

Eksplorasi efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan: Sebuah kajian literatur

Endhit Beliz Safitri^{1*}, Dr. Tristiadi Ardi Ardani S.Psi, M.Si. Psikolog²

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

e-mail: *210401110190@student.uin-malang.ac.id

Kata Kunci:

psikoterapi dzikir;
kecemasan; kesehatan
mental

Keywords:

dhikr psychotherapy;
anxiety; mental health

ABSTRAK

Kecemasan merupakan tantangan kesehatan mental yang signifikan di seluruh dunia. Penelitian ini mengeksplorasi efektivitas psikoterapi dzikir sebagai alternatif manajemen kecemasan melalui tinjauan literatur. Dzikir, sebuah praktik spiritual yang didasarkan pada pengulangan kata-kata suci dalam Islam, telah muncul sebagai metode potensial untuk mengurangi kecemasan. Tinjauan pustaka ini memuat gambaran tentang konsep kecemasan, jenis-jenis psikoterapi, dan dzikir sebagai salah satu bentuk psikoterapi. Penelitian sebelumnya yang

mengukur efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan telah dievaluasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa psikoterapi dzikir mempunyai potensi dalam pengobatan kecemasan, meskipun penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami mekanisme dan variabel kontekstual yang mempengaruhi hasil. Penelitian ini memberikan dasar untuk pengembangan lebih lanjut di bidang psikoterapi dzikir dan menyoroti relevansinya dalam pengelolaan kecemasan.

ABSTRACT

Anxiety represents a significant global mental health challenge. This study explores the effectiveness of Dhikr psychotherapy as an alternative approach to managing anxiety through a literature review. Dhikr, a spiritual practice based on the repetition of sacred words in Islam, has emerged as a potential method for reducing anxiety. The literature review provides an overview of the concept of anxiety, types of psychotherapy, and Dhikr as one form of psychotherapy. Previous research measuring the effectiveness of Dhikr psychotherapy in reducing anxiety levels has been evaluated. The results suggest that Dhikr psychotherapy has the potential to treat anxiety, although further research is needed to understand the mechanisms and contextual variables that influence the outcomes. This study provides a foundation for further development in the field of Dhikr psychotherapy and highlights its relevance in anxiety management.

Pendahuluan

Permasalahan yang dihadapi setiap individu seiring berjalannya waktu akan semakin kompleks, baik itu masalah pribadi, masalah keluarga, masalah pekerjaan, atau masalah kehidupan secara umum. Kompleksitas dari permasalahan tersebut menyebabkan sekitar orang menghadapi konflik dan hambatan dalam mencapai harapannya bahkan dapat menimbulkan tekanan yang sangat mengkhawatirkan.

Rasa pesimisme dan ketakutan tertentu terhadap kehidupan menimpa sebagian besar orang, begitu pula dengan kehidupan yang semakin kompleks dan selalu berubah bentuk dan gayanya. Tanpa apa pun untuk menopang dirinya dan hanya mengandalkan



This is an open access article under the [CC BY-NC-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/) license.

Copyright © 2023 by Author. Published by Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

kekayaan materi, manusia semakin kehilangan makna hidup, kehilangan makna dan tujuan hidup, hingga berujung pada jutaan masalah psikologis. Salah satunya adalah gangguan psikologis berupa kecemasan.

Kecemasan merupakan hal yang lumrah dalam kehidupan manusia. Kecemasan adalah mekanisme tubuh Anda untuk memberi tahu Anda bahwa ada sesuatu yang salah. Kecemasan juga dapat menjadi peringatan yang dapat melindungi kita dari berbagai bahaya sehingga kita dapat bertindak cepat untuk menghadapi bahaya tersebut. Namun kekhawatiran yang terus-menerus dan tidak rasional dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan berdampak pada munculnya berbagai gangguan kecemasan (Azmarina, 2015).

Kecemasan adalah tantangan kesehatan mental yang signifikan di seluruh dunia, memengaruhi jutaan individu dari berbagai lapisan masyarakat. Masalah kecemasan memiliki dampak yang serius terhadap kualitas hidup, memengaruhi aspek sosial, ekonomi, dan fisik. Untuk itu, menjalani kehidupan yang sehat dan bermakna seringkali memerlukan pemahaman dan penanganan yang efektif terhadap kecemasan.

Pendekatan psikoterapi telah menjadi salah satu metode utama dalam mengatasi masalah kecemasan. Terapi ini melibatkan interaksi antara individu dan terapis untuk mengidentifikasi, memahami, dan mengelola perasaan kecemasan. Namun, dalam upaya terus menerus untuk meningkatkan efektivitas pengobatan, pendekatan alternatif dalam mengatasi kecemasan telah mulai mendapat perhatian yang lebih besar.

Dalam konteks ini, sebuah pendekatan yang menarik perhatian adalah psikoterapi dzikir, yang menggabungkan unsur-unsur psikoterapi dengan praktik dzikir dalam tradisi Islam. Dzikir adalah tindakan merenung yang melibatkan pengulangan kata-kata suci atau doa, yang telah menjadi bagian integral dalam kehidupan spiritual banyak individu Muslim. Dzikir telah digunakan sebagai metode tambahan dalam pengobatan gangguan kecemasan, dengan klaim bahwa praktik ini dapat membantu meredakan perasaan cemas dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Penelitian ini menggunakan sebuah studi literatur yang bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan. Penelitian ini sangat berkaitan dengan isu kesehatan mental yang semakin mendesak. Kecemasan adalah masalah yang tidak mengenal batasan geografis atau budaya; itu memengaruhi masyarakat di seluruh dunia. Dengan peningkatan tingkat kecemasan yang telah diamati dalam beberapa dekade terakhir, penemuan metode efektif untuk mengatasi kecemasan menjadi lebih penting daripada sebelumnya. Psikoterapi dzikir adalah salah satu pendekatan yang menarik karena menggabungkan unsur spiritual dengan aspek kesehatan mental, dan oleh karena itu, memahami apakah dan sejauh mana metode ini efektif dalam mengatasi kecemasan adalah pertanyaan yang sangat relevan.

Hasil penelitian ini diharapkan akan memberikan wawasan yang berharga tentang peran praktik dzikir dalam manajemen kecemasan. Hal ini dapat memberikan panduan bagi praktisi kesehatan mental, terapis, dan individu yang mencari metode alternatif dalam mengatasi kecemasan mereka. Urgensi penelitian ini terletak pada potensinya untuk memberikan alternatif yang lebih holistik dalam pengobatan kecemasan, yang

menggabungkan unsur spiritual dan psikologis. Dengan demikian, penelitian ini dapat berpotensi memberikan kontribusi signifikan pada pemahaman kita tentang pengobatan kecemasan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kepustakaan atau studi literatur. Penelitian kepustakaan ini dilakukan dengan membaca sumber-sumber yang relevan untuk memperoleh data yang diperlukan (Arikunto, 2013). Penelitian studi literatur merupakan suatu metode penelitian yang menggunakan referensi atau bahan rujukan yang dirancang secara ilmiah, meliputi pengumpulan referensi yang berkaitan dengan tujuan penelitian, teknik pengumpulan data dengan menggunakan pustaka, serta integrasi dan penyajian data (Danandjaja, 2014).

Penelitian studi literatur adalah penelitian yang menggunakan pengumpulan informasi dan data yang diperoleh dari sumber seperti dokumen, jurnal, buku, artikel, majalah, berita, dan lain-lain. Dalam penelitian ini, peneliti lebih mengutamakan artikel penelitian yang termuat dalam jurnal. Artikel yang dijadikan sumber dalam penelitian ini terkait dengan Efektivitas Psikoterapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan.

Pembahasan

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang sering terjadi dan bukan merupakan sesuatu yang asing dalam kehidupan manusia, karena kecemasan merupakan pengalaman yang lumrah yang harus dialami oleh siapa saja, kapan saja, dimana saja. Nevid mengatakan kecemasan adalah suatu keadaan kekhawatiran yang mengeluhkan sesuatu yang buruk akan terjadi. Ada beberapa hal yang perlu dikhawatirkan, seperti ujian, kesehatan, karier, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan. Kecemasan merupakan respon normal terhadap ancaman, namun bisa menjadi tidak normal bila tingkat kecemasan tidak proporsional dengan tingkat ancaman atau jika kecemasan terjadi tanpa sebab, yaitu jika bukan merupakan respon terhadap perubahan lingkungan. Dalam kasus yang ekstrim, kecemasan dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

Menurut Dadang Hawari, kecemasan adalah suatu gangguan pada bagian emosi, yang menunjukkan adanya perasaan takut atau cemas yang mendalam dan terus-menerus, tanpa gangguan dalam penilaian terhadap kenyataan, tanpa perubahan kepribadian, perilaku itu boleh saja terganggu tetapi dalam batas-batas tertentu. batas normal. batas. Kecemasan adalah gejala, bukan penyakit. Dalam kehidupannya seseorang sering kali mengalami perasaan cemas pada situasi tertentu. Timbulnya kecemasan seringkali merupakan reaksi normal terhadap keadaan yang sangat menegangkan, itulah sebabnya kecemasan hanya akan muncul dalam waktu singkat.

Menurut Freud dalam Alwisol, kecemasan merupakan fungsi ego yang memberi sinyal kepada individu tentang kemungkinan adanya bahaya sehingga ia dapat mempersiapkan respons adaptif yang sesuai. Kecemasan bertindak sebagai proses perlindungan ego karena kecemasan memberi sinyal kepada individu bahwa ada bahaya dan jika tindakan yang tepat tidak diambil, ancaman akan meningkat hingga ego tersebut dikalahkan.

Dari penjelasan yang telah dijelaskan dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan suatu perasaan tidak menyenangkan yang timbul akibat keadaan yang tidak menyenangkan atau menimbulkan stres pada individu. Kecemasan sering terjadi pada individu apabila hal tersebut merupakan hal yang wajar atau sesuai dengan tekanan yang dirasakannya. Kecemasan dikatakan tidak normal jika signifikan atau parah, namun menimbulkan ancaman yang kecil atau tidak sama sekali.

Ciri-ciri dan gejala kecemasan mencakup berbagai aspek yang dapat mempengaruhi kesejahteraan fisik, perilaku, dan kognitif seseorang. Beberapa gejala dan ciri umum yang terkait dengan kecemasan meliputi:

1. Ciri-ciri fisik:

Kecemasan sering kali menimbulkan reaksi fisik yang nyata. Orang dengan kecemasan mungkin mengalami gejala seperti kegelisahan yang hebat, tubuh gemetar, telapak tangan berkeringat, pusing, dan rasa mulut dan tenggorokan kering. Beberapa orang mungkin mengalami kesulitan berbicara atau bernapas, jantung berdebar-debar, dan wajah memerah. Selain itu, gejala fisik lainnya antara lain diare, perasaan tidak nyaman atau nyeri di berbagai bagian tubuh, dan sejumlah gejala fisik lainnya.

2. Karakteristik perilaku:

Perilaku individu yang cemas juga dapat berubah. Ciri-ciri perilaku tersebut antara lain perilaku penghindaran, dimana individu berusaha menghindari situasi atau rangsangan yang menimbulkan kecemasan. Mereka mungkin juga menunjukkan keterikatan dan perilaku ketergantungan terhadap orang lain, mencari dukungan atau perlindungan dari orang lain sebagai respons terhadap kecemasan mereka. Perilaku kaget juga bisa menjadi manifestasi dari kecemasan, dimana individu bereaksi dengan reaksi berlebihan terhadap rangsangan yang dianggap mengancam.

3. Karakteristik kognitif:

Gejala kognitif kecemasan mencakup perubahan dalam pemikiran dan kognisi individu. Hal ini mencakup perasaan cemas dan khawatir terhadap berbagai hal, termasuk masa depan dan ketidakpastian. Orang dengan kecemasan cenderung fokus pada perasaan tidak mampu dan ketakutan tidak mampu mengatasi masalah yang muncul. Mereka bisa mengkhawatirkan hal-hal sepele dan banyak masalah lainnya. Selain itu, mereka mungkin kesulitan melepaskan diri dari pikiran-pikiran yang mengganggu dan merasa cemas jika dibiarkan sendirian. Kecemasan juga dapat menghambat kemampuan seseorang untuk berkonsentrasi dan mempengaruhi fungsi kognitifnya secara keseluruhan.

Gangguan kecemasan bukanlah hal yang sederhana. Kecemasan yang berkepanjangan akan menyebabkan kelelahan mental, depresi dan risiko terjadinya gangguan mental lainnya. Jadi, secara umum gangguan kecemasan kronis (berkelanjutan) akan menjadi tanda sindrom depresi, meski tidak semua kecemasan berujung pada depresi. Psikoterapi merupakan metode umum dalam mengatasi gangguan kejiwaan salah satunya adalah kecemasan. Ada banyak metode dalam psikoterapi salah satunya merupakan psikoterapi zikir yaitu pengobatan psikologis dengan mengingat Allah melalui membaca lafal dzikir atau doa. Terapi dzikir dapat

membantu mengurangi tingkat kecemasan pada diri seseorang dan memberikan ketenangan jiwa sehingga penderita tidak merasa takut.

Secara bahasa dzikir berasal dari kata “zakara” yang berarti menyebutkan, menyucikan, memadukan, mempertahankan, memahami, mengkaji, memberi dan menasehati. Jadi, dzikir diartikan sebagai penyucian dan pemuliaan, dapat juga diartikan sebagai mengucapkan dan menyebut nama Allah atau mengingat. Dari segi istilah merupakan usaha manusia untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan mengingat Allah dengan mengingat kebesaran-Nya. Mewaspadai dzikir Allah adalah dengan membaca firman-Nya, mencari ilmu kepada-Nya dan berdoa kepada-Nya.

Dalam praktik kehidupan sufi, terdapat dua bentuk utama dzikir yang masing-masing mengandung dimensi yang kaya dan mendalam. Bentuk pertama disebut “Zikr Lisan”, yang melibatkan penggunaan kata-kata yang diucapkan pada tingkat volume yang berbeda. Dalam Dzikir lisan ini, seorang sufi mengucapkan dzikir yang dapat berupa ayat-ayat Al-Quran, seluruhnya atau sebagian, bahkan dapat berupa pengulangan suatu huruf atau ayat tertentu. Amalannya antara lain membaca dzikir Al-Qur'an dan peninggalan suci Nabi, seperti Tahmid, Tasbih, Takbir, Tahlil, Basmalah, Istigfar dan Hawqalah.

Bentuk dzikir yang kedua dalam amalan sufi disebut "Zikir Qalbu" atau "Zikir Khafi". Dzikir ini mempunyai ciri khas karena berlangsung dalam pikiran tanpa melibatkan kata-kata atau suara. Dzikir Qalbu ini adalah sebuah pengalaman yang sangat intim, yang tersembunyi dalam lubuk hati. Sufi yang menjalani Zikir Qalbu menciptakan hubungan yang mendalam dengan Tuhan tanpa memerlukan kata-kata, karena pengalaman ini bersifat penuh makna dan batiniah. Mereka mengalami kesadaran yang mendalam akan kehadiran Allah dalam hati mereka, dan dzikir ini terjalin erat dengan detak jantung dan irama napas yang mereka rasakan. Hal ini adalah pengalaman yang sangat pribadi dan sangat mendalam yang memadukan spiritualitas dengan aspek fisik dan batin. Mereka percaya bahwa hati yang tidak menerima cahaya ilahi akan menjadi gelap dan mati, sehingga Zikir Qalbu adalah cara untuk menjaga kesehatan spiritual yang penting dalam praktik sufi.

Menurut beberapa sufi, hati dalam keadaan ini adalah tanda kesehatan mental yang buruk, yang berarti bahwa pengalaman spiritual ini memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan kebahagiaan manusia. Dalam kedua bentuk dzikir tersebut, unsur-unsur tertentu penting untuk mencapai pengetahuan diri yang mendalam dan hubungan yang mendalam dengan Tuhan, yang merupakan tujuan utama dalam mengamalkan kehidupan.

Dzikir bertujuan untuk mensucikan hati dari sifat-sifat buruk untuk memperoleh ilmu tentang Tuhan. Sifat-sifat buruk tersebut antara lain: hasad (iri hati), kibr riya' (menunjukkan superioritas atau pamer), khianat (ingkar janji), bukhil (serakah), haqaaq (cemburu atau benci), suudzon (berburuk sangka), kizib (berbohong), sum' ah (mencari nama atau ketenaran), hubb al-mal (cinta duniawi), takabur (kesombongan), ghibah (fitnah), namimah (menggunjing orang lain), ghadab (marah).

Berkaitan dengan kecemasan, terapi dzikir dapat digunakan sebagai pendekatan yang bermanfaat dalam mengatasi kecemasan. Konsep dasar di balik terapi dzikir adalah

bahwa dengan mengingat Allah dan membawa-Nya ke dalam kesadaran, individu dapat merasakan dan menyadari kehadiran ilahi yang mampu memberikan penghayatan yang mendalam.

Secara psikologis, mengalihkan perhatian dari stres dan kecemasan ke pemikiran tentang Allah dapat memunculkan perasaan ketenangan dan relaksasi. Ketika seseorang menjalankan zikrullah (mengingat Allah) dengan sikap hati yang tulus dan suara yang lembut, ini dapat menciptakan pengalaman spiritual yang dalam. Suara yang lembut dan sikap hati yang rendah hati saat menjalankan dzikir menciptakan lingkungan yang tenang dan menenangkan. Ini membantu individu merasa lebih nyaman dan melepas stres.

Dzikir tidak hanya merupakan pengalaman spiritual tetapi juga mempengaruhi emosi dan keadaan emosi seseorang. Dengan menciptakan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan, individu dapat merasakan ketenangan batin yang membantu mereka mengatasi kecemasan. Terapi dzikir mengajarkan individu untuk melakukan proses pemahaman diri yang lebih dalam, serta fokus pada hal positif dan rekonsiliasi.

Melalui terapi dzikir, individu dapat memperoleh alat yang lebih efektif untuk mengelola kecemasannya. Terapi dzikir adalah metode untuk mencapai keseimbangan antara aspek spiritual dan psikologis, yang berkontribusi terhadap kesejahteraan individu secara keseluruhan. Mengingat Allah dalam arti merasa aman dalam jiwa dapat menjadi terapi kegelisahan yang sering dirasakan seseorang ketika merasa lemah dan tidak mampu mengatasi tekanan dan bahaya hidup tanpa dukungan dan pertolongan.

Oleh karena itu, dzikir dianggap sebagai metode yang umum digunakan oleh penderita kecemasan. Pada dasarnya masalah kecemasan muncul karena rasa takut terhadap hal-hal yang belum terjadi. Perasaan cemas sering kali muncul ketika kita berada dalam situasi yang dianggap merugikan dan dianggap mengancam kita, pada saat kita merasa tidak mampu mengatasinya. Pandangan psikologis terhadap masalah kecemasan sangat beragam karena dari sudut pandang psikologis, perasaan cemas dianggap sebagai penyebab utama berbagai gangguan jiwa. Kecemasan ini disebut kekosongan dalam hidup karena yang bersangkutan tidak dapat menemukan makna dalam hidupnya.

Pendekatan dzikir terhadap orang yang cemas sangat relevan karena akan mendorong berkembangnya seluruh elemen wacana dan bidang yang relevan dalam dunia psikoterapi Islam. Zikir termasuk bagian dari psikoterapi karena dengan dzikir, metode keimanan menyatu di dalamnya setelah pengobatan teori langsung (ainul yaqin) dengan Al-Haq (haqul yaqin). Cara menghafal dalam Islam mirip dengan proses melakukan aktivitas meditasi dalam agama Budha dan Hindu. Proses psikoterapi disertai dengan meditasi untuk memperlancar proses penyembuhan. Proses meditasi ini menjembatani konsep pemahaman kemampuan psikis dengan ilmu kedokteran. Ilmu psikiatri modern mengajarkan bahwa kemampuan manusia tertinggi terletak pada otak yang mengatur fisik dan mental, sedangkan pengetahuan spiritual mengajarkan kekuatan spiritual manusia yang mengatur pikiran dan fisik dalam otak. Usaha untuk mencapai rasa aman dan damai dapat diawali dengan berzikir, kemudian melakukan relaksasi untuk mengosongkan pikiran dan hati dari berbagai masalah yang dihadapi.

Saleh (2010) menyatakan dari hasil penelitiannya bahwa dzikir sebagai penyembuh antara lain menghasilkan beberapa efek medis dan psikologis, khususnya akan menyeimbangkan keseimbangan kadar serotonin dan norepinefrin dalam tubuh, fenomena tersebut merupakan fenomena alam. Morfin bekerja pada otak dan akan membuat hati dan pikiran terasa lebih tenang sebelum melakukan amalan dzikir. Otot-otot tubuh yang rileks, terutama otot bahu, seringkali menimbulkan stres psikologis. Merupakan wujud anugerah Tuhan yang sangat berharga, berfungsi sebagai obat penenang pikiran manusia.

Dari beberapa penelitian dalam jurnal lain juga mendukung bahwa terapi dzikir akan efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Karena dzikir mempunyai kemampuan untuk menenangkan, menimbulkan rasa percaya diri, kekuatan, rasa aman, damai dan mendatangkan rasa bahagia.

Secara fisiologis, terapi spiritual dengan dzikir mempengaruhi otak, ketika otak menerima rangsangan dari luar maka otak akan menghasilkan zat-zat kimia yang menimbulkan perasaan menyenangkan yaitu endorfin. Otak menghasilkan zat ini yang akan dihubungkan dan diserap oleh tubuh, yang kemudian akan memberikan umpan balik berupa ketenangan untuk membantu tubuh menjadi rileks dan kemudian keadaan psikologis juga akan memiliki perasaan tenang sehingga dapat mengurangi rasa cemas.

Dengan melakukan Dzikir yang merupakan penggerak emosi perasaan, dzikir ini muncul melalui rasa, yaitu rasa tentang penzahiran keagungan dan keindahan Allah SWT, sehingga akan dapat pula mempengaruhi pola koping seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga stres respon yang berbeda. Koping yang adaptif akan mempermudah seseorang mengatasi kecemasan dan sebaliknya pola koping yang maladaptif akan menyulitkan seseorang mengatasi kecemasan.

Saat Berdzikir Individu akan memberikan makna yang positif terhadap kejadian dalam hidupnya. Pemaknaan yang positif ini akan diolah oleh neokorteks, amigdala dan hipokampus. Sinyal yang dihasilkan akan diteruskan ke hipotalamus. Efek pada hipotalamus dicapai dengan mengendalikan sekresi GABA (sebelumnya rendah, sekarang meningkat). Peningkatan jumlah GABA ini memerintahkan hipotalamus untuk mengurangi dan mengontrol sekresi CRF. Penurunan sekresi CRF akan menginstruksikan hipofisis anterior untuk mengurangi sekresi ACTH yang sebelumnya tinggi. Tingkat ACTH yang rendah memberi sinyal pada kelenjar adrenal untuk mengontrol atau mengurangi sekresi kortisol. Kadar kortisol yang rendah memperkuat sistem kekebalan tubuh, yang penting dan sentral dalam penyembuhan gangguan seperti kecemasan.

Kesimpulan dan Saran

Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, terdapat bukti yang mendukung bahwa terapi dzikir telah terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan. Terapi dzikir, yang merupakan bagian dari psikoterapi Islam, memiliki potensi sebagai metode psikoterapi yang dapat membantu individu dalam mengatasi masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan kecemasan.

Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa praktik dzikir dapat memiliki dampak positif pada kesejahteraan mental individu. Dzikir membantu individu

untuk merenung dan fokus pada kata-kata suci atau doa, yang menciptakan lingkungan yang memungkinkan mereka untuk mengalihkan perhatian dari perasaan cemas dan stres. Hasil-hasil ini menunjukkan bahwa dzikir dapat berpotensi menjadi alat tambahan yang berharga dalam manajemen kecemasan.

Dengan melakukan Dzikir yang merupakan penggerak emosi perasaan, efektifitas dzikir ini muncul melalui rasa, yaitu rasa tentang penzahiran keagungan dan keindahan Allah SWT, sehingga akan dapat pula mempengaruhi pola koping seseorang dalam menghadapi stressor, sehingga stres respon yang berbeda. Dzikir menciptakan koping yang adaptif akan mempermudah individu dalam mengatasi kecemasan.

Saran

Meskipun literatur mendukung efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan tingkat kecemasan, namun beberapa saran masih perlu diperhatikan:

1. Penelitian lebih lanjut: Diperlukan penelitian yang lebih mendalam, termasuk penelitian eksperimental dengan desain eksperimental dan sampel yang lebih besar, untuk menguji efektivitas terapi dzikir lebih dalam. Penelitian ini dapat mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi hasil dan mengeksplorasi mekanisme dampak positifnya.
2. Menyesuaikan terapi: Terapi dzikir mungkin perlu disesuaikan dengan kebutuhan individu. Pendekatan yang bersifat universal mungkin tidak efektif, sehingga seseorang harus fleksibel dalam menggunakan dzikir sebagai metode psikoterapi.
3. Kolaborasi Interdisipliner: Kolaborasi antara profesional kesehatan mental dan pemimpin agama atau ahli spiritual mungkin diperlukan untuk mengintegrasikan terapi dzikir ke dalam pengobatan kecemasan.

Daftar Pustaka

- Azmarina, R. (2015). Desensitisasi Sistematis Dengan Zikir Tasbeeh Untuk Menurunkan Gejala Kecemasan Pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*, 12(2), 90–104.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Alwisol, Psikologi Kepribadian edisi revisi, Penerbitan Universitas Muhammadiyah Malang, Malang, 2017, h. 24.
- Ahmad, Syafi'i. *Dzikir Sebagai Pembina Kesejahteraan Jiwa*. Surabaya: Bina Ilmu, 1985
- Danandjaja, J. (2014). *Metode Penelitian Kepustakaan*. Antropologi Indonesia.
- Hawari, D. (2010). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Jeffrey S. Nevid, Spencer A. Rathus, Beverly Greene, *Psikologi Abnormal Edisi Kelima Jilid 1*, Penerbit Erlangga, Jakarta, 2005, h. 163.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 4(1), 40-49.
- Nida, F. L. K. (2014). Zikir sebagai Psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. *Konseling Religi*, 5(1), 133-150.
- Saleh. 2010. *Berzikir untuk Kesehatan Saraf*. Penerbit Zaman: Jakarta

Syahdiah, U., Fadhliah, M., Nurhidayah, N., Sakni, AS, & Lutfiah, W. (2022). Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengurangi Kecemasan Remaja Sebelum Ujian. Jurnal Penelitian Sains Ushuluddin , 2 (2), 370-380.