

## Efektivitas Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa : Literature Review

**Fathimathuz Zahro**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
fathimathuz.zahro@gmail.com

**Abdul Muhid**

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya  
abdulmuhid@uinsby.ac.id

DOI : 10.32528/tarlim.v5i2.8034

---

### Submission

#### Track:

Received:

28 Agustus 2022

Final Revision:

20 September 2022

Available online:

25 September 2022

### Abstrak

Latar Belakang: Dalam proses belajar, siswa harus memiliki motivasi yang stabil. Motivasi merupakan faktor yang melekat dalam kegiatan belajar setiap orang. Motivasi manusia merupakan bagian dari kebutuhan dan menjadi bagian terpenting dalam mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu. Namun seringkali dijumpai siswa berprestasi buruk bukan karena kurangnya kemampuan, tetapi karena tidak memiliki motivasi belajar, sehingga tidak berusaha untuk mengembangkan kemampuannya secara maksimal. Berbagai upaya guna meningkatkan motivasi siswa dalam belajar sudah banyak diaplikasikan, namun kurang adanya perhatian mengenai faktor internal ketenangan belajar pada diri siswa (ketenangan batin). Tujuan: Tinjauan pustaka ini mencoba menggali lebih dalam tentang efektivitas relaksasi dzikir untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Metode: Metode penulisan yang menggunakan tinjauan pustaka dengan mengumpulkan data dari fenomena yang diangkat dari berbagai sumber, baik jurnal, buku maupun referensi yang relevan dengan masalah dan topik yang diangkat. Kesimpulan: Metode relaksasi dzikir memiliki efektivitas yang sangat baik sebagai bentuk upaya untuk meningkatkan motivasi belajar pada siswa.

Kata kunci: Relaksasi, Dzikir, Motivasi Belajar, Siswa

*The Effectiveness of Dhikr Relaxation on Students' Learning Motivation*

### Abstract

*Background: In the learning process, students must have a stable motivation. Motivation is an inherent factor in everyone's learning activities. Human motivation is part of the need and becomes the most important part in encouraging someone to do something. However, it is often found that students have poor achievements not because of a lack of ability, but because they do not have the motivation to learn, so they do not try to develop their abilities to the fullest. Various efforts to increase student motivation in learning have been widely applied, but there is lack of attention to the internal factors of calm learning in students (inner calm). Purpose: This literature review tries to dig deeper into about the effectiveness of dhikr relaxation to increase students' learning motivation. Method: A writing method that uses literature review by collecting data from phenomena raised from various sources, both journals, books and references that are relevant to the issues and topics raised. Conclusion: The Dzīkir relaxation method has very good effectiveness as a form of effort to increase student motivation to learn.*

*Keywords: The Dzīkir Relaxation, Learning Motivation, Student*

## PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu hal yang perlu diperhatikan khususnya untuk kemajuan bangsa. Tepat seperti apa yang dikemukakan oleh Menteri Pendidikan bahwa bangsa yang kuat ialah bangsa dengan kualitas pendidikan yang maju. Dapat dikatakan, kualitas pendidikan di negara Indonesia cukup baik, setidaknya kurang lebih sama dengan kualitas negara berkembang lainnya (Listiana, 2021). Namun, tak menutup kemungkinan terdapat beberapa aspek yang tertinggal, salah satunya ialah kurangnya kualitas sumber daya manusia yang cerdas dan berkarakter (Mughtar, D., & Suryani, 2019). Hal ini dapat disebabkan oleh hilangnya motivasi pada siswa untuk belajar dan mengasah kemampuannya (Nafrin & Hudaidah, 2021).

Dalam proses menjalankan tugasnya sebagai pelajar, kestabilan motivasi harus dimiliki oleh siswa. Motivasi merupakan faktor yang melekat dalam kegiatan belajar setiap orang. Motivasi manusia merupakan bagian dari kebutuhan dan menjadi bagian terpenting dalam mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu (Agustini & Ngarti, 2020). Belajar adalah bagian dari proses perubahan yang menyertai latihan dan membawakan hasil. Motivasi merupakan salah satu faktor yang paling memberikan pengaruh dalam kegiatan pembelajaran, sehingga motivasi bersifat

partisipatif dan tidak dapat dipisahkan dari proses pembelajaran (Wahyugi & Fatmariza, 2021). Wina Sanjaya menyatakan terkait proses pembelajaran motivasional adalah salah satu aspek dinamis yang terpenting (Emda, 2018). Seringkali siswa berprestasi buruk bukan karena kurangnya kemampuan, melainkan tidak memiliki motivasi belajar, yang akhirnya tidak berusaha untuk mengembangkan kemampuannya dengan maksimal.

Upaya dalam memaksimalkan tujuan Pendidikan, diharapkan melalui berbagai metode pembelajaran bertujuan agar mengembangkan motivasi belajar pada siswa (Arianti, 2019). Menurut MacDonald, motivasi merupakan perubahan energi dalam diri individu, tindakan yang dilakukan untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Motivasi belajar merupakan faktor penting adanya kegiatan psikologis dan hasil belajar siswa (Febnasari, S. D., Arifin, Z., & Setianingsih, 2019). Menurut Safitri, ada macam-macam faktor yang dapat mempengaruhi hasil belajar siswa. Salah satunya yang terpenting yakni kecerdasan, perilaku, kemampuan, minat, dan motivasi siswa (Safitri, Firharianti, & Sahal, 2018).

Berbagai upaya guna meningkatkan motivasi siswa dalam belajar sudah banyak diaplikasikan. Setiap strategi memiliki metode dan kelebihan masing-masing dengan tujuan yang sama, yakni meningkatkan motivasi belajar pada siswa

agar terciptanya pembelajaran yang kondusif. Salah satu dari beberapa faktor yang mendukung pembelajaran siswa yang kondusif yakni ketenangan dalam proses belajar (Elsap, 2018). Ketenangan batin seorang siswa dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Siswa yang fokusnya terganggu secara internal akan tampak lalai, tertekan, atau bahkan tidak bersemangat tentang studi mereka (Andriani & Rasto, 2019). Dengan munculnya konsentrasi saat belajar, muncul perhatian siswa terhadap mata pelajaran yang diajarkan oleh guru akan muncul, sehingga meningkatnya pula minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran (Anditiasari et al., 2021).

Ketenangan dari internal siswa lebih penting daripada hanya sekedar memberikan situasi dan kondisi yang tenang (Juliya Yusuf Tri, 2021) karena kondisi belajar dengan tenang tidak menjamin jiwa anak yang belajar juga tenang. Sebab itu, menciptakan jiwa (hati) siswa lebih penting daripada hanya membuat lingkungan belajar yang tenang. Salah satu cara terbaik untuk menumbuhkan pikiran tenang pada siswa adalah dengan membiasakan diri berdzikir kepada Allah. Ketika berdzikir kepada Sang Pencipta, jiwa seseorang menjadi tenteram (Perwataningrum et al., 2018). Dzikir kepada Allah akan meningkatkan kepercayaan diri pada siswa agar yakin bahwa Allah Maha Kuasa atas segalanya.

Jika terbentuknya ketenangan baik dalam kondisi lingkungan serta jiwa siswa, maka akan memungkinkan meningkatnya konsentrasi sehingga timbulah hasrat dan motivasi siswa untuk giat dalam belajar (Kumala et al., 2018).

Berdasarkan masalah diatas, disimpulkan bahwa motivasi belajar merupakan unsur penting yang harus dicari dalam diri siswa dan perlu untuk ditingkatkan dalam upayanya. Urgensi dari penelitian ini ialah memberikan wawasan serta memberikan landasan teori yang mendukung pemecahan masalah mengenai strategi atau upaya yang efektif guna meningkatkan motivasi belajar pada siswa dengan menggunakan metode relaksasi dzikir. Dalam hal ini juga akan disampaikan faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi siswa, hambatan dalam meningkatkannya, dan utilitas dari relaksasi dzikir serta keefektifannya pada peningkatan motivasi belajar pada siswa.

## **METODE PENELITIAN**

Metode penulisan penelitian ini menggunakan literatur review dengan mengumpulkan beberapa data dari fenomena yang diangkat dari berbagai sumber baik itu jurnal, buku dan referensi yang relevan dengan isu dan topik yang diangkat. *Literatur review* ini menganalisa data dari artikel dan berfokus pada referensi yang berkaitan dengan topik yang diambil

yakni tentang efektivitas relaksasi dzikir untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Dalam memperoleh data peneliti melakukan study literatur melalui *Research Gate, Science Direct, Mendeley, dan Google Scholar*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Motivasi Belajar

Motivasi berasal dari kata motif, merupakan suatu keadaan didalam diri individu, hal tersebut mendorongnya untuk mengerjakan kegiatan tertentu, baik secara sadar maupun tidak, dalam rangka menggapai sebuah tujuan. Suatu daya penggerak untuk melaksanakan kegiatan belajar tertentu dari internal dan eksternal individu merupakan ungkapan lain mengenai motivasi belajar, sehingga perlu adanya upaya untuk menumbuhkannya (Maryam, 2018). Motivasi belajar adalah syarat mutlak untuk belajar dan mempunyai peranan penting dalam menumbuhkan gairah atau semangat belajar. Motivasi belajar tidak hanya dimaknai sebagai motivasi untuk mendapatkan nilai yang baik, akan tetapi usaha individu tersebut dalam mencapai tujuan dalam pembelajaran (Wahyugi & Fatmariza, 2021). Motivasi belajar memegang peranan penting dalam berhasil atau tidak seorang siswa. Hasil belajar akan optimal jika ada motivasi bagi peserta didik (Kadeni, 2018). Semakin sesuai motivasi yang diberikan maka semakin baik prestasi belajarnya. Sebab itu,

secara tidak langsung, motivasi menentukan intensitas usaha belajar siswa.

Belajar adalah proses dimana manusia berinteraksi dengan lingkungannya untuk mengubah perilakunya guna memenuhi tuntutan hidup (Hermansyah, 2020). Teori motivasi Santrock menunjuk pada aktivitas yang memberikan dorongan dan perilaku. Ini berarti bahwa perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang dipenuhi dengan kekuatan, arah, dan karakter dalam jangka waktu yang lama (Santrock, 2018). Pratama dalam artikelnya mencontohkan bahwa ada tiga bentuk pembelajaran motivasional, yaitu: 1) Kegiatan pembelajaran motivasional, yang menimbulkan tekanan internal. 2) Kegiatan pembelajaran yang berfokus pada tujuan akan mengurangi tekanan-tekanan tersebut. 3) Tercapainya tujuan pembelajaran dan tidak adanya tekanan dari siswa (Pratama et al., 2019). Motivasi memegang peranan penting dalam aktifitas pembelajaran di sekolah, pembelajaran berpengaruh terhadap motivasi untuk menggapai suatu tujuan.

Dengan demikian, belajar secara luas didefinisikan sebagai pemahaman tentang semua perilaku individu yang diabadikan sebagai hasil dari pengalaman dan aktivitas masa lalu dengan lingkungan sekitarnya, dan kemudian melibatkan kognisi (Asmara & Nindianti, 2019). Hasil atau perubahan tersebut dapat berupa ilmu pengetahuan, prestasi belajar, serta motivasi. Nasution, S

(1987) dalam (Winarni & Anjariah, 2018) menyatakan bahwa prestasi belajar adalah kesempurnaan berpikir, bertindak, dan merasa yang telah dicapai seseorang. Kesempurnaan dapat dicapai jika pengetahuan, sikap dan keterampilan terpenuhi. Cara meningkatkan motivasi belajar dalam (Pratama et al., 2019) diantaranya ialah 1) lamanya aktivitas 2) intensitas kegiatan 3) kegigihan tujuan kegiatan. 4) Bertekad, ulet dan mampu menghadapi hambatan untuk mencapai tujuan 5) Dedikasi dan pengorbanan 6) Aktivitas pada tingkat aspirasi yang diinginkan 7) Tingkat kualifikasi prestasi. 8) Tujuan kegiatan tergantung pada arah sikap.

Menurut Freud dalam (Syawal & Helaluddin, 2018), motivasi dapat dibagi menjadi beberapa kategori sebagai berikut: *Motivasi intrinsik*, yaitu motivasi yang tergerak dari dalam diri, yang membuat diri menjadi aktif. Tidak perlu mengembangkan fungsi dari luar, karena semua orang ingin melakukan sesuatu. Ketika orang didorong oleh motivasi intrinsik untuk melakukan, mereka cenderung merasa puas dan menikmati aktivitas yang mereka lakukan. Tanpa suruhan atau aba-aba, ia akan berinisiatif untuk melakukannya (Lu et al., 2021). Sedangkan kategori kedua yakni *Motivasi ekstrinsik* dimana motivasi tersebut berasal dari rangsangan ataupun dorongan luar sehingga individu melakukan aktivitas tersebut (McClelland, 1987). Individu yang

digerakkan oleh motivasi ekstrinsik berarti ia melakukan aktivitas tersebut bukan karena dorongan atau kemauan dari dirinya sendiri, (Elliot et al., 2017) melainkan orang lain atau sesuatu rangsangan dari luar. Hal tersebut terkadang menyebabkan individu kurang menikmati aktivitas tersebut.

Terdapat beberapa faktor yang menjadi pengaruh dalam motivasi belajar siswa seperti yang diungkapkan (Muawanah & Muhid, 2021) yang pertama adalah cita-cita atau impian yang ingin direalisasikan. Setiap siswa menentukan tujuan ini secara berbeda. Faktor kedua yakni kemampuan dimana kemampuan berupa aspek psikologis individu, seperti kecerdasan, pengamatan, perhatian, dan berpikir kritis (Abdullah, 2019). Ketiga yakni kondisi tersebut kondisi psikologis (emosional) dan fisiologis (kesehatan fisik). Faktor keempat merupakan kondisi lingkungan, yang meliputi kondisi lingkungan keluarga, kondisi teman sebaya, kondisi masyarakat dan kondisi lingkungan sekolah. Kelima, faktor dinamis dalam pembelajaran. Faktor dinamis dalam proses pembelajaran adalah faktor yang tidak stabil, terkadang kuat, terkadang lemah atau bahkan menghilang dalam proses pembelajaran, terutama emosi siswa, (Barrett Feldman et al., 2016) keinginan belajar, kondisi belajar, kondisi keluarga dan lainnya. Faktor terakhir ialah terletak pada bagaimana guru dalam mengajar. Cara guru mengajar meliputi

strategi yang digunakan dalam mengajar, cara guru berinteraksi dengan siswa, kedisiplinan, dan lain-lain.

### **Relaksasi Dzikir**

Sistem saraf manusia meliputi sistem saraf otonom dan sistem saraf pusat (King, 2014). Fungsi sistem saraf pusat adalah mengatur pergerakan yang diinginkan, seperti gerakan tangan, kaki, leher, dan jari (Johan Harlan., Taufiq Rohman, S.Pd.I, 2019). Fungsi sistem saraf otonom adalah untuk mengontrol gerakan otomatis seperti fungsi pencernaan, proses kardiovaskular dan gairah seksual. sistem saraf. Otonomi terdiri dari dua subsistem yang berlawanan, yaitu; (1) sistem saraf simpatis, yang berperan meningkatkan eksitabilitas atau perangsangan organ tubuh, meningkatkan frekuensi jantung dan pernapasan, serta menyebabkan vasokonstriksi perifer dan pelebaran pembuluh darah pusat untuk menurunkan suhu dan resistensi kulit, menghambat proses pencernaan dan seksual. (2) Semua fungsi yang berasal dari stimulasi parasimpatis saraf simpatis menurun, sedangkan semua fungsi yang berasal dari stimulasi simpatis meningkat (Wahyu Widodo, 2020).

Selama sistem bekerja keseimbangan normal, meningkatkan aktivitas satu sistem menghambat efek sistemik lainnya. Ketika orang mengalami stres dan kecemasan kerja. Hal ini adalah sistem saraf simpatik, dan ketika rileks, sistem saraf parasimpatis yang

bekerja. Menjadikan relaksasi dapat menekan ketegangan dan kecemasan melalui timbal balik, yang mengarah ke kontra-regulasi dan eliminasi (F. Laili & Wartini, 2017). Premis relaksasi adalah ketika individu sedang bersantai maka saraf yang diaktivasi ialah parasimpatis. Sedangkan merangsang penurunan semua fungsi dirangsang oleh sistem saraf simpatis dan merangsang seluruh fungsi yang berasal dari sistem saraf simpatik (Musdalifah, 2019). Pada setiap saraf parasimpatis dan simpatis saling mempengaruhi, sehingga dengan meningkatkan aktivitas satu sistem, akan mengganggu atau menghambat fungsi yang lain (Aufar & Raharjo, 2020).

Relaksasi juga dapat dilakukan sebagai teknik koping positif ketika dilaksanakan untuk mengajarkan individu bagaimana serta kapan dapat melakukan relaksasi dalam keadaan yang diinginkan, seperti mengurangi gangguan tidur, mengurangi rasa cemas, atau membiarkan tubuh beristirahat dalam jangka waktu tertentu (Guan et al., 2020). Jika individu rileks saat menghadapi rasa tegang atau cemas, berakibat pada respon fisiologis individu yang menurun, sehingga cepat atau lambat individu dapat merasa rileks dan tentram. Jika individu merasa rileks, maka kondisi mental individu juga tenang (Sulaiman & Amrullah, 2019). Beberapa bentuk relaksasi yang sudah berkembang sampai saat ini adalah relaksasi otot, indera, meditasi, yoga

dan relaksasi hipnotis. Mustahil bagi seseorang untuk merasakan ketenangan fisik ketika berada di bawah tekanan psikologis, dan relaksasi otot akan menyebabkan berkurangnya denyut nadi dan tekanan darah, serta keringat dan kecepatan pernapasan. Teknik ini didasarkan pada keyakinan bahwa tubuh merespons dengan ketegangan otot terhadap pikiran dan peristiwa yang memicu kecemasan. Ketegangan fisik ini menumbuhkan pengalaman subjektif kecemasan. Relaksasi otot untuk mengurangi ketegangan fisik dan memerangi rasa cemas (Wianti & Karimah, 2018). Kebiasaan bereaksi terhadap satu situasi menghambat kebiasaan bereaksi terhadap situasi lain. Langkah yang dapat dilakukan untuk melakukan relaksasi yakni dengan merebahkan badan atau duduk di kursi dengan kepala ditopang dan rileks secara bertahap. Kencangkan setiap otot atau kelompok otot selama 5 hingga 7 detik, lalu rilekskan selama 12 hingga 15 detik. Proses ini diulang setidaknya sekali.

Dzikir secara linguistik berasal dari kata *dzakara-yudzakiru-dzikir* yang artinya menyebut atau mengingat. Dzikir juga bisa disebut sebagai amalan spiritual yang menghadirkan Allah didalam hati manusia dengan menyebut nama dan sifat-sifat-Nya serta mengingat kebesaran-Nya (Burhanuddin, 2020). Pelaksanaan dzikir yakni dengan mengakui kebesaran Allah dan merasakan pengawasan Allah, dzikir

dilakukan dengan menyebut nama besar Allah. Dzikir dapat disebut sebagai bentuk kesadaran seseorang untuk menjalin hubungan dengan sang pencipta (Fahmi et al., 2021). Secara umum dzikir adalah untuk mengingat Allah, mengagungkan nama Allah, memuji kekuasaan Allah, dan menjalin komunikasi yang lebih dekat dengan Allah. Dzikir juga dapat digunakan sebagai bentuk psikoterapi, karena melakukan banyak dzikir mengarah pada kedamaian batin, ketenangan, dan kedamaian, kurang rentan untuk digoyahkan oleh keadaan dan budaya global (Widyastuti et al., 2019).

Dzikir akan membuka pemahaman tentang segala sesuatu, terlepas dari beragam penyakit jantung, terbebas dari segala macam penyakit jiwa dan raga, dijauhkan dari rasa takut, cemas dan gelisah, serta dari berbagai gangguan (Mamat & Zarif, 2019). Dzikir dapat mencapai status mulia di mata Allah dan dengan mudah melewati jembatan Shirathal-Mustaqim. Dzikir mempunyai kekuatan relaksasi yang mengurangi ketegangan dan membawa kedamaian batin (Martin et al., 2018). Dalam lantunan dzikir memiliki arti yang amat dalam dan terhindar dari ketegangan. Setiap bacaan dzikir juga memiliki makna mengakui keimanan dan ketaqwaan hanya kepada Allah SWT. Orang dengan spiritualitas tinggi memiliki keyakinan yang kuat kepada Allah, hal tersebut dapat

menyebabkan pengendalian diri yang kuat dan dapat membawa ke jalan yang lebih baik dari sebelumnya (Retnowati, 2018). Dzikir dapat berfungsi untuk mengusir, mengalahkan dan membinasakan setan, menghilangkan kesusahan dan kecemasan dari hati, menenangkan hati, dan menghilangkan dosa.

Seorang sufi penulis kitab Al-Hakm, Ibnu Ata membagi dzikir menjadi tiga bagian, yakni: dzikir yang jelas dan nampak (*dzikir jail*), dzikir yang samar-samar (*dzikir khafi*) dan dzikir yang sebenar-benarnya (*dzikir haqiqi*) (S. N. Laili, 2020). *Dzikir Jali* adalah tindakan memuliakan Allah dalam bentuk lisan, bermakna lisan pujian, syukur dan doa kepada Allah SWT. Dengan melakukan dzikir ini, suara yang jelas dianggap dapat memandu dorongan hati. Pada mulanya, ingatan ini diungkapkan secara verbal, mungkin tanpa disertai ingatan dari pikiran (Widyastuti et al., 2019). *Dzikir Khafi* adalah dzikir yang dilaksanakan dengan hafalan hati, baik dilakukan dengan dzikir lisan maupun tidak. Mereka yang memiliki kemampuan berdzikir khafi, hatinya akan selalu merasa erat dengan Allah SWT, selalu merasakan kehadiran Allah setiap waktu. *Dzikir Haqiqi* adalah proses mengingat Allah SWT yang berlangsung dengan seluruh jiwa dan raga, lahir dan batin, dalam kondisi apapun, dengan berikhtiar agar seluruh jiwa dan raga

terbebas dari murka Allah dan menuruti perintah-Nya (Martin et al., 2018).

Dzikir dapat digunakan sebagai sarana transendensi, yang bermakna pada saat seseorang mengingat Allah dan memiliki ketaatan, karena transendensi itu sendiri berarti amanah. Dengan sikap ini orang dibawa ke keadaan pasif, sehingga bisa sangat efektif bila dipadukan dengan teknik relaksasi. Jenis relaksasi ini merupakan pengembangan dari respon relaksasi yang dibangun oleh Benson (2000), dalam relaksasi ini terdapat kombinasi dari relaksasi dan keyakinan agama. Ada juga faktor kepercayaan yang terlibat dalam metode meditasi ini. Jenis meditasi ini dikonstruksi oleh Mahes Yogi (Sothers, 1989) dengan mengambil objek meditasi berupa frase atau mantra, yang diulang-ulang secara berirama, yang erat kaitannya dengan keyakinan yang dianut (Dalyono, 2015). Respon relaksasi, termasuk keyakinan yang dipegang, mempercepat timbulnya keadaan rileks, dan kombinasi respons relaksasi dan keyakinan akan melipatgandakan manfaat dari respons relaksasi (Perwataningrum et al., 2018).

### **Efektivitas Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa**

Pasca latihan relaksasi fisik, langkah selanjutnya adalah mengucapkan kata-kata "Ya Allah" serta melakukan sikap penyerahan total baik tubuh, pikiran, emosi dan jiwa (*Kbusyu'*). Pengulangan frasa atau



*Lafadz*-Nya akan tetap ada hingga akhir sesi pelatihan serta tidak adanya batas waktu dalam melatih relaksasi ini. Manfaat relaksasi religi ini, selain manfaat relaksasi, manfaat dalam menggunakan keyakinan, seperti peningkatan keyakinan, dan kemungkinan memperoleh pengalaman transendensi. Dzikir menjadi salah satu bentuk ibadah dalam Islam adalah relaksasi keagamaan, dengan pembacaan Asma Allah dengan *kehusyu' dan istiqomah* (dilakukan terus-menerus) akan dapat menimbulkan respons relaksasi (Kamila, 2020). Seiring dengan keyakinan akan cinta, perlindungan, dan sifat baik lainnya, mengulangi *Lafadz*-Nya atau berdzikir akan menciptakan rasa tenang dan aman (Hafidz, 2019).

Relaksasi dzikir adalah upaya yang didambakan untuk mengurangi kecemasan atau ketidaknyamanan. Relaksasi napas dapat mengurangi kecemasan dengan mengendalikan kecepatan dan kedalaman pernapasan (De Paolis et al., 2019). Davis, Eshelman, dan McKay (1995) menunjukkan bahwa pernapasan yang benar dapat menghilangkan stres. Relaksasi pernapasan ini diakui kemampuannya untuk merelaksasi dan merenggangkan bagian tubuh yang tegang, serta menenangkan, menentramkan, dan membuat pikiran menjadi jernih, sehingga membuat siswa merasa lebih nyaman setelah melakukan latihan relaksasi (Liu et al., 2020). Dzikir dan doa mengurangi stres, kecemasan dengan

membantu siswa mengembangkan persepsi selain rasa takut, keyakinan bahwa stres apa pun akan ditangani dengan baik dengan pertolongan Allah SWT. Seorang muslim yang terbiasa berdzikir akan merasa dekat dengan Allah dan dalam pemeliharaan serta perlindungan-Nya, hal ini akan menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, keamanan serta ketentraman dalam diri anak didiknya (Telkki et al., 2021).

Menurut ungkapan Marx dan Tombucci, motivasi adalah bahan bakar dari sebuah mesin. Tidak ada gunanya jika tidak ada bahan bakar sama sekali, tidak peduli seberapa bagus mesinnya. Seperti halnya pembelajaran, sekolah yang dapat memberikan fasilitas belajar kepada siswa tidak ada artinya jika siswa tidak mau atau tidak termotivasi untuk melakukan kegiatan belajar (Himmatul Ulya, 2021). Transfer pengetahuan berjalan dengan baik jika semua aspek berpikir dan berdzikir berjalan beriringan. Pada hakikatnya, sumber ilmu adalah milik Allah Sang Maha Mengetahui. Karena Allah adalah sumber segala ilmu, maka dengan mengembangkan aspek akal dan dzikir untuk memperoleh ilmu yang diridhai Allah. Selain membiasakan siswa berdzikir sebagai pendekatan diri kepada Allah SWT dan sebagai penyucian jiwa, aspek intelektual juga berkembang seiring dengan proses belajar mengajar (Anditiasari et al., 2021). Dengan *taqarrub ilallah* dan *tazkiyatun nafsi* (pembersihan jiwa), ilmu

akan mudah didapat dengan izin Allah SWT.

Salah satu dari beberapa faktor yang mendukung pembelajaran siswa yang kondusif yakni ketenangan dalam proses belajar (Elsap, 2018). Ketenangan batin seorang siswa dapat mempengaruhi konsentrasi belajar. Siswa yang fokusnya terganggu secara internal akan tampak lalai, tertekan, atau bahkan tidak bersemangat tentang studi mereka (Andriani & Rasto, 2019). Dengan munculnya konsentrasi dalam belajar, maka perhatian siswa terhadap mata pelajaran yang diajarkan oleh guru akan muncul, sehingga meningkatnya pula minat dan motivasi siswa dalam pembelajaran. Dengan munculnya konsentrasi belajar, dapat menyebabkan perhatian siswa terhadap mata pelajaran yang diajarkan oleh pendidik akan muncul. Mereka sangat gembira dan antusias dalam mengikuti kelas tersebut. Oleh karena itu, guru hendaknya menumbuhkan minat belajar yang sebesar-besarnya, karena keinginan belajar siswa berasal dari kekuatannya sendiri (Mar'atus Sholikhah, 2020). Siswa dapat merasakan dorongan untuk bersantai sebagai sarana komunikasi untuk mendekati Allah, membawa kebahagiaan, menunjukkan tanda-tanda prasangka baik kepada Allah (husnudzon, menghasilkan rahmat dan inayat Allah, termasuk golongan hamba Allah yang baik, menangkalkan kecemasan dan

penguatan untuk menghindari dosa dan membawa ketenangan sehingga siswa dapat berkonsentrasi mencari ilmu-Nya .

Urgensi dari relaksasi dzikir ini bukanlah relaksasi otot, melainkan ungkapan-ungkapan tertentu yang diulang-ulang dengan ritme yang teratur, disertai dengan sikap tunduk terhadap objek transenden, yakni Allah SWT (Purwanto, 2006). Frasa yang digunakan bisa berupa nama-nama Allah SWT yang baik, ungkapan memuji Allah SWT atau kalimat memohon pertolongan pada-Nya. Sedangkan menyebutkan bahwa pengulangan kata yang berirama dapat membuat tubuh rileks. Pengulangan harus disertai dengan sikap pasif terhadap rangsangan eksternal dan internal. Kepasifan dalam konsep keagamaan dapat disamakan dengan penyerahan diri kepada Tuhan (tunduk atau *kebusyuan*). Sikap pasrah ini dapat melipatgandakan respon relaksasi yang terjadi (Sayyi, 2018). Dalam relaksasi dzikir ini, relaksasi fisik memiliki tujuan yang akan dikombinasikan dengan sikap tunduk. Relaksasi adalah aktivitas fisik, sedangkan sikap memasrahkan diri adalah aktivitas mental yang memperkuat kualitas-kualitas ini. Ketaatan ini bukan sekedar sikap pasif dalam relaksasi, perbedaan utamanya adalah sikap transenden dalam penyerahan diri (*kebusyuan*) (Pondok & Tasikmalaya, 2021).

Temuan ini didukung oleh temuan Ahmad Musthofa dalam kitab tafsirnya yang menyatakan bahwa dzikir atau mengingat Allah SWT akan memberikan ketenangan dan akan menghapus serta menghilangkan kecemasan yang ada dalam diri seseorang karena takut kepada Allah SWT dan akan menanamkan cahaya keyakinan pada seseorang yang mampu menghilangkan segala hal, kecemasan dan kesedihan (Holik, 2021). Secara medis diketahui juga bahwa individu yang terbiasa berdzikir kepada Allah secara otomatis dapat merespon pelepasan endorfin yang dapat menimbulkan perasaan senang dan nyaman. Berserah diri adalah sikap berserah diri seluruhnya atau melampauinya kepada Tuhan, sebagaimana tertuang dalam salah satu bacaan doa yang berbunyi: *"Inna sholat wanusuki wamahyaya wamamati lillabi robbil alamin"* hanya untuk Tuhan Semesta Alam). Sikap pasrah inilah yang akan mengantarkan siswa pada sikap menerima sehingga ketegangan-ketegangan yang diakibatkan oleh masalah belajar dapat ditoleransi dengan sikap ini, terutama hilangnya motivasi dalam belajar.

## KESIMPULAN

Berdasarkan pembahasan diatas, diperoleh kesimpulan bahwa relaksasi dzikir memiliki dampak yang cukup efektif untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Pembiasaan dzikir relaksasi dapat

membentuk lingkungan yang kondusif berupa ketenangan pikiran, kenyamanan, rasa percaya diri dan semangat, sehingga memudahkan siswa dalam memahami ilmu. Selanjutnya, kebiasaan berdzikir dapat menumbuhkan persepsi pada siswa bahwa semua ilmu berasal dari Allah SWT, sehingga mengurangi rasa takut akan ketidakmampuan menghadapi ketidakmampuan belajar. Tidak hanya itu, relaksasi dzikir dianggap sebagai pendekatan pribadi kepada Allah SWT dan pemurnian jiwa, sehingga aspek intelektual juga dikembangkan seiring dengan proses belajar mengajar. Karena dengan taqarrub ilallah dan tazkiyatun nafsi (membersihkan jiwa), ilmu akan mudah diperoleh dengan izin Allah SWT.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, S. M. (2019). Social Cognitive Theory : A Bandura Thought Review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Agustini, K., & Ngarti, J. G. (2020). Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Menggunakan Model R & D. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 4(April 2020), 62–78. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/download/18403/14752>
- Anditiasari, N., Pujiastuti, E., & Susilo, B. E. (2021). Systematic literature review : pengaruh motivasi terhadap kemampuan berpikir kreatif matematis siswa. *Aksioma: Jurnal Matematika Dan Pendidikan*

- Matematika*, 12(2), 236–248.  
<http://journal.upgris.ac.id/index.php/aksioma/article/view/8884>
- Andriani, R., & Rasto, R. (2019). Motivasi belajar sebagai determinan hasil belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 4(1), 80. <https://doi.org/10.17509/jpm.v4i1.14958>
- Arianti, A. (2019). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *DIDAKTIKA: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181>
- Asmara, Y., & Nindianti, D. S. (2019). Urgensi Manajemen Kelas Untuk Mencapai Tujuan Pembelajaran. *SINDANG: Jurnal Pendidikan Sejarah Dan Kajian Sejarah*, 1(1), 12–24. <https://doi.org/10.31540/sdg.v1i1.192>
- Aufar, A. F., & Raharjo, S. T. (2020). Kegiatan Relaksasi Sebagai Coping Stress Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kolaborasi Resolusi Konflik*, 2(2), 157. <https://doi.org/10.24198/jkrk.v2i2.9126>
- Barrett Feldman, L., Lewis, M., & Haviland-Jones M., J. (2016). Handbook of Emotions (4th edition). In *The Guilford Press* (Vol. 1).
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Dalyono, M. (2015). Psikologi Pendidikan Islam. In *Schemata* (Vol. 4, Issue 01).
- Elliot, A. J., Dweck, C. S., & Yeager, D. S. (2017). Handbook of competence and motivation: Theory and application. In *Handbook of competence and motivation: Theory and application.*, 2nd ed. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/brunelu/detail.action?docID=4837497%0Ahttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=psyh&AN=2017-17591-001&site=ehost-live>
- Elsap, D. S. (2018). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Peningkatan Karakter Dan Motivasi Belajar Anak Melalui Pendidikan Non Formal. *Jurnal Pendidikan Nonformal*, 13(2), 85–91.
- Emda, A. (2018). Kedudukan Motivasi Belajar Siswa Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 5(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.22373/lj.v5i2.2838>
- Fahmi, M., Hamid, A., Ahad, N., Meerangani, K. A., Nur, I., & Zur, A. (2021). Pendekatan Zikir Al-Munfarid Dalam Menangani Tekanan Ketika Pandemi COVID-19. *Journal of Islamic Dakwah*, 9(13).
- Febnasari, S. D., Arifin, Z., & Setianingsih, E. S. (2019). Efektifitas Penggunaan Metode Pembelajaran Diskusi Kelas dengan Strategi “TPS” untuk Meningkatkan Motivasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Sekolah Dasar*, 3(3), 315. <https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jisd.v3i3.19456>
- Guan, Y., Deng, H., & Zhou, X. (2020). Understanding the impact of the COVID-19 pandemic on career development: Insights from cultural psychology. *Journal of Vocational Behavior*, 119(xxxx), 1–5. <https://doi.org/10.1016/j.jvb.2020.103438>
- Hafidz, A. (2019). Konsep Dzikir Dan Doa Perspektif Al-Qur’an. *Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 6.
- Hermansyah. (2020). Analisis teori behavioristik (Edward Thorndike) dan implementasinya dalam pembelajaran SD/MI. *Jurnal Program Studi PGMI*, 7(1), 15–25.
- Himmatul Ulya, A. M. (2021). Urgensi Motivasi Belajar Terhadap Keberhasilan Menuntut Ilmu Perspektif Kitab Ta’lim Muta’allim. *Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 6(2), 16–37.
- Holik, A. (2021). Peningkatan Motivasi

- Belajar Pendidikan Agama Islam Dengan Metode Cooperative Learning Standar Kompetensi Dzikir Dan Do'a Setelah Sholat Pada Siswa Kelas Iv Sd Negeri Wibawamulya 01 Kabupaten Bekasi. *Jurnal Pedagogiana*, 9(8), 175–185. <https://doi.org/10.47601/ajp.81>
- Johan Harlan., Taufiq Rohman, S.Pd.I, M. P. (2019). Psikokologi Faal. In *Psikologi Perkembangan* (Issue October 2013).
- Juliya Yusuf Tri, M. H. (2021). Analisis Problematika Pembelajaran Daring Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Siswa. *Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Vol 12, No 1 (2021): Genta Mulia: Jurnal Ilmiah Pendidikan*. <https://ejournal.stkipbbm.ac.id/index.php/gm/article/view/585/506>
- Kadeni, K. (2018). Pentingnya Kecerdasan Emosional Dalam Pembelajaran. *EQUILIBRIUM: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Pembelajarannya*, 2(1). <https://doi.org/10.25273/equilibriumm.v2i1.601>
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <http://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/2500>
- King, La. A. (2014). *Psikologi umum*.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2018). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Laili, F., & Wartini, E. (2017). Pengaruh Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan Dalam Menghadapi Persalinan pada Ibu Hamil. *Jurnal Kebidanan*, 3(3), 152–156.
- Laili, S. N. (2020). *Nilai Taubid Yang Terkandung Dalam Kitab Al-Hikam Karya Ibnu Athaillah* [IAIN Ponorogo]. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/eprint/12512>
- Listiana, Y. R. (2021). Dampak Globalisasi Terhadap Karakter Peserta Didik dan Kualitas Pendidikan di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1544–1550. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/1134>
- Liu, K., Chen, Y., Wu, D., Lin, R., Wang, Z., & Pan, L. (2020). Effects of progressive muscle relaxation on anxiety and sleep quality in patients with COVID-19. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39, 101132. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101132>
- Lu, C. Y., Dean, D., Suhartanto, D., Hussein, A. S., Suwatno, Kusdibyo, L., Chen, B. T., & Gunawan, A. I. (2021). Predicting Tourist Loyalty toward Cultural Creative Attractions the Moderating Role of Demographic Factors. *Journal of Quality Assurance in Hospitality and Tourism*, 22(3), 293–311. <https://doi.org/10.1080/1528008X.2020.1773371>
- Mamat, M. A., & Zarif, M. M. M. (2019). The importance of dhikr in learning according to malay manuscript: A study on mss 2906 (b) tibyān al-marām. *Journal of Al-Tamaddun*, 14(1), 37–51. <https://doi.org/10.22452/JAT.vol14no1.4>
- Mar'atus Sholikhah, A. M. (2020). Etika Belajar, Berdiskusi Dan Ketika Dalam Sebuah Forum Menurut Kitab Washoya Al-Abaa Li Al-Abnaa. *Jurnal Tarbiyatuna: Kajian Pendidikan Islam*, 4(2), 177–191.
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112–123. <https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>
- Maryam, M. (2018). Pengaruh Motivasi dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2), 88–97.
- McClelland, D. C. (1987). *Human*

- Motivation.*
- Muawanah, E. I., & Muhid, A. (2021). Strategi Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Selama Pandemi Covid – 19 : Literature Review. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 12(1), 90–98.  
<https://doi.org/10.23887/jjbk.v12i1.31311>
- Muchtar, D., & Suryani, A. (2019). Pendidikan Karakter Menurut Kemendikbud. *Jurnal Pendidikan*, 3(2), 50–57.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.33487/edumaspul.v3i2.142>
- Musdalifah, R. (2019). *Pemrosesan dan Penyimpanan Informasi pada Otak Anak dalam Belajar: Short Term and Long Term Memory*. 17(2).  
[http://www.ghbook.ir/index.php?name=Mجموعه%20مقالات%20دومين%20هم%20انديشي%20و%20سراسري%20رسانه%20تلويزيون%20و%20سكولاريسم&option=com\\_dbook&task=readonline&book\\_id=13629&page=108&chckhashk=03C706812F&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component](http://www.ghbook.ir/index.php?name=Mجموعه%20مقالات%20دومين%20هم%20انديشي%20و%20سراسري%20رسانه%20تلويزيون%20و%20سكولاريسم&option=com_dbook&task=readonline&book_id=13629&page=108&chckhashk=03C706812F&Itemid=218&lang=fa&tmpl=component)
- Nafrin, I. A., & Hudaidah, H. (2021). Perkembangan Pendidikan Indonesia di Masa Pandemi Covid-19. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(2), 456–462.  
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i2.324>
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2018). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 8(2), 147–164.  
<https://doi.org/10.20885/intervensipikologi.vol8.iss2.art1>
- Pondok, D. I., & Tasikmalaya, P. A. (2021). *Metode Zikir Dan Anrad Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Post Pandemic Covid 19*. 7(2).
- Pratama, F., Firman, & Neviyarni. (2019). Pengaruh Motivasi Belajar IPA Siswa Terhadap Hasil Belajar. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(3), 280–286.  
<https://edukatif.org/index.php/edukatif/index%0APENGARUH>
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi dzikir. *Subuf*, XVIII(01), 39–48.  
<https://publikasiilmiah.ums.ac.id>
- Retnowati, S. (2018). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 1–22.  
<https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1543>
- Safitri, Firharianti, & Sahal, M. (2018). *The Implementation of Learning Strategy Aactive Rolled to Improve the Students ' Motivation of the Second Years Science Physics at SMPN 40 PEKANBARU*. 4(4), 1–12.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational Psychology* (J. Staton (ed.)). McGraw-Hill Education.
- Sayyi, A. (2018). Implikasi Pembiasaan Dzikir Terhadap Motivasi Belajar Santri Pondok Pesantren An – Nasyiin Grujungan Larangan Pamekasan. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 2(1), 29–35.  
<http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI/article/view/1638>
- Sulaiman, L., & Amrullah, M. (2019). Pengaruh Kombinasi Terapi Murottal Al-Quran dengan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi Bedah Umum di RSUD Provinsi NTB. *Jurnal Kesehatan Qamarul Huda*, 7(1), 18–26.  
<https://doi.org/10.37824/jkqh.v7i1.2019.65>
- Syawal, S., & Helaluddin. (2018). Psikoanalisis Sigmund Freud dan Implikasinya dalam Pendidikan. *Academia.Edu*, March, 1–16.  
<http://www.academia.edu/download/60642918/Psikoanalisisigmudfreud20190919-88681-dfxtxf.pdf>
- Telkki, V.-V., Urbańczyk, M., & Zhivonitko, V. (2021). Ultrafast methods for relaxation and diffusion. *Progress in Nuclear Magnetic Resonance Spectroscopy*, 126–127, 101–120.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.pnmrs.2021.07.001>
- Wahyu Widodo, N. Q. (2020). Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam

- Menurunkan Intensitas Nyeri Pada Pasien Appendicitis Di RSUD Wates. *Nursing Science Journal (NSJ)*, 1(1), 25–28.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.53510/nsj.v1i1.17>
- Wahyugi, R., & Fatmariza, F. (2021). Pengembangan Multimedia Interaktif Menggunakan Software Macromedia Flash 8 Sebagai Upaya Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 785–793.  
<https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/439>
- Wianti, A., & Karimah, M. M. (2018). Perbedaan Efektivitas Teknik Relaksasi Nafas Dalam dan Kompres Hangat Dalam Penurunan Nyeri Dysmenorhea. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 2(1), 315–329.  
<https://doi.org/10.31539/jks.v2i1.342>
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147.  
<https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>
- Winarni, M., & Anjariah, S. (2018). Motivasi Belajar Ditinjau Dari Dukungan Sosial Orangtua Pada Siswa Sma. *Jurnal Psikologi-ISSN*, 2(1995), J. Psikologi-ISSN.