



Efektivitas Pengaruh Doa dan Dzikir sebagai Strategi Regulasi Diri dalam Proses Belajar

Juhri Ash Shiddiqy¹, Lahmuddin Lubis², Ajie Al Arief³

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

Corresponding Author:  ashshiddiqy140003@gmail.com

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas doa dan dzikir sebagai strategi regulasi diri dalam proses belajar. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan belajar secara efektif. Dalam konteks pendidikan Islam, regulasi diri tidak hanya mencakup aspek kognitif dan metakognitif, tetapi juga aspek spiritual yang memiliki kontribusi signifikan terhadap ketenangan batin, fokus, dan motivasi. Penelitian ini menggunakan metode kepustakaan (*library research*) dengan menelaah sumber primer berupa Al-Qur'an, Hadis, dan kitab klasik Islam, serta sumber sekunder seperti buku, jurnal ilmiah, dan karya akademik yang relevan. Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*) untuk mendeskripsikan, menafsirkan, dan mensintesis temuan dari berbagai literatur. Hasil kajian menunjukkan bahwa doa dan dzikir berperan penting dalam tiga aspek utama regulasi diri, yaitu motivasi, pengendalian emosi, dan perilaku belajar. Doa berfungsi mengarahkan niat, membentuk kesiapan mental, menumbuhkan rasa percaya diri, dan menguatkan motivasi intrinsik. Dzikir membantu menjaga ketenangan batin, memulihkan fokus saat terdistraksi, menurunkan kecemasan akademik, serta menumbuhkan rasa syukur dan optimisme. Keduanya efektif dalam meningkatkan konsentrasi, ketenangan, dan motivasi belajar jika dilakukan secara konsisten dan penuh penghayatan. Efektivitas ini diperkuat oleh kesadaran spiritual, dukungan lingkungan keluarga dan sekolah, serta manajemen waktu yang baik. Dengan demikian, doa dan dzikir bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga instrumen psikologis yang mampu mengintegrasikan kekuatan spiritual dengan pengaturan diri, sehingga proses belajar menjadi lebih fokus, tenang, bermakna, dan berorientasi pada pembentukan karakter Islami.

ARTICLE INFO

Article history:

Received

13 October 2025

Revised

28 November 2025

Accepted

20 December 2025

Key Word

Doa, Dzikir, Regulasi Diri

How to cite

<https://pusdikra-publishing.com/index.php/josr>



This work is licensed under a

Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

PENDAHULUAN

Dalam situasi masyarakat yang selalu berubah-ubah, idealnya pendidikan tidak hanya berorientasi pada masa lalu dan masa kini, tetapi sudah

seharusnya merupakan proses yang mengantisipasi dan membicarakan masa depan. Pendidikan hendaknya melihat jauh ke depan dan memikirkan apa yang akan dihadapi peserta didik di masa yang akan datang. Pendidikan yang baik adalah pendidikan yang tidak hanya mempersiapkan para siswanya untuk sesuatu profesi atau jabatan, tetapi pendidikan yang memberi pengalaman bagi peserta didik menyelesaikan masalah- masalah yang dihadapi dalam kehidupan sehari-hari (Lesilolo, 2018).

Dalam kegiatan belajar mengajar, peserta didik seharusnya tidak diposisikan hanya sebagai penonton yang pasif, sekadar duduk dan mendengarkan penjelasan guru mengenai pengetahuan dan informasi. Lebih dari itu, guru diharapkan mampu menciptakan lingkungan belajar yang mendorong siswa untuk aktif mencari, mengolah, dan membangun sendiri pemahaman serta keterampilan baru (Arfandi, 2021).

Proses belajar mengajar yang memberi kesempatan kepada peserta didik untuk aktif menemukan, mengolah, dan membangun pengetahuan serta keterampilan baru biasanya melibatkan pertemuan langsung dengan ilmu melalui pengalaman nyata. Dalam hal ini, peserta didik dapat secara mandiri berinteraksi dengan berbagai realitas di lingkungannya, maupun memperoleh pengetahuan dari catatan, buku, dan sumber-sumber pustaka lainnya (Mashudi, 2021).

Proses belajar tidak hanya melibatkan aspek kognitif seperti kemampuan berpikir, mengingat, dan memahami, tetapi juga membutuhkan pengelolaan aspek afektif dan psikomotorik yang terintegrasi. Salah satu keterampilan penting yang menunjang keberhasilan belajar adalah regulasi diri (*self-regulation*), yaitu kemampuan individu untuk mengendalikan pikiran, emosi, dan perilaku guna mencapai tujuan belajar secara efektif. Regulasi diri membantu peserta didik dalam mengatur motivasi, memfokuskan perhatian, serta mengelola stres dan tekanan selama proses pembelajaran (Nurjadid, 2025).

Namun, faktanya proses pembelajaran di kelas masih cenderung berpusat pada guru, di mana sebagian besar peserta didik hanya berperan sebagai pendengar pasif saat guru menyampaikan materi. Aktivitas belajar yang menuntut siswa untuk aktif mencari, mengolah, dan membangun pengetahuan serta keterampilan baru melalui pengalaman langsung masih jarang dilakukan. Akibatnya, interaksi peserta didik dengan realitas lingkungan sekitar, pemanfaatan sumber belajar seperti catatan, buku, dan pustaka, serta pengembangan keterampilan regulasi diri belum optimal. Hal ini berdampak pada terbatasnya kemampuan peserta didik dalam mengatur motivasi, fokus, serta mengelola emosi dan tekanan, yang pada akhirnya memengaruhi

kesiapan mereka dalam menghadapi tantangan masa depan dan menyelesaikan masalah kehidupan sehari-hari (Sembiring, 2025).

Regulasi diri atau yang biasa dikenal dengan sebutan istilah self regulation merupakan proses seseorang dalam berpikir, mengatur emosi dan bertindak sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan. Sehingga seseorang dapat memberikan nilai pada keberhasilan atas apa yang dicapai dan memberikan penghargaan pada diri sendiri (Yundani, 2022).

Regulasi yang baik akan membantu seseorang untuk menjalankan peran dalam kehidupan sehari-harinya dengan baik akan tetapi sebaliknya regulasi yang tidak baik ketika seseorang belum mampu mengontrol dirinya sendiri maka peran yang sedang dilakukan akan mengganggu peran yang lainnya. Tidak semua orang mampu mengontrol dirinya sendiri sehingga ketika ia sudah tidak mampu mengontrol atau tidak mampu meregulasi dirinya sendiri akan sulit untuk beradaptasi dengan lingkungan barunya (Rachmah, 2015).

Dalam konteks pendidikan, regulasi diri sering dikaitkan dengan strategi belajar yang bersifat kognitif dan metakognitif. Namun, aspek spiritual seringkali kurang mendapat perhatian, padahal spiritualitas memiliki kontribusi signifikan terhadap ketenangan batin, kejernihan pikiran, dan pengendalian diri. Salah satu bentuk strategi regulasi diri berbasis spiritual adalah doa dan dzikir. Doa merupakan bentuk komunikasi langsung dengan Allah SWT, sedangkan dzikir adalah aktivitas mengingat dan menyebut nama Allah dengan hati dan lisan. Keduanya diyakini dapat memberikan ketenangan psikologis, menurunkan tingkat kecemasan, serta meningkatkan fokus dalam belajar (Rena, 2024).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas doa dan dzikir dapat memicu respons relaksasi, menurunkan hormon stres seperti kortisol, dan meningkatkan kondisi mental positif yang mendukung proses pembelajaran. Dalam perspektif psikologi Islam, doa dan dzikir bukan hanya ritual ibadah, tetapi juga media pengendalian diri, pembentukan disiplin spiritual, dan peningkatan kualitas hidup (Maftuhin, 2025). Oleh karena itu, penerapan doa dan dzikir sebagai strategi regulasi diri di lingkungan pendidikan dapat menjadi pendekatan holistik yang menggabungkan dimensi kognitif, emosional, dan spiritual.

Berdasarkan latar belakang tersebut, perlu dilakukan kajian mengenai efektivitas pengaruh doa dan dzikir sebagai strategi regulasi diri dalam proses belajar, untuk mengidentifikasi sejauh mana praktik spiritual ini mampu membantu peserta didik mencapai keseimbangan mental dan optimalisasi hasil belajar.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan (*library research*), yaitu penelitian yang dilakukan dengan menelaah, mengkaji, dan menganalisis berbagai literatur yang relevan dengan topik doa dan dzikir sebagai strategi regulasi diri dalam proses belajar. Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari sumber primer, seperti Al-Qur'an, Hadis, serta karya ilmiah yang secara langsung membahas doa, dzikir, dan regulasi diri. Sumber sekunder meliputi buku, jurnal ilmiah, artikel, serta karya akademik lainnya yang membahas konsep regulasi diri, psikologi pendidikan Islam, dan pengaruh spiritualitas terhadap proses belajar.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan menelusuri literatur yang relevan melalui katalog perpustakaan, database jurnal online, dan sumber digital akademik, kemudian mencatat serta merangkum poin-poin penting yang sesuai dengan fokus penelitian. Data yang diperoleh selanjutnya dikelompokkan berdasarkan tema, seperti pengertian doa dan dzikir, konsep regulasi diri, dan hubungan keduanya dalam proses belajar.

Analisis data dilakukan dengan teknik analisis isi (*content analysis*), yang mencakup deskripsi isi literatur, penafsiran keterkaitan antara konsep doa, dzikir, dan regulasi diri berdasarkan perspektif Islam dan teori pendidikan, serta sintesis dari berbagai temuan untuk memperoleh kesimpulan yang komprehensif mengenai efektivitas doa dan dzikir sebagai strategi regulasi diri dalam proses belajar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Doa dan Dzikir Sebagai Strategi Regulasi Diri Dalam Proses Belajar

1. Pelaksanaan Doa Sebagai Strategi Regulasi Diri Dalam Proses Belajar

Pelaksanaan doa dalam proses belajar merupakan salah satu bentuk pengendalian diri yang menghubungkan aktivitas intelektual dengan dimensi spiritual. Doa bukan hanya sekadar ucapan lisan yang dihafal, tetapi merupakan komunikasi hati dengan Allah SWT, yang di dalamnya terkandung permohonan, pengakuan kelemahan, dan penyerahan diri sepenuhnya kepada-Nya (Pebrian, 2018). Dalam konteks proses belajar, doa menjadi langkah awal yang penting untuk membangun kesiapan mental, emosional, dan spiritual, sehingga kegiatan belajar tidak hanya sekadar mengejar target akademik, tetapi juga menjadi bagian dari ibadah.

Tahap awal pelaksanaan doa dilakukan sebelum kegiatan belajar dimulai, di mana peserta didik memohon kemudahan, keberkahan waktu, dan kelancaran dalam memahami materi. Doa pada tahap ini berperan dalam

menetapkan niat yang lurus dan membentuk kesiapan mental serta emosional, sehingga mampu mengurangi rasa cemas, menekan distraksi, dan meningkatkan motivasi intrinsik. Selama proses belajar berlangsung, doa dapat dilakukan dalam bentuk singkat seperti "Bismillah" atau "Ya Allah, mudahkanlah" ketika menghadapi materi yang sulit (Adilan, 2021). Bentuk doa ini memiliki fungsi sebagai *self-regulation cue* yang mengingatkan peserta didik pada tujuan utama belajar, sekaligus memulihkan fokus dan mengendalikan emosi negatif.

Tahap akhir pelaksanaan doa dilakukan setelah kegiatan belajar selesai, di mana peserta didik mengucapkan doa syukur atas nikmat ilmu yang telah diperoleh. Pada tahap ini, doa berfungsi sebagai bentuk *self-reinforcement* yang memperkuat perilaku positif dan menumbuhkan kesadaran bahwa keberhasilan belajar merupakan anugerah dari Allah (Azhro, 2021). Melalui tahapan ini, doa tidak hanya berperan sebagai ritual keagamaan, tetapi juga sebagai instrumen psikologis yang membantu mengelola motivasi, fokus, dan ketekunan belajar.

Dengan demikian pelaksanaan doa dalam proses belajar yaitu yang pertama sebelum belajar membaca doa memohon kemudahan ilmu (seperti doa Nabi Muhammad ﷺ "Rabbi zidni 'ilma..."), yang berfungsi memfokuskan niat, menumbuhkan rasa rendah hati, dan meyakinkan diri bahwa ilmu adalah anugerah dari Allah. Kemudian selama belajar doa juga dapat diucapkan secara singkat untuk memohon kelancaran saat menghadapi materi sulit, sehingga mengurangi stres dan rasa putus asa. Terakhir sesudah belajar membaca doa syukur sebagai bentuk *self-reward*, yang memperkuat kebiasaan positif dan meningkatkan motivasi untuk belajar lagi.

Pelaksanaan doa dalam proses belajar dapat diinterpretasikan sebagai strategi regulasi diri yang mengintegrasikan nilai spiritual dengan proses kognitif. Integrasi ini tidak hanya memberi ketenangan batin, tetapi juga memperkuat ketahanan psikologis peserta didik dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga belajar menjadi lebih efektif, bermakna, dan berorientasi ibadah (Syafruddin, 2025).

Doa memiliki peran fundamental dalam membentuk regulasi diri peserta didik selama proses belajar. Sebagai wujud komunikasi vertikal antara manusia dengan Allah SWT, doa tidak hanya mengandung unsur permohonan, tetapi juga menanamkan kesadaran akan keterbatasan diri dan ketergantungan kepada kekuatan yang lebih tinggi. Dalam konteks regulasi diri, doa menjadi instrumen penting untuk membentuk motivasi intrinsik, mengelola emosi, dan mengarahkan perilaku belajar agar tetap sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Sari, 2024).

Dari sisi motivasi, doa berperan meneguhkan niat belajar, menumbuhkan rasa percaya diri, serta memelihara keyakinan bahwa keberhasilan diperoleh melalui usaha yang diiringi pertolongan Allah. Peserta didik yang membiasakan diri berdoa sebelum belajar umumnya lebih siap secara mental dan memiliki dorongan internal yang kuat untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik. Hal ini sejalan dengan prinsip goal setting dalam regulasi diri, di mana doa menjadi pemicu penetapan tujuan yang jelas dan bermakna (Abdillah, 2020).

Dari sisi pengendalian emosi, doa membantu menenangkan hati, mengurangi kecemasan akademik, dan memulihkan fokus ketika menghadapi kesulitan. Kalimat doa singkat yang dilafalkan saat proses belajar dapat menjadi bentuk self-talk positif yang meminimalisasi pikiran negatif, sehingga pikiran dan perasaan lebih stabil (Mizan, 2025).

Dari sisi perilaku, doa mendorong terbentuknya kebiasaan belajar yang disiplin dan konsisten. Kesadaran bahwa belajar adalah bagian dari ibadah membuat peserta didik lebih mampu menunda godaan, mengelola waktu, dan menjaga adab dalam menuntut ilmu. Dengan demikian, doa berfungsi ganda: sebagai kekuatan spiritual yang menumbuhkan rasa tawakal dan sebagai mekanisme psikologis yang memperkuat pengendalian diri (Maulana, 2025).

Secara keseluruhan, dampak doa terhadap regulasi diri dalam belajar tercermin pada kemampuan peserta didik untuk menetapkan tujuan yang jelas, mengatur kondisi emosional, dan mengarahkan perilaku belajar secara konsisten. Integrasi doa dalam aktivitas belajar menjadikan proses tersebut lebih bermakna, efektif, dan berorientasi pada pembentukan karakter yang berlandaskan nilai-nilai spiritual.

2. Pelaksanaan Dzikir Sebagai Strategi Regulasi Diri Dalam Proses Belajar

Pelaksanaan dzikir dalam proses belajar merupakan bentuk penguatan regulasi diri yang berlandaskan nilai-nilai spiritual Islam. Dzikir, secara etimologis berarti “mengingat” dan secara terminologis dipahami sebagai mengingat Allah SWT melalui ucapan, hati, dan pikiran. Dalam konteks proses belajar, dzikir berfungsi sebagai sarana menjaga ketenangan batin, kejernihan pikiran, serta konsistensi niat agar seluruh aktivitas belajar bernalih ibadah. Keberadaan dzikir di tengah aktivitas akademik menjadi instrumen yang efektif dalam mengelola emosi, memfokuskan perhatian, dan memelihara motivasi intrinsik peserta didik (Burhanuddin, 2020).

Tahap pelaksanaan dzikir dapat dilakukan pada berbagai momen pembelajaran. Sebelum belajar, dzikir yang diiringi bacaan basmalah atau istighfar membantu membersihkan hati dari sifat lalai dan menenangkan pikiran dari tekanan eksternal. Kebiasaan ini mempersiapkan kondisi mental

yang lebih stabil, sehingga peserta didik dapat memulai belajar dengan fokus dan optimisme yang tinggi. Saat proses belajar berlangsung, dzikir singkat seperti "*Subhanallah*", "*Alhamdulillah*", atau "*La hawla wa la quwwata illa billah*" dapat diucapkan secara lirih ketika menghadapi kesulitan atau keberhasilan. Dzikir pada tahap ini berfungsi sebagai emotional reset yang memulihkan konsentrasi, mengurangi kecemasan akademik, dan menumbuhkan rasa syukur (Berta, 2025).

Setelah belajar, dzikir dapat dilakukan sebagai bentuk penghormatan dan rasa syukur kepada Allah atas kesempatan menuntut ilmu. Dzikir yang dilakukan pada tahap ini berperan dalam memperkuat kesadaran spiritual, membangun kebiasaan positif, serta memelihara semangat belajar di masa mendatang. Dari perspektif psikologis, dzikir berperan dalam mengaktifkan respon relaksasi yang berdampak pada stabilitas emosi, peningkatan fokus, dan ketahanan mental (Anton, 2024).

Dengan demikian, pelaksanaan dzikir dalam proses belajar tidak hanya berfungsi sebagai ibadah lisan semata, tetapi juga sebagai mekanisme pengaturan diri yang menyatukan dimensi spiritual dengan aktivitas kognitif. Integrasi ini membantu peserta didik menghadapi tantangan akademik dengan ketenangan, mengelola stres dengan lebih efektif, dan menumbuhkan motivasi belajar yang konsisten.

Dzikir memiliki dampak signifikan terhadap penguatan regulasi diri peserta didik dalam proses belajar. Secara terminologis, dzikir berarti mengingat Allah SWT melalui ucapan, hati, dan pikiran, yang dalam praktiknya berfungsi menenangkan jiwa, menjernihkan pikiran, dan menjaga kemurnian niat. Dalam konteks regulasi diri, dzikir menjadi sarana yang efektif untuk mengendalikan emosi, memelihara fokus, serta mempertahankan motivasi belajar yang konsisten (Azizah, 2023).

Dari perspektif pengendalian emosi, dzikir berperan meredakan ketegangan mental dan menurunkan tingkat kecemasan akademik. Repetisi kalimat dzikir seperti *Subhanallah*, *Alhamdulillah*, atau *La hawla wa la quwwata illa billah* dapat memicu respon relaksasi yang membuat detak jantung lebih stabil dan pikiran lebih jernih (Santoso, 2025). Kondisi ini membantu peserta didik menghindari reaksi impulsif, menjaga kesabaran saat menghadapi materi sulit, serta mengurangi stres akibat tekanan belajar.

Dari perspektif fokus dan konsentrasi, dzikir berfungsi sebagai pengingat internal untuk mengarahkan kembali pikiran yang teralihkan oleh distraksi. Saat peserta didik terbiasa berdzikir di sela-sela belajar, proses ini menjadi mental reset yang memulihkan konsentrasi dan memperkuat keterlibatan kognitif terhadap materi pelajaran (Berta, 2025).

Dari perspektif perilaku, dzikir mendorong pembentukan kebiasaan belajar yang teratur dan disiplin. Kesadaran spiritual yang muncul dari dzikir menumbuhkan rasa tanggung jawab untuk memanfaatkan waktu secara optimal, menjaga kesopanan dalam menuntut ilmu, serta menghindari perilaku yang menghambat pencapaian tujuan belajar (Setiyono, 2024).

Dengan demikian, dampak dzikir terhadap regulasi diri dalam belajar meliputi kemampuan mengendalikan emosi, menjaga fokus, dan membentuk perilaku belajar yang konsisten. Integrasi dzikir ke dalam aktivitas akademik tidak hanya memberikan ketenangan batin, tetapi juga meningkatkan daya tahan mental dalam menghadapi tantangan belajar, menjadikan proses belajar lebih efektif, bermakna, dan bernilai ibadah.

Pengaruh Doa dan Dzikir Terhadap Kemampuan Regulasi Diri Peserta Didik

Doa dan dzikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan regulasi diri peserta didik, baik dalam aspek motivasi, pengendalian emosi, maupun perilaku belajar. Pengaruh ini bersifat menyeluruh karena melibatkan keterpaduan antara dimensi spiritual dan psikologis, sehingga mampu memberikan dorongan internal yang kuat sekaligus ketenangan batin dalam menghadapi proses belajar (Manan, 2024).

Pada aspek motivasi, doa dan dzikir memperkuat niat belajar dengan menanamkan kesadaran bahwa ilmu merupakan amanah dan ibadah. Peserta didik yang membiasakan doa sebelum belajar cenderung memiliki tujuan yang jelas dan dorongan intrinsik yang lebih tinggi. Dzikir, di sisi lain, menjaga motivasi tetap stabil dengan menumbuhkan rasa optimis dan syukur, sehingga peserta didik lebih tahan terhadap rasa malas atau putus asa.

Pada aspek pengendalian emosi, doa berfungsi mengurangi kecemasan akademik dan meningkatkan rasa percaya diri, sedangkan dzikir membantu menjaga kestabilan suasana hati serta mengendalikan reaksi negatif ketika menghadapi kesulitan. Keduanya berperan sebagai *emotional regulation tools* yang meminimalkan stres dan memulihkan fokus ketika terjadi distraksi.

Pada aspek perilaku, doa dan dzikir mendorong terbentuknya kedisiplinan, konsistensi, dan ketekunan belajar. Peserta didik yang mengintegrasikan doa dan dzikir dalam aktivitas akademik biasanya lebih mampu mengatur waktu, memprioritaskan tugas, dan menghindari perilaku yang menghambat proses belajar (Jayadi, 2024).

Dengan demikian, pengaruh doa dan dzikir terhadap kemampuan regulasi diri peserta didik dapat dikatakan kuat dan relevan. Keduanya tidak hanya memberikan dampak pada pencapaian akademik secara langsung, tetapi juga membentuk karakter pembelajar yang sabar, tekun, dan memiliki orientasi belajar berlandaskan nilai-nilai spiritual. Dalam perspektif pendidikan Islam,

integrasi doa dan dzikir ke dalam pembelajaran menjadi strategi efektif untuk membangun ketahanan psikologis dan meningkatkan kualitas belajar peserta didik secara holistik.

Efektifitas Doa dan Dzikir Dalam Meningkatkan Konsentrasi, Ketenangan, Dan Motivasi Belajar

Efektivitas doa dan dzikir dalam meningkatkan konsentrasi, ketenangan, dan motivasi belajar peserta didik terletak pada kemampuannya mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis dalam proses pembelajaran. Doa berfungsi mengarahkan niat dan menetapkan tujuan belajar sejak awal, sehingga pikiran menjadi lebih terfokus pada materi yang dipelajari. Dzikir, dengan sifat repetitif dan penuh makna, berperan sebagai pengingat yang mampu mengembalikan pikiran ketika terdistraksi, sekaligus menumbuhkan kesadaran diri untuk tetap berada dalam jalur tujuan belajar yang telah ditetapkan. Kombinasi keduanya membentuk mekanisme pengaturan diri yang efektif untuk mempertahankan konsentrasi selama proses belajar (Aulia, 2024).

Dari sisi ketenangan, doa dan dzikir memicu respon relaksasi yang berdampak pada penurunan tingkat stres dan kecemasan akademik. Melalui doa, peserta didik merasa lebih dekat dengan Allah SWT, sehingga beban mental dan tekanan belajar menjadi lebih ringan. Dzikir, yang dilakukan dengan penuh penghayatan, menciptakan ritme yang menenangkan dan mengharmoniskan pikiran serta perasaan. Keadaan mental yang stabil ini menjadi landasan penting untuk proses pembelajaran yang optimal (Ockta, 2025).

Dalam aspek motivasi, doa menumbuhkan keyakinan bahwa usaha belajar merupakan bagian dari ibadah, yang memberi nilai luhur pada setiap upaya yang dilakukan. Dzikir memperkuat rasa syukur dan optimisme, sehingga peserta didik terdorong untuk terus berusaha meskipun menghadapi hambatan. Motivasi yang lahir dari kesadaran spiritual ini bersifat intrinsik, lebih tahan lama, dan tidak mudah goyah oleh faktor eksternal (Rosyad, 2025).

Dengan demikian apakah doa dan dzikir efektif dalam meningkatkan konsentrasi, ketenangan, dan motivasi belajar peserta didik? Ya, doa dan dzikir efektif dalam meningkatkan konsentrasi, ketenangan, dan motivasi belajar peserta didik, terutama jika dilakukan secara konsisten dan disertai kesadaran penuh akan makna serta tujuan spiritualnya. Secara psikologis, doa dan dzikir dapat berfungsi sebagai *self-regulation mechanism* yang mengaktifkan kondisi mental positif, sementara dari sisi spiritual, keduanya memperkuat keyakinan dan rasa tawakal kepada Allah SWT, sehingga peserta didik belajar dengan hati yang tenang dan pikiran yang fokus.

Dalam meningkatkan konsentrasi, doa membantu mengarahkan niat dan tujuan belajar sejak awal, sedangkan dzikir berperan sebagai pengingat yang memulihkan fokus saat pikiran mulai terdistraksi. Ketenangan belajar tercapai karena doa dan dzikir memicu respon relaksasi, mengurangi stres akademik, serta menurunkan kecemasan yang sering mengganggu performa belajar. Motivasi belajar juga meningkat karena peserta didik merasa aktivitasnya bernilai ibadah, sehingga muncul dorongan intrinsik yang lebih kuat untuk berusaha secara maksimal.

Sejumlah penelitian dalam psikologi pendidikan Islam menunjukkan bahwa praktik spiritual seperti doa dan dzikir mampu mengoptimalkan fungsi kognitif dan afektif peserta didik. Dengan menggabungkan aspek ibadah dan pengaturan diri, doa dan dzikir tidak hanya berdampak pada hasil akademik, tetapi juga membentuk karakter pembelajar yang sabar, disiplin, dan gigih. Oleh karena itu, penerapan doa dan dzikir dalam rutinitas belajar dapat menjadi strategi yang efektif untuk mencapai pembelajaran yang lebih fokus, tenang, dan termotivasi (Wasfiyah, 2025).

Dengan demikian, doa dan dzikir terbukti efektif sebagai strategi peningkatan konsentrasi, ketenangan, dan motivasi belajar. Keduanya bukan hanya sekadar ritual keagamaan, tetapi juga menjadi instrumen pengaturan diri yang memadukan kekuatan spiritual dengan pengelolaan psikologis, menghasilkan proses belajar yang lebih fokus, damai, dan penuh semangat.

Faktor-faktor Pendukung dan Penghambat Penerapan Doa dan Dzikir Sebagai Strategi Regulasi Diri Dalam Proses Belajar

Penerapan doa dan dzikir sebagai strategi regulasi diri dalam proses belajar dipengaruhi oleh berbagai faktor yang dapat bersifat mendukung maupun menghambat. Faktor pendukung muncul ketika lingkungan, kondisi pribadi, dan sistem pembelajaran mampu memfasilitasi integrasi nilai-nilai spiritual ke dalam aktivitas belajar. Sebaliknya, faktor penghambat timbul ketika terdapat hambatan internal maupun eksternal yang mengurangi intensitas dan kualitas pelaksanaan doa serta dzikir (Rena, 2024).

Faktor pendukung meliputi kesadaran spiritual peserta didik yang tinggi, di mana mereka memahami makna doa dan dzikir serta menyadari manfaatnya bagi ketenangan, konsentrasi, dan motivasi belajar. Lingkungan keluarga yang religius juga berperan penting dengan menanamkan kebiasaan berdoa dan berdzikir sejak dini. Dukungan pendidik dan institusi pendidikan, misalnya melalui pembiasaan doa bersama sebelum dan sesudah pembelajaran, turut memperkuat konsistensi penerapan strategi ini. Selain itu, manajemen waktu belajar yang teratur memungkinkan peserta didik memiliki jeda untuk berdoa dan berdzikir tanpa terganggu oleh tekanan tugas atau aktivitas lain.

Faktor penghambat mencakup rendahnya pemahaman peserta didik tentang esensi doa dan dzikir, yang menyebabkan praktiknya hanya dilakukan secara mekanis tanpa penghayatan. Lingkungan belajar yang kurang kondusif, seperti kebisingan atau budaya sekolah yang minim perhatian pada aspek spiritual, dapat mengurangi frekuensi doa dan dzikir. Tekanan akademik yang tinggi juga menjadi hambatan, karena peserta didik cenderung mengabaikan aktivitas spiritual demi mengejar target belajar. Selain itu, pengaruh gaya hidup modern yang serba cepat dan penuh distraksi, terutama dari media sosial, dapat mengalihkan perhatian peserta didik dari kebiasaan berdoa dan berdzikir.

Dengan demikian, efektivitas penerapan doa dan dzikir sebagai strategi regulasi diri sangat bergantung pada sinergi faktor internal seperti kesadaran diri, motivasi, dan manajemen waktu, serta faktor eksternal seperti dukungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial. Optimalisasi kedua jenis faktor ini menjadi kunci untuk memastikan doa dan dzikir benar-benar berfungsi sebagai penguat regulasi diri dalam proses belajar.

KESIMPULAN

Doa dan dzikir terbukti efektif sebagai strategi regulasi diri dalam proses belajar karena mampu mengintegrasikan dimensi spiritual dan psikologis peserta didik. Pelaksanaan doa, baik sebelum, selama, maupun sesudah belajar, berfungsi mengarahkan niat, membentuk kesiapan mental, mengendalikan emosi, serta memberikan penguatan positif terhadap perilaku belajar. Dzikir, yang dilakukan secara konsisten, membantu menjaga ketenangan batin, memulihkan fokus ketika terdistraksi, menurunkan kecemasan akademik, dan menumbuhkan rasa syukur serta optimisme.

Pengaruh doa dan dzikir terhadap regulasi diri terlihat pada tiga aspek utama, yaitu motivasi, pengendalian emosi, dan perilaku belajar. Pada aspek motivasi, keduanya menumbuhkan dorongan intrinsik yang kuat dengan menanamkan kesadaran bahwa belajar adalah bagian dari ibadah. Pada aspek pengendalian emosi, doa dan dzikir mengurangi stres, menenangkan hati, dan meningkatkan rasa percaya diri. Pada aspek perilaku, keduanya mendorong pembentukan disiplin, konsistensi, dan ketekunan dalam belajar.

Dengan demikian, doa dan dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai instrumen pengaturan diri yang membantu peserta didik mencapai konsentrasi, ketenangan, dan motivasi belajar yang lebih baik. Efektivitas strategi ini sangat dipengaruhi oleh kesadaran spiritual, dukungan lingkungan, serta kebiasaan yang dilakukan secara konsisten dan penuh penghayatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Rozak Ali Maftuhin, S. Y. (2025). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Kajian Psikologis. *Ikhlas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 2(1), 227-242. <https://doi.org/https://doi.org/10.61132/ikhlas.v2i1.365>
- Afifah Berta, Afif Anshori, Nesia Mu'asyara, M. H. (2025). Dzikir Sebagai Intervensi Mind Healing Technique Terhadap Konsentrasi Belajar Di Kalangan Anak Asuh Panti Asuhan Al-Falah Yasmuba Bandar Lampung. *SPIRITUALITA: Journal Of Ethics Spirituality*.
- Anton, Dinda Husnainah Sobirin, Farah Hanifah, Meydita Dwi Putri, N. (2024). Menumbuhkan Semangat Spiritual dengan Shalat dan Dzikir. *Jurnal Intelek Dan Cendikiawan Nusantara*, 1(1), 536-542. <https://jicnusantara.com/index.php/jicn/article/view/78>
- Arfandi, M. A. S. (2021). Peran Guru Profesional Sebagai Fasilitator Dan Komunikator Dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *Edupedia: Jurnal Studi Pendidikan Dan Pedagogi Islam*, 5(2), 124-132. <https://doi.org/https://doi.org/10.35316/edupedia.v5i2.1200>
- Burhanuddin. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1-25. <https://doi.org/https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Eka Fitria Nurjadic, Ruslan, N. (2025). Analisis Implementasi Ideologi Kurikulum Pembelajaran Pendidikan Agama Islam terhadap Perkembangan Kognitif, Afektif, dan Psikomotor Peserta Didik. *JPPI: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Indonesia*, 5(2), 1054-1065. <https://doi.org/https://doi.org/10.53299/jppi.v5i2.1309>
- Faza Wasfiyah, Besse Mutmainnah, Nurul Izzah Subhan, Indo Santalia, Y. (2025). Integrasi Sholat sebagai Terapi Emosional dalam Pendidikan dan Konseling Islam. *Moderasi: Journal of Islamic Studies*, 5(1), 13-40. <https://doi.org/https://doi.org/10.54471/moderasi.v5i1.96>
- Fitri Rachmaniah Azhro, Annisa Salsabila Ratu Sampurna, Risa Fitria, Erika Putri Azzahra, Putri Risky Nopriyani, Arni Yoan, Asiah Kaamilah, Fadiya Izzatul Jannah, Alfala Fannisa Zahrah, Fatimah Fitri Annisa, Tiara Salma, Ferdy Wijaya, A. R. C. (2021). Dampak Positif Doa Sebagai Motivasi Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceeding Conference on Da'wah and Communication Studies*. <https://doi.org/https://doi.org/10.61994/cdcs.v1i1.32>
- Gres Anjelia Sembiring, Karyn Anastasia Siagian, Nia Anggelina Rajagukguk, Widya Arwita, A. N. (2025). Pengaruh Model Problem Based Learning Terhadap Peningkatan Aktivitas Dan Minat Belajar Siswa Pada Materi

- Komponen Ekosistem Dan Interaksinya Di Kelas X SMA Negeri 7 Medan. *JMA: Jurnal Media Akademik*, 3(4), 1–23. <https://jurnal.mediaakademik.com/index.php/jma/article/view/1779>
- Harnum Puspita Sari, Syahmidi, K. (2024). Pengajaran Doa Sehari-hari Untuk Meningkatkan Kognitif Spiritualitas Siswa SD Tahfidz Al-Jamiel Palangka Raya. *Jurnal GEMBIRA: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(6), 2035–2044.
- Ikhsan Maulana, Abdul Haris, I. (2025). Pengaruh Pembiasaan Ibadah Terhadap Pembentukan Karakter Disiplin Anak Di Madrasah Ibtidaiyah Kota Bima. *EL-Muhibb Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Pendidikan Dasar*, 9(1), 259–269. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.52266/el-muhibb.v9i1.4276>
- Intan Nur Azizah, N. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 2(6), 934–942. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/religion.v1i6.806>
- Jayadi, A. (2024). Evaluasi Pengaruh Doa dan Zikir Pagi terhadap Sikap dan Perilaku Peserta Didik di MTs Badrul Islam Gulung. *Journal of Islamic Religious Studies*, 1(2), 101–108.
- Latifah Ockta, Abu Yazid Adnan Qudni, P. L. (2025). Analisis Praktik Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Santri Pondok Darut Tauhid Pesantren Zainul Hasan Genggong. *Al-Fatih: Jurnal Pendidikan Dan Keislaman*, 8(1), 103–118. <https://www.jurnal.stit-al-ittihadiyahlabura.ac.id/index.php/alfatih/article/view/447/269>
- Lesilolo, H. J. (2018). Penerapan Teori Belajar Sosial Albert Bandura Dalam Proses Belajar Mengajar Di Sekolah. *KENOSIS: Jurnal Kajian Teologi*, 4(2), 186–202.
- Manan, A. (2024). Pengaruh Mindfulness Islami dalam Pendidikan Agama Islam terhadap Regulasi Emosi Siswa di Era Teknologi. *Scholastica: Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 6(2), 67–74. <https://jurnal.stitnualhikmah.ac.id/index.php/scholastica/article/view/2757>
- Mashudi. (2021). Pembelajaran Modern: Membekali Peserta Didik Keterampilan Abad Ke-21. *Al-Mudarris: Jurnal Ilmiah Pendidikan Islam*, 4(1), 93–114.
- Mizan, L. U. (2025). Pengelolaan Emosi Negatif dalam Konteks Pendidikan Remaja. *Educational Studies and Research Journal*, 2(1), 37–47. <https://journal.midpublisher.com/index.php/esrj/article/view/135>
- Rachmah, D. N. (2015). Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak. *JPsi: Jurnal Psikologi*, 42(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jpsi.6943>

- Rena, S. (2024). Proposisi Spiritualitas Dalam Regulasi Diri Belajar Sebagai Koping Stres Dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam. *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 14(1), 109–121. <https://doi.org/https://ejurnal.iiq.ac.id/index.php/qiroah/article/view/1624>
- Rio Pebrian, Nurul Istiqomah, S. M. (2018). Spiritualitas, Doa Dan Prestasi Belajar. *BELAJEA: Jurnal Pendidikan Islam*2, 3(2), 125–146.
- Setiyono, A. H. (2024). Penerapan Pendidikan Kedisiplinan Dalam Membentuk Akhlak Peserta Didik DI MI Sunan Giri Surabaya. *Walada: Journal of Primary Education*, 3(3), 124–136.
- Syafruddin. (2025). Integrasi Nilai-nilai Spiritual Dalam Pembelajaran Pendidikan Agama Islam Di Era Digital. *Kreatif: Jurnal Pemikiran Pendidikan Agama Islam*, 23(2), 135–144. <https://ejurnal.iaimbima.ac.id/index.php/kreatif/article/view/4807>
- Yundani, Y. C. (2022). Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi. *IKTISYAF: Jurnal Ilmu Dakwah Dan Tasawuf*, 4(1), 21–35. <https://core.ac.uk/download/pdf/525648548.pdf>