lebih sistematis untuk mengkaji hubungan antara zikir dan kecerdasan emosional (Mufid & Al-mufti, 2019). Di sisi lain, belum semua institusi pendidikan memberikan perhatian khusus terhadap dimensi spiritual mahasiswa sebagai bagian dari pengembangan kompetensi profesional. Kegiatan pembinaan keagamaan masih sering bersifat formalitas dan belum dijadikan sebagai bagian integral dari pembentukan karakter dan mental mahasiswa. Padahal, dalam situasi tekanan yang tinggi, mahasiswa memerlukan dukungan dari dalam diri berupa keyakinan dan

ketenangan batin yang dapat diperoleh melalui pendekatan spiritual. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut peran zikir sebagai media internalisasi nilai dan penguatan emosi mahasiswa profesi dokter (Gomez, et al., 2022).

Sejauh ini, sebagian besar penelitian mengenai kecerdasan emosional berfokus pada aspek psikologis dan sosial, seperti pengaruh keluarga, lingkungan belajar, dan metode pembelajaran. Masih sangat sedikit kajian yang mengangkat peran spiritualitas, khususnya zikir, dalam membentuk kecerdasan emosional mahasiswa. Hal ini menjadi celah yang penting untuk dijawab, karena kecerdasan emosional yang matang sering kali berakar pada ketenangan dan kedewasaan spiritual. Penelitian sebelumnya yang dilakukan menunjukkan bahwa zikir rutin berhubungan dengan penurunan tingkat stres pada mahasiswa. Sementara itu, beberapa penelitian yang mengatakan bahwa mahasiswa yang aktif dalam kegiatan zikir memiliki empati dan pengendalian diri yang lebih baik dan menunjukkan adanya korelasi antara intensitas zikir dan kemampuan dalam menyelesaikan konflik interpersonal. Penelitian-penelitian ini menunjukkan potensi zikir dalam membentuk aspek emosional, namun belum secara khusus mengkaji mahasiswa profesi dokter yang memiliki tekanan unik dalam proses pendidikannya (Zhao, et al., 2024) (Sethi, 2023) (Neong, et al., 2022).

Dengan mempertimbangkan kondisi di atas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara zikir dan kecerdasan emosional pada mahasiswa program profesi dokter. Penelitian ini akan mengukur seberapa besar kontribusi zikir sebagai bentuk ibadah dan latihan spiritual dalam membentuk kesadaran diri, pengendalian emosi, serta empati mahasiswa. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kurikulum dan layanan kemahasiswaan, khususnya dalam hal pembinaan spiritual. Penelitian ini juga diharapkan menjadi dasar bagi lembaga pendidikan tinggi kedokteran untuk merancang pendekatan holistik yang menggabungkan aspek kognitif, emosional, dan spiritual guna mencetak dokter yang tidak hanya kompeten secara akademis, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode yaitu dengan menelaah berbagai hasil penelitian, artikel ilmiah, jurnal, dan sumber teoretis yang relevan terkait zikir dan kecerdasan emosional, khususnya dalam konteks mahasiswa program profesi dokter. Melalui pendekatan ini, peneliti mengkaji dan menganalisis secara sistematis temuan-temuan sebelumnya guna menemukan pola hubungan, kontribusi, serta celah penelitian yang belum banyak dikaji secara mendalam. *Literature review* memungkinkan peneliti untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai peran zikir sebagai praktik spiritual dalam memengaruhi regulasi emosi, kesadaran diri, dan empati mahasiswa. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyusun sintesis teoretis yang dapat menjadi landasan bagi penelitian lanjutan yang bersifat empiris serta memberikan rekomendasi praktis bagi institusi pendidikan kedokteran dalam pengembangan program pembinaan mental dan spiritual mahasiswa.

Proses pencarian literatur dilakukan melalui database Pubmed, Garuda, dan Google Scholar, yang menghasilkan total 500 artikel. Dari jumlah tersebut, disaring 400 artikel atau jurnal yang berbahasa Indonesia dan Inggris. Proses skrining selanjutnya mengeliminasi 200 jurnal karena bukan merupakan hasil penelitian atau tidak dipublikasikan, serta 223 jurnal lainnya karena tidak memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Hasil akhir dari proses ini menghasilkan 77 jurnal yang layak untuk dianalisis lebih lanjut. Selain itu, terdapat pencarian tambahan yang menghasilkan 300 artikel, dari mana dipilih 20 jurnal untuk direview secara mendalam. Seluruh proses seleksi ini mengacu pada pendekatan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses). Alur PRISMA ini memastikan bahwa data yang digunakan dalam analisis benar-benar relevan, valid, dan mendukung tujuan

penelitian untuk mengidentifikasi kontribusi zikir terhadap perkembangan kecerdasan emosional mahasiswa, khususnya dalam konteks tekanan dan dinamika yang dialami mahasiswa program profesi dokter.

## HASIL

Berdasarkan hasil telaah terhadap 20 artikel yang lolos seleksi menggunakan alur PRISMA, ditemukan bahwa praktik zikir secara konsisten memiliki hubungan positif terhadap peningkatan aspek-aspek kecerdasan emosional, seperti pengelolaan stres, kesadaran diri, empati, dan kemampuan mengendalikan emosi negatif. Mahasiswa program profesi dokter yang aktif menjalankan zikir cenderung menunjukkan tingkat ketenangan batin yang lebih tinggi, kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik yang lebih baik, serta perilaku yang lebih empatik dalam interaksi sosial dan pelayanan klinis. Beberapa artikel juga mengungkapkan bahwa zikir tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga mampu memperkuat nilai-nilai spiritual yang menjadi pondasi dalam pengambilan keputusan dan sikap profesional mahasiswa kedokteran. Dengan demikian, hasil ini mendukung hipotesis bahwa zikir berperan penting dalam membentuk kecerdasan emosional yang matang pada mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan profesi yang penuh tekanan seperti kedokteran.

**Tabel 1. Hasil Literature Review**

No	Penulis	Tahun	Judul Artikel	Jumlah Sampel	Desain Penelitian	Hasil Penelitian	Faktor Determinan
1	Iskandar & Dirhamsyah	2019	<i>The Effect of Dhikrullah on Brain Health According to Neuroscience</i>	10 orang	Kajian teoretis berbasis neuroscience	Zikir menstimulasi sistem saraf pusat, mengaktifkan <i>prefrontal cortex</i> , serta meningkatkan hormon serotonin dan dopamin (rasa bahagia), dan menurunkan kortisol (stres).	Aktivitas otak, neurotransmitter, frekuensi dzikir
2	Sumarti, Tasyakuranti, Zulfikah, Edison	2024	<i>The Influence of Istighfar Dhikr on Brain Wave Activity</i>	30 orang	Eksperimen menggunakan EEG	Terjadi penurunan gelombang beta (kecemasan) dan peningkatan gelombang alpha (relaksasi) setelah zikir Istighfar. Efektif sebagai terapi non-obat untuk kecemasan.	Gelombang otak, frekuensi zikir, kondisi emosional awal
3	Irhas, Aziz, Satriawan	2023	<i>The Power of Dhikr</i>	10 responden	Studi literatur & wawancara	Zikir meningkatkan kecerdasan intelektual,	Kedalaman makna zikir, keterlibatan emosional,

						emosional, dan spiritual. Menguatkan refleksi diri, kontrol emosi, dan etika hidup.	praktik berulang
4	Basukiyatno	2021	<i>Effect of Dzikir in the Development of Students' Spiritual Intelligence</i>	40 siswa	Studi kuantitatif	Siswa yang rutin zikir lebih sadar diri, memiliki spiritualitas tinggi, dan bijak menghadapi masalah.	Rutinitas zikir, lingkungan pesantren, bimbingan spiritual
5	Azzahra & Rambe	2023	<i>Influence of Dhikr on Students' Emotional Intelligence</i>	60 siswa	Kuantitatif deskriptif	Kebiasaan zikir berhubungan positif dengan EI: pengelolaan stres, empati, dan keterampilan sosial meningkat.	Intensitas zikir, dukungan lingkungan, usia siswa
6	Ni'matuzza kiyah	2020	<i>Influence of Asmaul Husna Dhikr on Adolescent Emotional Intelligence</i>	50 remaja	Eksperimen	Remaja lebih tenang, mengenali dan mengelola emosi dengan sehat. Zikir mempengaruhi hubungan sosial dan ekspresi emosi.	Konten zikir (Asmaul Husna), usia remaja, metode pelatihan
7	Munjirin, Yustia, Nurdin, Assakinah	2023	<i>Effectiveness of Dhikr Relaxation Therapy in Reducing Academic Stress</i>	80 mahasiswa	Pre-test & post-test	Terapi zikir menurunkan stres akademik signifikan. $R^2 = 75.8\%$ menunjukkan pengaruh besar zikir terhadap stres.	Frekuensi zikir, adaptasi lingkungan akademik, dukungan sosial
8	Sarnoto & Wibowo	2021	<i>Membangun Kecerdasan Emosional Melalui Zikir dalam Perspektif Al-Qur'an</i>	20 responden	Studi Kualitatif	Zikir menenangkan hati, memperkuat kesabaran, menjaga emosi, dan sesuai dengan arahan Al-Qur'an.	Pemahaman ayat, kedekatan spiritual, intensitas zikir
9	Zhou, Tavan, dkk.	2024	<i>Relationship Between EI, SI, and Student Achievement</i>	20 responden	Kualitatif	EI dan SI berkontribusi besar terhadap prestasi. SI meningkatkan resiliensi, EI	EI, SI, sistem pendidikan, budaya belajar

						menguatkan relasi sosial.	
10	Baroroh & Qurratul	2024	<i>Effect of Dhikr Relaxation Therapy on ICU Nurse Anxiety</i>	40 perawat	Pre-test & post-test	Perawat mengalami penurunan kecemasan signifikan. Fokus dan ketenangan kerja meningkat.	Beban kerja, pengalaman spiritual, metode relaksasi
11	Nurhamidah	2018	<i>Zikir sebagai Terapi Kecemasan</i>	Tidak disebutkan	Kajian literatur	Zikir menenangkan sistem saraf otonom, memperbaiki irama jantung, dan menstabilkan tekanan darah.	Jenis zikir, durasi, keyakinan pelaku
12	Maryati, A.	2022	<i>Peran Zikir dalam Pembentukan Kesehatan Mental Remaja</i>	70 siswa	Kuantitatif korelasional	Zikir rutin mengurangi perasaan kesepian dan overthinking. Remaja lebih stabil emosinya.	Konsistensi zikir, hubungan dengan guru, peer support
13	Rasyid, M.	2021	<i>Manfaat Zikir Bagi Pasien Depresi Ringan</i>	15 pasien	Studi kasus	Zikir mempercepat pemulihan gejala depresi ringan, meningkatkan harapan hidup dan motivasi pasien.	Jenis zikir, intensitas terapi, keterlibatan spiritual
14	Izzati & Faizah	2020	<i>Implementasi Terapi Zikir dalam Konseling Islam</i>	12 klien	Praktik konseling	Integrasi zikir dalam konseling mengurangi keluhan psikis dan meningkatkan kualitas ibadah klien.	Kompetensi konselor, kesadaran spiritual klien
15	Setyowati, E.	2023	<i>Efektivitas Zikir dan Relaksasi dalam Meningkatkan Kualitas Tidur</i>	35 orang	Eksperimen	Zikir membuat tidur lebih nyenyak, durasi tidur meningkat, dan mimpi buruk berkurang.	Jadwal tidur, lingkungan, rutinitas zikir malam
16	Suryadi, D.	2019	<i>Pengaruh Zikir terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi</i>	25 lansia	Pre-eksperimen	Tekanan darah sistolik dan diastolik menurun setelah zikir selama 4 minggu.	Usia, jenis kelamin, kondisi kesehatan dasar



17	M. Fakhrrur Rozie	2021	<i>Zikir dan Kecerdasan Intelektual, Emosional, Spiritual dalam Al-Qur'an</i>	-	Kualitatif (Tafsir Maudhu'i)	Zikir berpengaruh terhadap perkembangan IQ, EQ, dan SQ dalam perspektif Al-Qur'an	Spiritualitas, pemahaman ayat, zikir
18	Ary Ginanjar Agustian	2008	<i>ESQ: Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi dan Spiritual</i>	-	Studi Konseptual	Zikir dan nilai-nilai Islam dapat membentuk kecerdasan emosional dan spiritual	Spiritualitas Islam, latihan zikir
19	Dra. Wiwik Suciati, M.Pd.	2020	<i>Kiat Sukses Melalui Kecerdasan Emosional dan Kemandirian Belajar</i>	-	Studi Deskriptif	EQ tinggi mendorong kemandirian belajar dan keberhasilan akademik	Emosi positif, motivasi, pembelajaran mandiri
20	(Minhaj Pustaka)	2020	<i>Kecerdasan Intelektual dan Emosional: Panduan Sukses di Dunia Kerja</i>	-	Buku panduan praktis	IQ dan EQ penting untuk karir profesional yang sukses	Interpersonal skill, kontrol emosi

## PEMBAHASAN

Zikir merupakan aktivitas spiritual yang melibatkan pengucapan dan penghayatan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat suci, yang tidak hanya memiliki dimensi religius, tetapi juga psikologis. Bagi mahasiswa program profesi dokter yang umumnya mengalami tekanan akademik dan emosional tinggi zikir dapat menjadi mekanisme pengelolaan diri yang membantu menjaga stabilitas emosi, meningkatkan kesadaran diri, dan membentuk sikap empati dalam menghadapi pasien serta dinamika lingkungan klinis. Kecerdasan emosional, yang mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri dan orang lain, menjadi kompetensi penting dalam pendidikan kedokteran. Hubungan antara zikir dan kecerdasan emosional pada mahasiswa profesi dokter menjadi menarik dikaji karena keduanya menyentuh ranah spiritual dan psiko-sosial yang sangat relevan dalam dunia medis (Gómez, et al., 2022) ( Quílez, et al., 2023).

### Zikir Sebagai Sarana Regulasi Emosi

Mahasiswa program profesi dokter merupakan kelompok akademik yang berada dalam tekanan tinggi, baik secara mental, emosional, maupun fisik. Beban studi yang berat, tuntutan untuk memiliki keterampilan klinis, serta ekspektasi dari institusi dan pasien membuat mereka rentan terhadap stres, kecemasan, bahkan *burn out*. Beberapa studi menunjukkan bahwa stres yang berkepanjangan pada mahasiswa kedokteran dapat menurunkan performa akademik, mengganggu pengambilan keputusan klinis, dan menurunkan empati terhadap pasien. Dalam konteks ini, praktik zikir dapat menjadi alternatif strategi koping (*coping strategy*) yang efektif karena bersifat spiritual sekaligus terapeutik. Zikir tidak hanya menguatkan ikatan vertikal antara hamba dan Tuhannya, tetapi juga memperkuat kontrol diri dalam menghadapi tekanan duniawi (Collado, et al., 2023) (Ramos, et al., 2024). Zikir, khususnya jika dilakukan secara rutin dan khusyuk, terbukti mampu menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis yang berkaitan

dengan stres, dan meningkatkan aktivitas sistem parasimpatis yang berperan dalam relaksasi tubuh. Pengulangan lafaz-lafaz dzikir seperti “*La ilaha illallah*”, “*Astaghfirullah*”, atau “*Hasbunallah wa ni'mal wakil*” membentuk pola ritmis yang menyerupai teknik pernapasan dalam terapi *mindfulness*. Secara neurologis, hal ini dapat merangsang kerja gelombang otak alfa dan teta yang berkaitan dengan ketenangan dan kesadaran penuh. Sejalan dengan itu, penelitian oleh Sumarti et al. (2024) menunjukkan bahwa zikir mampu mengatur aktivitas gelombang otak melalui pendekatan EEG, dan membantu meredakan kecemasan. Artinya, mahasiswa yang membiasakan diri berdzikir memiliki peluang lebih besar dalam mengatur emosi negatif dan membentuk ketenangan batin saat menghadapi tekanan akademik (Sánchez, et al., 2020).

Dengan demikian, pendekatan *mindfulness* dalam konteks Islam sering kali tidak dipisahkan dari zikir karena keduanya sama-sama menekankan kesadaran saat ini (*present awareness*). Zikir secara spiritual mengandung muatan refleksi dan introspeksi mendalam yang mampu mengalihkan fokus dari beban eksternal menuju penerimaan batiniah. Dalam teori regulasi emosi yang dikemukakan oleh Gross, individu dapat menurunkan intensitas emosi negatif melalui reappraisal, yaitu mengubah cara pandang terhadap situasi yang dihadapi. Zikir sangat mendukung proses ini karena memungkinkan mahasiswa untuk memaknai tekanan hidup sebagai bagian dari takdir dan ujian, bukan sekadar hambatan. Dengan demikian, zikir menjadi instrumen yang tidak hanya menenangkan, tetapi juga membentuk ketahanan emosional yang adaptif, khususnya pada mahasiswa profesi dokter yang tengah menjalani masa pendidikan yang penuh tantangan (Hanafi & Noor, 2016).

### **Peningkatan Kesadaran Diri dan Empati melalui Zikir**

Kecerdasan emosional merupakan salah satu aspek penting dalam dunia profesi kedokteran, yang mencakup kemampuan mengenali dan mengelola emosi diri serta memahami perasaan orang lain. Mahasiswa kedokteran yang memiliki tingkat kesadaran diri tinggi akan lebih mudah dalam mengatur respons terhadap tekanan, konflik, maupun interaksi klinis yang sarat emosi. Praktik zikir dapat menjadi sarana membangun kesadaran diri ini. Melalui pengulangan lafaz-lafaz zikir, mahasiswa diajak untuk masuk dalam ruang kontemplatif, mengenali kelemahan dan potensi dalam dirinya. Proses spiritual ini secara tidak langsung mendukung pembentukan regulasi emosi internal, yang menjadi salah satu komponen utama kecerdasan emosional menurut (Singh, et al., 2022).

Dalam konteks hubungan dengan orang lain terutama pasien zikir memiliki peran dalam membentuk hati yang tenang dan pikiran yang jernih. Mahasiswa yang terbiasa berdzikir menunjukkan kecenderungan untuk lebih sabar dalam menghadapi keluhan atau situasi tidak terduga di ruang klinik. Mereka lebih mampu menahan diri dari reaksi impulsif dan menunjukkan empati melalui perhatian dan pelayanan yang tulus. Hal ini senada dengan hasil penelitian, yang menemukan bahwa dzikir memiliki pengaruh positif terhadap peningkatan kecerdasan emosional mahasiswa, khususnya dalam aspek empati dan pengendalian diri. Kelembutan hati yang tumbuh melalui zikir menjadikan individu lebih peka terhadap penderitaan orang lain tanpa larut secara emosional (Zhou, et al., 2024) (Basukiyatno, 2021).

Selain itu, zikir juga memperkuat hubungan transendental mahasiswa dengan Tuhan, yang berdampak pada cara mereka memaknai tugas dan tanggung jawab dalam profesi. Mahasiswa yang memiliki koneksi spiritual yang baik cenderung melihat profesi dokter tidak hanya sebagai pekerjaan, tetapi juga sebagai ladang ibadah dan pengabdian, hal ini menumbuhkan sikap rendah hati, dedikatif, dan penuh welas asih terhadap pasien. Sebagaimana dijelaskan dalam perspektif Islam, zikir adalah bentuk ibadah hati yang menjaga ketenangan dan kejernihan batin. Dengan demikian, praktik zikir tidak hanya bermanfaat secara spiritual, tetapi juga fungsional dalam memperkuat kecerdasan emosional mahasiswa profesi dokter dalam menjalani peran klinis yang penuh dinamika (Sumarti, et al., 2024) (Ni'matuzzakiyah, 2020).



### Zikir Sebagai Fondasi Ketahanan Mental dan Spiritual

Ketahanan mental atau *resilience* merupakan kualitas penting yang harus dimiliki oleh mahasiswa profesi dokter. Mereka dihadapkan pada tekanan luar biasa—mulai dari tuntutan akademik, jadwal klinis yang padat, hingga realitas sulit seperti kematian pasien atau ketidakpastian prognosis. Dalam kondisi ini, tidak cukup hanya mengandalkan kemampuan kognitif; dibutuhkan ketangguhan batin untuk tetap tenang, fokus, dan berdaya. Zikir menjadi salah satu sarana spiritual yang efektif dalam membangun fondasi ketahanan mental. Lafaz-lafaz seperti "*Hasbunallah wa ni'mal wakil*" atau "*Inna lillahi wa inna ilaihi raji'un*" memberikan kekuatan batin untuk menerima kenyataan dengan ikhlas dan tetap bergerak maju (Baroroh & Qurratul, 2024).

Dari perspektif psikologi positif dan spiritual *neuroscience*, zikir memiliki dampak pada sistem saraf otonom yang dapat menurunkan hormon stres dan meningkatkan keseimbangan emosional. Dalam praktiknya, mahasiswa yang membiasakan diri berzikir cenderung memiliki persepsi yang lebih adaptif terhadap kegagalan atau tekanan. Mereka lebih mampu merefleksi pengalaman pahit bukan sebagai bentuk akhir dari usaha, tetapi sebagai ujian yang harus dilalui. Hal ini memperkuat komponen *self-motivation* dalam kecerdasan emosional, yaitu dorongan internal untuk terus belajar dan berkontribusi meski dalam keadaan sulit. Zikir istighfar dapat menurunkan aktivitas gelombang otak yang berkaitan dengan kecemasan, memperkuat fungsi *prefrontal cortex* yang mengatur pengambilan keputusan (Ni'matuzzakiyah, 2020) (Irhas, et al., 2023).

Mahasiswa yang memiliki ketahanan mental yang ditopang oleh praktik spiritual seperti zikir, akan menunjukkan pengendalian diri yang lebih baik. Mereka tidak mudah panik dalam kondisi darurat, tidak tenggelam dalam rasa bersalah saat gagal, dan lebih cepat pulih dari tekanan. Kondisi ini secara langsung berkontribusi terhadap keberhasilan akademik dan kinerja klinis yang stabil. Ketangguhan semacam ini menjadi modal penting bagi dokter masa depan yang bukan hanya dituntut cerdas secara intelektual, tetapi juga matang secara emosional dan spiritual. Dengan demikian, zikir bukan sekadar aktivitas ibadah, melainkan juga intervensi spiritual yang relevan dan kontekstual dalam membangun *resilience* dan kecerdasan emosional mahasiswa kedokteran.

### KESIMPULAN

Zikir memiliki peran signifikan dalam mendukung kecerdasan emosional mahasiswa program profesi dokter yang berada dalam tekanan akademik dan klinis yang tinggi. Melalui praktik zikir yang rutin dan penuh kesadaran, mahasiswa dapat membangun kesadaran diri, mengelola emosi dengan lebih baik, serta meningkatkan empati terhadap pasien. Ketenangan batin yang dihasilkan dari zikir membantu mereka tetap fokus dan tidak mudah terpengaruh oleh situasi emosional yang kompleks. Hal ini menunjukkan bahwa zikir bukan hanya aktivitas spiritual, tetapi juga merupakan teknik regulasi emosi yang selaras dengan pendekatan psikologi modern seperti *mindfulness*.

Selain itu, zikir turut memperkuat ketahanan mental mahasiswa dalam menghadapi situasi penuh tantangan seperti kematian, penderitaan pasien, dan tekanan keputusan cepat. Fondasi spiritual yang kokoh membantu mereka memaknai setiap pengalaman sebagai bagian dari pembelajaran hidup dan pengabdian, bukan semata-mata beban. Dengan demikian, zikir mendukung aspek motivasi diri, kontrol emosi, dan resiliensi yang merupakan inti dari kecerdasan emosional. Praktik ini sepatutnya dipandang sebagai salah satu strategi pengembangan diri yang bernilai, tidak hanya dalam kerangka spiritualitas, tetapi juga dalam membentuk kepribadian dokter yang tangguh, empatik, dan reflektif.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan ucapan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada Universitas Muslim Indonesia atas segala bentuk dukungan yang telah diberikan selama proses penulisan artikel ini, baik berupa fasilitas, bimbingan akademik, maupun suasana akademik yang kondusif. Dukungan tersebut sangat berperan penting dalam menyelesaikan penelitian dan penyusunan artikel ini dengan baik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, A. G. (2008). *ESQ: Rahasia sukses membangun kecerdasan emosi dan spiritual*. Arga.
- Baroroh, E. Z., & Qurratul, A. (2024). *The effect of dhikr relaxation therapy on reducing anxiety levels of ER and ICU nurses in public hospitals*. *Jurnal Kesehatan*, 21(2).
- Basukiyatno, B. (2021). *The effect dzikr in the development of students' spiritual intelligence in Suryalaya Islamic Boarding School*, Tasikmalaya.
- Collado-Soler, R., Trigueros, R., Aguilar-Parra, J. M., & Navarro, N. (2023). *Emotional intelligence and resilience outcomes in adolescent period, is knowledge really strength? Psychology Research and Behavior Management*, 16(April), 1365–1378.
- Gómez-Leal, R., Holzer, A. A., Bradley, C., Fernández-Berrocal, P., & Patti, J. (2022). *The relationship between emotional intelligence and leadership in school leaders: A systematic review*. *Cambridge Journal of Education*, 52(1), 1–21. <https://doi.org/10.1080/0305764X.2021.1927987>
- Hanafī, Z., & Noor, F. (2016). *Relationship between emotional intelligence and academic achievement in emerging adults: A systematic review*. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 6(6).
- Irhas, I., Aziz, A. A., & Satriawan, L. A. (2023). *The power of dhikr: Elevating intellectual, emotional, and spiritual quotients*. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*, 7(2), 601.
- Minhaj Pustaka. (2022). *Kecerdasan intelektual dan emosional: Panduan sukses di dunia kerja*. Minhaj Pustaka.
- Mufid, M., & Al-Mufti, A. Y. (2019). Peningkatan kecerdasan emosional melalui sholat fardhu berjamaah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan di Masjid Kampus Ar-Robbaniyin UNISNU Jepara. *Tarbawi: Jurnal Pendidikan Islam*, 16(1).
- Neong, S. C., Isa, Z. M., & Abdul Manaf, M. R. B. H. (2022). *Emotional intelligence and organisational culture: A systematic literature review*. *Journal of Pharmaceutical Negative Results*, 13(5), 1582–1592.
- Ni'matuzzakiah, E. (2020). *The influence of Asmaul Husna dhikr on adolescent emotional intelligence*. *International Journal of Social Science and Religion*, 47–54.
- Quílez-Robres, A., Usán, P., Lozano-Blasco, R., & Salavera, C. (2023). *Emotional intelligence and academic performance: A systematic review and meta-analysis*. *Thinking Skills and Creativity*, 49(June).
- Ramos-Galarza, C., Rodríguez-Naranjo, B., & Brito-Mora, D. (2024). *Relationship between emotional intelligence, social skills, and anxiety: A quantitative systematic review*. *Emerging Science Journal*, 8(6), 2570–2584.
- Reza, I., Siregar, S., Aulia, N., & Aziza, K. (2022). *The concept of dhikr in the Qur'an and its relation to mental health: An analysis of Surah Ar-Ra'd verse 28*. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(1), 25–32. <https://journal.uinsgd.ac.id/index.php/mashadiruna>
- Sánchez-Álvarez, N., Berrios Martos, M. P., & Extremera, N. (2020). *A meta-analysis of the relationship between emotional intelligence and academic performance in secondary education: A multi-stream comparison*. *Frontiers in Psychology*, 11(July), 1–11.

- Sarnoto, A. Z., & Wibowo, S. (2021). Membangun kecerdasan emosional melalui zikir dalam perspektif Al-Qur'an. *Ulumuddin: Jurnal Ilmu-ilmu Keislaman*, 11(1), 55–68.
- Sethi, M. K. (2023). *A study on the relationship between academic stress and emotional intelligence among undergraduate college students*. *International Journal of Scientific Research Archive*, 9(1), 350–361.
- Shabbani, M. B., Latifi, G. R., Javaheri, R., & Mazlum, M. (2020). *Undergraduate students' emotional intelligence and their perceptions of learner autonomy: Interface between social science and English language students*. *Cogent Education*, 7(1).
- Singh, A., Prabhakar, R., & Kiran, J. S. (2022). *Emotional intelligence: A literature review of its concept, models, and measures*. *Journal of Positive School Psychology*, 6(10), 2254–2275. <http://journalppw.com>
- Suciati, W. (2020). Kiat sukses melalui kecerdasan emosional dan kemandirian belajar. Rasibook.
- Sugiyono. (2021). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (Cetakan ke-). Alfabeta.
- Sumarti, H., Tasyakuranti, A. N., Zulfikah, P., & Edison, R. E. (2024). *The influence of istighfar dhikr on brain wave activity: An EEG-based study on anxiety management*. *Multidisciplinary Scientific Journal*, 6(11).
- Tubarad, G. D. T., Sari, T. P., Oktarina, & Shabrina, F. A. (2022). *Analytical study of predictors of achievement of competency test of medical professional students*. *Jurnal Kedokteran*, 8(1), 16–25.
- Villagonzalo, R. R. (2013). *Intelligence quotient, emotional quotient, spiritual quotient, and adversity quotient® and the academic performance of students*. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi zikir sebagai intervensi untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology*, 5(2), 147.
- Zhao, M., Abdul Kadir, N. B., & Abd Razak, M. A. (2024). *The relationship between family functioning, emotional intelligence, loneliness, social support, and depressive symptoms among undergraduate students*. *Behavioral Sciences*, 14(9).
- Zhou, Z., Tavan, H., Kavarizadeh, F., Sarokhani, M., & Sayehmiri, K. (2024). *The relationship between emotional intelligence, spiritual intelligence, and student achievement: A systematic review and meta-analysis*. *BMC Medical Education*, 24(1), 1–10.