

RELAKSASI DZIKIR DALAM MENANGANI KECEMASAN BAGI MAHASISWA ANGKATAN 2020 PRODI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI UIN SUNAN AMPEL SURABAYA

Adly Alanda Dzakiyah
Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya
Adlyalanda26@gmail.com

Abstract: *This research examines the concept of dhikr relaxation used in dealing with anxiety for students of the 2020 class of the Sufism and Psychotherapy study program at UIN Sunan Ampel Surabaya. Anxiety is a common problem that can be experienced by every individual, one of which is a student. One of the causes of a student experiencing anxiety is because of the final assignment. The study in this research contains the concept of dhikr relaxation which can be used in dealing with anxiety in students of the Class of 2020 Sufism and Psychotherapy study program at UIN Sunan Ampel Surabaya, the application and method of dhikr relaxation in dealing with anxiety in students of the Class of 2020 Sufism and Psychotherapy study program UIN Sunan Ampel Surabaya and the results dhikr relaxation in dealing with anxiety in Class of 2020 students of the Sufism and Psychotherapy study program at UIN Sunan Ampel Surabaya. The research method used is a qualitative method. Data collection was carried out through interviews, questionnaires, observation and documentation studies. This research resulted in the finding that dzikir relaxation can be used as a way to deal with anxiety in students, especially in final semester students who are currently working on their final assignments. By doing dzikir relaxation, you can create a feeling of calm and comfort. So that peace of mind will be felt by those who do dhikr relaxation. Therefore, dhikr relaxation can be used as an option to feel calm and stay away from anxiety disorders.*

Keywords: *Dzikir Relaxation, Anxiety, Students*

Pendahuluan

Manusia dari waktu ke waktu akan menghadapi permasalahan yang semakin rumit, baik permasalahan mengenai diri sendiri, keluarga, pekerjaan, keuangan, pendidikan, maupun dengan orang lain. Kerumitan permasalahan yang terjadi dapat menyasarkan manusia, sehingga manusia akan mengalami permasalahan serta hambatan dalam mewujudkan hal yang telah diharapkannya. Kerumitan permasalahan tersebut bahkan sampai membuat manusia merasa tertekan dan hal tersebut sangat mengganggu. Kerumitan masalah seperti inilah yang kemudian memerlukan cara untuk dapat membantu menangani berbagai permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Kebanyakan manusia merasa takut dan pesimis dalam menghadapi suatu permasalahan dalam hidupnya. Permasalahan hidup akan semakin rumit seiring berjalannya waktu, manusia akan kehilangan arah serta tujuan dalam hidupnya jika tidak memiliki pegangan apapun. Dampak terburuk yang terjadi ketika manusia kehilangan arah serta tujuan dalam hidupnya dengan membawa banyak permasalahan adalah gangguan psikologis berupa kecemasan.¹

Siapun dapat mengalami kecemasan, salah satunya yaitu seorang mahasiswa. Pengertian dari mahasiswa yaitu seorang individu yang sedang menjalani pendidikan dalam perguruan tinggi, seperti universitas ataupun institut dan untuk dapat mengakhiri masa pendidikannya, mahasiswa perlu untuk menyelesaikan skripsi atau tugas akhir. Mahasiswa diminta untuk menciptakan sebuah karya ilmiah dan tugas akhir berupa skripsi untuk bisa mendapatkan gelar akademik dan dinyatakan lulus dari perguruan tinggi tempat ia menjalani pendidikan.

Pada umumnya, diperlukan waktu empat tahun atau delapan semester untuk dapat menyelesaikan pendidikan sarjana di perguruan tinggi. Namun tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikannya dalam waktu tersebut. Tugas akhir atau skripsi menurut sebagian mahasiswa merupakan tugas yang cukup berat, sehingga delapan semester dirasa kurang untuk dapat menyelesaikannya. Hal tersebutlah yang menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan.

¹ Aisyatin Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (July 1, 2020): 40–41, <https://doi.org/10.3076/happiness.v4i1.363>.

Mahasiswa yang mengalami kecemasan terutama yang tidak dapat lulus tepat waktu di tahun keempat atau pada semester delapan.

Penyebab dari kecemasan yang dialami seorang mahasiswa tidak hanya karena keterlambatan lulus,² namun juga ekonomi, dimana pengeluaran mahasiswa akhir dapat dikatakan cukup banyak selain itu juga ketika menemui dosen pembimbing. Tidak jarang mahasiswa merasa takut untuk menemui dosen pembimbing dan bahkan menghindari dari bimbingan. Sebagian besar alasan mahasiswa mengalami kecemasan hingga membuatnya takut untuk menemui dosen pembimbing yaitu tugas akhir yang belum juga terselesaikan.³

Kecemasan adalah perasaan takut yang juga menyakitkan, yang terjadi ketika individu merasa tertekan. Seseorang yang berada dalam keadaan cemas akan merasa tidak nyaman, takut, tidak berdaya dan merasa salah. Kecemasan menurut Freud yaitu kondisi yang tidak menyenangkan yang diikuti dengan perasaan fisik yang memberikan peringatan terhadap individu tersebut akan adanya bahaya. Rasa kecemasan ini sulit dipastikan kemunculannya dan juga penyebab kemunculannya.⁴ Kecemasan dapat menjadi sebuah motivasi jika berada pada tingkatan yang rendah, namun jika berada pada tingkatan yang tinggi kecemasan akan mengganggu keadaan fisik dan psikis yang kemudian akan menghasilkan kerugian. Seseorang yang mengalami kecemasan akan merasakan gejala-gejala fisik seperti, gelisah, tegang, sulit konsentrasi, berkeringat, jantung berdebar dan perut terasa sakit. Gejala fisik ini dapat terlihat, sehingga terkadang orang lain dapat mengetahui jika seseorang tersebut sedang merasa cemas.

Mahasiswa semester akhir biasanya merasakan kecemasan disebabkan oleh tidak yakinnya akan kemampuan diri terhadap tugas akhir atau skripsi. Kecemasan juga dirasakan mahasiswa karena pengeluaran keuangan pada semester akhir dapat dikatakan cukup banyak, dimana mahasiswa semester akhir perlu untuk mencetak tugas akhirnya lebih dari satu kali, selain itu kecemasan juga akan dirasakan karena mahasiswa merasa takut tugas akhirnya tidak mendapatkan ACC dari dosen pembimbingnya. Mahasiswa angkatan 2020 yang dimana saat ini merupakan mahasiswa semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi tidak jauh dari rasa ketakutan terhadap skripsinya.⁵ Kecemasan oleh sebagian orang bukan merupakan suatu hal yang mengganggu karena orang tersebut dapat mengendalikannya, namun sebagian orang lainnya yang tidak dapat menyikapinya akan merasa sangat terganggu. Pendapat Sumirta dalam penelitiannya yang memiliki judul “Intervensi Kognitif Terhadap Kecemasan Remaja Paska Erupsi Gunung Agung”, mengatakan jika perasaan tegang, takut serta khawatir berlebih merupakan kecemasan yang muncul disebabkan oleh ketidakinginan terjadinya suatu hal yang tidak diinginkan. Penyebab dari kemunculan kecemasan kebanyakan tidak diketahui dan somatic serta psikologis dapat terlibat dari adanya kecemasan.⁶

Kecemasan adalah salah satu bentuk dari gangguan mental dan untuk membantu individu yang mengalami gangguan mental perlu untuk memberikan bimbingan konseling guna membantunya dalam memahami dirinya sendiri, selain itu juga dapat membantu individu dalam menemukan makna hidupnya dan mencari tujuan hidupnya. Individu yang mengalami gangguan mental biasanya telah kehilangan makna hidup dan tujuan hidupnya. Selain itu minimnya spiritualitas juga menjadi salah satu penyebab individu mengalami gangguan mental. Sehingga perlu untuk meningkatkan spiritualitas guna jauh dari gangguan mental. Spiritualitas individu di zaman yang terus berkembang ini tidak ikut meningkat, melainkan mengalami kemerosotan. Pada zaman yang terus berkembang seperti saat ini banyak sekali individu yang mengalami krisis spiritualitas,

² Fany Ardianto, “Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi” (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020), 1.

³ Lilis Fitriyah, “Efektivitas Dzikir Dalam Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Akhir” (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019), 2.

⁴ Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” 41.

⁵ Mukholil, “Kecemasan Dalam Proses Belajar,” *Ekspone* 8, no. 1 (April 2018): 1, <https://doi.org/10.47637/ekspone.v8i1.135>.

⁶ Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” 41.

salah satunya yaitu remaja dengan cirinya yaitu jarang atau bahkan tidak pernah beribadah kepada Allah.⁷

Kecemasan membuat seseorang merasa tegang dan tidak nyaman, tentu tidak seorangpun senang dengan keadaan seperti itu. Semua orang termasuk juga mahasiswa pasti ingin merasakan ketenangan hati serta jauh dari gangguan kecemasan. Selalu mengingat Allah Swt dalam kondisi apapun merupakan salah satu cara untuk dapat merasakan ketenangan hati. Seseorang yang dalam setiap kegiatannya selalu ingat pada Allah pasti akan merasakan ketenangan hati dan sebaliknya, seseorang akan merasakan kecemasan ketika jarang atau bahkan tidak mengingat Allah disetiap kegiatannya. Berdzikir merupakan salah satu cara kita untuk terus mengingat Allah SWT. Hal tersebut juga tertulis dalam kitab suci Al-Qur'an surat Ar-Ra'd :28, disebutkan jika:

“orang-orang yang beriman memiliki hati yang tenang karena mereka selalu ingat kepada Allah. Ingatlah, hati akan menjadi tenang dengan selalu mengingat Allah.”⁸

Ketenangan hati juga akan dirasakan ketika kita dekat dengan Allah. Berbagai cara bisa di aplikasikan supaya kita dapat dekat dengan Allah, melalui ibadah seperti halnya dengan berdzikir yaitu mengucap asma Allah secara terus-menerus. Individu akan merasakan ketenangan jika merasa dirinya dekat dengan Allah Swt. Kecemasan tidak lagi dirasakan jika individu dekat dengan Allah, karena merasa yakin jika Allah akan selalu mendampingi hambanya. Melalui berdzikir rasa percaya diri yang tinggi akan muncul dari dalam diri pada individu, selain itu rasa aman dan tentram juga dirasakan yang kemudian akan menghasilkan perasaan bahagia.⁹ Dzikir memiliki banyak manfaat pada tubuh jika terus dilakukan. Dzikir memberikan manfaat tidak hanya ketenangan hati yang termasuk dalam Kesehatan mental, namun juga memberikan manfaat pada kesehatan jasmani. Individu yang melakukan dzikir secara berkala tidak hanya mendapatkan mental yang sehat namun juga tubuh yang sehat.¹⁰

Kecemasan wajib untuk ditangani dan dengan melakukan relaksasi dzikir salah satu cara yang dapat diaplikasikan untuk menangani kecemasan. Hal tersebut telah dibuktikan, salah satunya terdapat pada penelitian tahun 2019 oleh Tria Widyastuti dkk, mereka melakukan penelitian yang menyatakan jika terapi dzikir bisa menurunkan atau meringankan gangguan kecemasan pada lansia. Dzikir merupakan bentuk ibadah yang dilakukan sebagai upaya untuk terus mengingat Allah,¹¹ baik dilakukan dengan lisan, hati atau dengan keduanya. Dzikir secara umum tidak memiliki aturan dalam melakukannya atau dapat dilakukan dimana saja dan diwaktu apa saja.¹² Secara etimologi kata dzikir dalam kamus Al-Munawwir memiliki beberapa makna, diantaranya menyebut, mengangungkan, mengucapkan, mengingat, mengerti, menyucikan, menjaga, memperingatkan serta memberi nasihat. Atau lebih singkatnya dzikir secara bahasa yaitu mengingat suatu hal dengan mendatangkannya dalam benak atau menyebut yang diingat tersebut dengan lisan.

Dzikir menurut Yahya bin Syaraf Al-Nawawi yaitu mengingat Allah dengan hati maupun lisan, namun yang lebih utama dzikir dengan hati.¹³ Dalam dzikir terdapat unsur spiritual, memusatkan pikiran sepenuhnya kepada Allah SWT akan memunculkan rasa berserah diri yang kemudian menghasilkan suatu harapan dan rasa ketenangan. Berdzikir juga akan memberikan energi positif bagi yang melakukan yaitu terhindar dari rasa mudah menyerah dan putus asa yang

⁷ Tamama Rofiqah, “Upaya Menangani Gangguan Mental Melalui Terapi Dzikir,” *T.t.*, t.th., 3–4.

⁸ Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” 41.

⁹ Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, and Rumiani Rumiani, “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA,” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 45, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>.

¹⁰ Tamama Rofiqah, “Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi,” *Jurnal KOPASTA* 3, no. 2 (2016): 76.

¹¹ Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” 42.

¹² Abdul Hafidz and Rusydi, “Konsep Dzikir Dan Doa Prespektif Al-Quran,” *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 6, no. 1 (n.d.): 63.

¹³ Hafidz and Rusydi, 61–62.

kemudian juga akan menjauhkan diri dari rasa cemas.¹⁴ Banyaknya energi positif yang terkandung dalam dzikir membuat dzikir dapat digunakan sebagai salah satu media pengobatan dan relaksasi. Sehingga energi positif memenuhi dalam diri orang-orang yang selalu berdzikir.¹⁵ Dzikir dapat menjadi sebuah relaksasi karena ketika berdzikir seseorang akan mengucapkan per kata dengan berulang-ulang, hal tersebutlah yang diyakini memberi dampak baik bagi tubuh.¹⁶ Seseorang yang melakukan relaksasi dzikir akan merasa jika dirinya selalu diawasi oleh Allah, sehingga seseorang tersebut akan merasa aman karena merasa Allah akan selalu melindunginya dan menjaganya.¹⁷

Terdapat beberapa karya tulis berupa skripsi maupun artikel jurnal yang memiliki tema yang sama dengan penelitian ini. Namun, yang menjadi perbedaan dan juga ciri khusus antara penelitian ini dengan penelitian lain adalah penulis mencoba mengutarakan konsep relaksasi dzikir dalam menangani kecemasan pada mahasiswa angkatan 2020 yang dimana saat ini sedang duduk di semester delapan yang merupakan semester akhir.

Pertama, Aisyatin Kamila, (2020) “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan”. Artikel ini mengkaji tentang salah satu terapi alternatif yang digunakan untuk membantu para penderita gangguan berupa kecemasan mengakhiri gangguan psikisnya. Terapi Alternatif tersebut ialah psikoterapi zikir. Ketenangan serta kepasrahan kepada Allah akan dirasakan Ketika melakukan psikoterapi zikir. Seseorang yang melakukan zikir akan merasa tenang, sehingga akan jauh dari rasa takut, khawatir dan juga cemas. Selain itu berdzikir juga akan memberikan pikiran positif bagi yang melakukannya.¹⁸

Kedua, Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, Rumiani, (2019) “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA”. Penelitian ini mengkaji tentang dzikir yang bisa digunakan untuk meningkatkan ketenangan hati para pengguna NAPZA. Peneliti melakukan wawancara terhadap beberapa pengguna NAPZA dan mereka mengatakan jika merasakan ketakutan serta kekhawatiran akan kehidupan yang akan datang. Responden sering merasakan perasaan yang mengganggu yang membuatnya tidak bisa menstabilkan emosinya. Terapi dzikir dilakukan peneliti terhadap responden karena melalui terapi dzikir responden akan tidak merasa ketakutan karena yakin jika bantuan Allah dapat membantu menghadapi segala hal dengan baik. Terapi dzikir akan membuat responden merasa tenang. Hasil penelitian yang tertulis dalam tulisan ini mengatakan jika terdapat pengaruh yang signifikan mengenai ketenangan hati terhadap para pengguna NAPZA dengan memberikan terapi dzikir. Responden diajak untuk merasakan nikmat yang Allah berikan kepadanya dengan memunculkan harapan, memunculkan keyakinan, menerima dan memaafkan segala sesuatu yang pernah terjadi. Melihat ke arah positif terhadap segala hal yang telah terjadi.¹⁹

Ketiga, Nopa Three Sartini, (2020) “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari”. Penelitian ini mengkaji tentang pemikiran seorang tokoh bernama Dadang Hawari yang membahas mengenai terapi kecemasan dalam konseling Islam. Peneliti menuliskan latar belakang dari penelitiannya yaitu karena kecemasan yang sering dialami oleh manusia yang terjadi akibat berbenturannya kebutuhan dengan tingkat kemampuan. Hasil dari penelitian yang dilakukan peneliti yaitu dalam Islam terdapat terapi kecemasan yaitu berupa dzikir, hal tersebut dikatakan oleh Dadang Hawari. Tidak hanya berupa dzikir tasbeih, tahmid dan tahlil, namun juga dzikir berupa sholat dan berdoa. Dalam penelitian ini mengatakan hasil dari berdzikir

¹⁴ Udin, *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, 1 (Mataram: Sanabil, 2021), 20.

¹⁵ Sri Arifiyah, “Pengaruh Energi Zikir Terhadap Alam Bawah Sadar Dan Mimpi” (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), 11.

¹⁶ Putri Febriana, “Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil,” *Jurnal ISLAMIKA* 1, no. 1 (2018): 26.

¹⁷ Emilia Mustary, “Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi,” *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 1 (2021): 6–7.

¹⁸ Kamila, “Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan,” 40–49.

¹⁹ Olivia Dwi Kumala, Ahmad Rusdi, and Rumiani, “Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA,” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 43–54.

yaitu akan menghilangkan rasa gelisah, resah dan juga cemas yang ada dalam hati. Hal tersebut dapat terjadi karena dengan berdzikir manusia bisa menghasilkan emosi positif.²⁰

Keempat, Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, Setia Asyanti, (2019), “Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa”. Tujuan peneliti terhadap penelitiannya yaitu untuk mengetahui seberapa besar dampak relaksasi pernafasan yang dilakukan dengan menggunakan zikir terhadap kecemasan yang dialami mahasiswa. Peneliti menuliskan dalam penelitiannya jika mahasiswa tingkat akhir sering mengalami kecemasan, hal tersebut karena mahasiswa tingkat akhir memiliki tuntutan yang lebih banyak dibanding dengan mahasiswa baru atau yang bukan termasuk mahasiswa tingkat akhir. Cara mahasiswa dalam mengatasi rasa cemas yang ia alami yaitu dengan menonton film, mendengarkan musik dan kegiatan lain yang dapat menghibur mereka. Kecemasan yang dialami oleh mahasiswa akan memberikan dampak buruk dan tentu hal tersebut sangat tidak diinginkan terjadi. Peneliti menuliskan salah satu cara untuk terhindar dari dampak negatif dari kecemasan yaitu dengan melakukan relaksasi pernafasan menggunakan zikir. Hasil yang didapatkan peneliti dalam melakukan penelitian ini yaitu relaksasi pernafasan menggunakan zikir terbukti memiliki pengaruh baik dalam menurunkan tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa kelas A Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.²¹

A. Relaksasi Dzikir

Relaksasi dzikir merupakan hasil dari penggabungan antara relaksasi dan keyakinan agama Islam, hal tersebut disampaikan oleh Purwanto. Relaksasi ini tentu menggunakan keyakinan agamanya dalam melaksanakannya, sehingga disebut sebagai relaksasi dzikir. Kombinasi relaksasi dengan keyakinan akan memberikan manfaat yang lebih dari hanya sekedar relaksasi.²² Keyakinan agama sangat berdampak dalam relaksasi ini, atau dengan kata lain seseorang dengan keyakinan agamanya yang kuat akan mendapatkan dampak baik lebih banyak dalam melakukan relaksasi dibanding dengan seseorang yang lemah keyakinan agamanya.²³ Pengertian lain mengenai relaksasi dzikir yaitu bentuk dari dikembangkannya teknik relaksasi pernafasan yang dikembangkan oleh Davis dkk. Relaksasi pernafasan tersebut dikombinasikan dengan dzikir, sehingga menjadi relaksasi dzikir.²⁴ Pengertian relaksasi dzikir yang telah disampaikan tersebut, maka menurut peneliti relaksasi dzikir ini bisa dimaknai dengan penggabungan antara relaksasi pernafasan dengan dzikir yang dalam perlaksanaannya juga menggunakan keyakinan agama Islam guna memperoleh dampak baik. Seseorang yang melakukan relaksasi dzikir akan merasakan ketenangan yang lebih dibanding dengan seseorang yang hanya melakukan relaksasi, hal tersebut dapat terjadi karena melakukan dzikir memberikan dampak positif bagi jasmani maupun rohani. Relaksasi tanpa berdzikir saja dapat menghasilkan ketenangan dan rileks, maka relaksasi dengan berdzikir akan menghasilkan ketenangan dan rileks yang berlipat ganda. Melakukan relaksasi dzikir selain akan mendapatkan pahala dari ibadah berupa dzikir, yang melakukannya juga akan dijauhkan dari segala macam bentuk penyakit mental salah satunya yaitu kecemasan. Melakukan relaksasi yang dikombinasikan dengan dzikir ini dapat menjadi sebuah energi positif serta menjadi sebuah motivasi bagi para penderita penyakit mental. Salah satu motivasi yang akan didapatkan bagi yang melakukan relaksasi dzikir yaitu semangat untuk hidup lebih lama dan merasa dirinya sangat berguna. Seseorang yang melakukan relaksasi dzikir akan merasa jika dirinya selalu diawasi oleh Allah, sehingga seseorang

²⁰ Nopa Three, “Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari” (Skripsi, Bengkulu, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021), 1–107.

²¹ Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, and Setia Asyanti, “Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa,” *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 133–50, <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1>.

²² Setiyo Purwanto, “Relaksasi Dzikir,” *SUHUF* 18, no. 1 (Mei 2006): 43.

²³ Syifa, Khairiyah, and Asyanti, “Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa,” 3.

²⁴ Irwan Martin, Sartini Nuryoto, and Siti Urbayatun, “Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri,” *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (Desember 2018): 115.

tersebut akan merasa aman karena merasa Allah akan selalu melindunginya dan menjaganya.²⁵ Relaksasi ini tidak terfokus pada pelepasan otot, namun terfokus pada pengucapan kata tertentu secara berulang-ulang dengan ritme yang teratur dan dengan bersikap pasrah kepada Tuhan. Mengucapkan kata tertentu dengan berulang-ulang dapat melemaskan otot yang kaku, sehingga rasa rileks akan dirasakan oleh tubuh.²⁶

Metode Relaksasi Dzikir

Terdapat beberapa penerapan dalam melakukan relaksasi dzikir, yaitu Langkah pertama memilih bacaan dzikir, kemudian memposisikan tubuh senyaman mungkin sebelum relaksasi dzikir dilakukan. Hal tersebut perlu dilakukan guna dalam melakukan relaksasi dzikir tidak terganggu oleh posisi yang kurang nyaman. Langkah berikutnya yaitu memejamkan mata, kemudian melemaskan otot-otot pada tubuh, mulai dari melemaskan otot kaki hingga otot kepala. Kemudian mulai untuk mengatur nafas, bernafas dengan perlahan, tarik nafas panjang, tahan selama tiga detik kemudian hembuskan nafas, disaat mengeluarkan nafas mulailah untuk mengucapkan bacaan dzikir pada hati. Kemudian beri afirmasi positif pada diri, contohnya dengan kalimat “kamu pasti bisa, tidak perlu cemas”. Jika relaksasi dirasa telah selesai, kemudian buka mata secara perlahan dan mulai kembalikan kesadaran diri.²⁷

Bacaan dzikir tidak hanya sekedar dibaca dengan lisan, namun juga perlu dibaca dengan khusus’ melalui hati. Selain itu juga terdapat metode tambahan dalam melakukan relaksasi dzikir, yaitu mengambil wudhu, lebih baik jika melakukan relaksasi dzikir dalam keadaan suci. Relaksasi dzikir ini tidak memiliki ketentuan dalam melakukannya, maksudnya dapat dilakukan kapan saja dan dalam waktu apapun ketika anda merasa cemas. Namun terdapat satu pendapat yang mengatakan jika relaksasi dzikir sebaiknya dilakukan sebelum makan, hal tersebut tentu memiliki alasan yaitu supaya ketika melakukan relaksasi dzikir tidak terganggu oleh sistem pencernaan.²⁸

Manfaat Relaksasi Dzikir

Seorang individu yang melakukan relaksasi dzikir akan merasakan ketenangan yang berlipat dalam dirinya, hal tersebut karena relaksasi dan dzikir merupakan dua cara yang jika dilakukan akan menghasilkan ketenangan dalam diri sehingga jika dua cara tersebut digabungkan maka seorang individu tersebut akan merasakan ketenangan yang berlipat. Rasa tenang yang akan dirasakan oleh individu juga akan memberikan jasmani yang sehat. Sehingga dapat dikatakan relaksasi dzikir tidak hanya membuat rohani individu yang melakukannya tenang, namun juga memberikan dampak positif pada jasmaninya berupa sehat. Rohani yang tenang akan membuat jasmani sehat begitupun sebaliknya, jasmani yang sehat akan menghadirkan rohani yang tenang. Relaksasi dzikir juga akan bermanfaat bagi individu yang mengalami gangguan mental seperti, korban bullying, depresi dan cemas berlebih. Relaksasi dzikir bekerja dalam memberikan motivasi dan tentunya juga ketenangan. Motivasi yang didapatkan dari relaksasi dzikir berguna untuk menghilangkan pikiran negatif para penderita gangguan mental dan memberikan pikiran positif bagi mereka salah satunya mengenai semangat hidup, selain itu dengan melakukan relaksasi dzikir individu pasti akan lebih merasa dekat dengan Allah sehingga gangguan mental yang individu rasakan akan berkurang secara perlahan ataubahkan akan menghilang.²⁹

Macam-macam Dzikir

Dzikir memiliki beberapa bacaan yang biasa disebut dengan lafal dzikir. Beberapa lafal dzikir bersumber dari kitab suci agama Islam yaitu Al-Qur’an serta juga dari Hadist para Nabi, lafal dzikir diantaranya yaitu;

²⁵ Mustary, “Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi,” 6–7.

²⁶ Purwanto, “Relaksasi Dzikir,” 43–44.

²⁷ Purwanto, 45–47.

²⁸ lin Patimah, Suryani, and Aan Nuraeni, “Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa,” *T.t.* 3, no. 1 (April 1, 2015): 18.

²⁹ Mustary, “Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi,” 6–7.

- a. *Tasbih*,
- b. *Tahmid*,
- c. *Takbir*,
- d. *Tablil*,³⁰
- e. *Istighfar*,
- f. *Hauqalah*,³¹
- g. *Allahuma antassalām wa minkassalām tabārakta yādẓaljalālī walikrām*
- h. *Shalawat Nabi*,³²
- i. *Shalawat Munjiyat*,³³
- j. *Shalawat Adrikeni*,
- k. *Shalawat Nariyah*,³⁴
- l. Q.S Al-Fath (1),³⁵
- m. Q.S Ali Imran (173),³⁶
- n. Q.S At-Taubah (128-129),³⁷
- o. Dzikir pagi dan petang,³⁸

Lafal dzikir dan shalawat yang telah tertulis diatas bukan merupakan patokan dari lafal dzikir yang dapat digunakan untuk relaksasi dzikir. Selain lafal dzikir dan shalawat yang telah ditulis, masih banyak lagi lafal dzikir dan shalawat yang bisa digunakan untuk relaksasi dzikir.

Manfaat Dzikir

Dzikir memberikan manfaat bagi yang melakukannya, manfaat dari dzikir dapat dirasakan secara jasmani maupun rohani. Salah satu manfaat dari melakukan dzikir yaitu jauh dari gangguan mental yang saat ini sedang marak terjadi, salah satunya yaitu kecemasan. Manfaat dari dzikir dapat dirasakan oleh yang melakukannya. Melakukan dzikir sama dengan melakukan relaksasi atau juga terapi, yang dimana jika melakukannya akan mendapatkan rasa ketenangan dan rileks.³⁹ Dzikir jika dilakukan dapat membantu individu dalam meningkatkan keyakinannya jika segala hal yang akan atau sedang dialami akan dapat dilewati dengan baik karena bantuan Allah atau dengan kata lain, seorang hamba yang melakukan dzikir akan merasa optimis jika segala hal akan mampu ia hadapi karena Allah akan terus berada disisinya. Seorang hamba yang selalu berdzikir akan merasa tenang dan aman yang kemudian perasaan bahagia pasti akan dirasakannya, karena otak memberikan respon pengeluaran endorphine yang kemudian memunculkan rasa bahagia tersebut.⁴⁰ Melakukan dzikir dapat membantu seorang hamba jauh dari perilaku-perilaku negatif atau yang tidak Allah sukai, hal tersebut karena seorang hamba yang melakukan dzikir akan mengetahui dan menyadari keberadaan Allah SWT.⁴¹ Dzikir yang digunakan sebagai salah satu bentuk relaksasi dapat memberi manfaat pada yang melakukan seperti tumbuhnya rasa aman, tentran dan tenang pada tubuh yang

³⁰ Anggi Riska Ramadhanti, "Terapi Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja Di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro" (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021), 16–20.

³¹ Tsamarah Luthfiyah Ilma Irfani, "Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa YPAC Surabaya" (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023), 20–21.

³² Rahmadi Wibowo Suwarno and Qaem Aulassyahied, *Buku Saku Tuntunan Doa Dan Dzikir*, 1 (Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Studi Islam (LPSI), 2021), 18–20.

³³ Abu Ahmad Muhammad Naufal, *Berdo'a Bershalawat Ala Al-Ghazali*, 1 (Yogyakarta: Al-Mahalli Press, 1996), 125.

³⁴ Naufal, 107.

³⁵ Al-Qur'an, 48:1.

³⁶ Al-Qur'an, 3:173.

³⁷ Al-Qur'an, 9:128-129.

³⁸ Suwarno and Aulassyahied, *Buku Saku Tuntunan Doa Dan Dzikir*, 26–33.

³⁹ Mustary, "Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi," 2–3.

⁴⁰ Dwi Kumala, Rusdi, and Rumiani, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA," June 2019, 45.

⁴¹ Mustary, "Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi," 5.

melakukannya, hal tersebut juga merupakan salah satu anugerah yang didapatkan dari Allah SWT. Selain itu dzikir secara psikologis memberikan manfaat berupa memunculkan penghayatan mengenai kehadiran Allah pada setiap diri manusia, kapanpun dan pada kondisi apapun. sehingga manusia akan jauh merasa tenang dan mudah dalam menjalani kehidupannya karena ada Allah yang selalu berada disisinya dan menjadi tempat untuk bercerita dan berkeluh kesah. Seorang hamba yang selalu berdzikir akan merasa dekat dengan Allah yang kemudian membuat dirinya lebih percaya diri dalam menjalani kehidupannya, merasa tenang, bahagia, menghapus dosa serta kesalahan, menjadi penerang bagi pikiran yang gelap, serta merasa memiliki kekuatan karena Allah akan selalu membantunya ketika sedang dalam musibah. Segala hal tersebut tentunya hanya akan dirasakan oleh seorang hamba yang melakukan dzikir.⁴² Dzikir juga dapat bermanfaat sebagai salah satu metode pengobatan dalam mengatasi penyakit jasmani maupun rohani.⁴³

Kecemasan

Secara Bahasa kecemasan berasal dari kata *anxius* yang memiliki arti penyempitan.⁴⁴ Kecemasan merupakan perwujudan dari berbagai macam proses emosi yang bercampur menjadi satu, yang akan dialami oleh seorang individu yang ada dalam situasi tertekan atau frustrasi serta mengalami pertengkaran pada batin.⁴⁵ Kecemasan memiliki banyak pengertian, salah satunya yakni pengalaman subjektif yang tidak diinginkan siapapun karena tidak menyenangkan tentang kekhawatiran atau tegang yang dialami oleh seorang individu.

Terdapat beberapa pendapat mengenai pengertian dari kecemasan, diantaranya Atkitson yang mengartikan kecemasan dengan emosi yang tidak disukai dan di jauhi oleh seorang individu yang kemunculannya ditandai dengan perasaan takut dan khawatir. Kemunculan kecemasan tidak selalu karena suatu hal yang nyata, namun juga dapat muncul karena suatu hal yang tidak nyata atau bersifat khayalan yang berasal dari imajinasi individu.⁴⁶ Syamsu Yusuf juga memberikan pendapatnya mengenai pengertian dari kecemasan yaitu ketidakmampuan *neurotic*, merasa tidak aman, merasa kurang memiliki kemampuan dalam menjalani kehidupan salah satunya dalam menghadapi desakan realitas serta tekanan pada kehidupan sehari-hari.⁴⁷ Kecemasan akan hadir pada seorang individu yang tidak memiliki prinsip dalam hidupnya sehingga kehidupan individu tersebut menjadi tidak bermakna. Craig mengartikan kecemasan dengan suatu perasaan yang tidak tenang, perasaan khawatir serta merasa takut berlebih terhadap suatu hal yang tidak jelas dan juga tidak diketahui.⁴⁸ Selanjutnya terdapat Kartini Kartono yang mengartikan kecemasan sebagai suatu bentuk rasa takut dan resah terhadap suatu hal yang belum jelas. Jeffrey S. Nevid juga berpendapat mengenai kecemasan yang mengartikan kecemasan sebagai salah satu keadaan emosional yang memiliki ciri perasaan yang tidak tenang atau tegang serta perasaan cemas karena merasa suatu hal buruk akan terjadi pada dirinya.⁴⁹ Pendapat selanjutnya diungkapkan oleh Alwisol, yang mengartikan kecemasan dengan suatu sistem ego yang terdapat dalam diri seorang individu ketika berada pada situasi yang dirasa membahayakan dirinya, sehingga individu tersebut akan menyiapkan

⁴² Fatma Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (June 2014): 144–45.

⁴³ Ramadhanti, "Terapi Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja Di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro," 15.

⁴⁴ Rofiqah, "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi," 77.

⁴⁵ Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," 41.

⁴⁶ Rofiqah, "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi," 76.

⁴⁷ Luluk Khoirunnisa, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta" (Skripsi, Yogyakarta, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020), 15.

⁴⁸ Rofiqah, "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi," 76.

⁴⁹ Rofiqah, 77.

dirinya reaksi yang adaptif.⁵⁰ Kemudian pendapat lain diungkapkan oleh Freud yang mengartikan kecemasan yakni kondisi yang tidak menyenangkan yang diikuti dengan perasaan fisik yang memberikan peringatan terhadap individu tersebut akan adanya suatu bahaya.⁵¹ Kecemasan sebenarnya merupakan hal yang normal ada dalam kehidupan seorang individu, hal tersebut karena kecemasan dapat membantu individu dalam memberikan sebuah pertanda mengenai bahaya yang akan mengancamnya.⁵² Seorang individu mungkin tidak dapat mengetahui secara langsung jika dirinya mengalami kecemasan, namun individu tersebut akan mengetahuinya melalui gejala-gejala yang dirasakannya.⁵³

Seorang individu yang mengalami kecemasan akan merasa jika dirinya lemah yang kemudian membuat individu tersebut tidak memiliki keberanian dan merasa tidak sanggup untuk melakukan sebuah tindakan serta sikap secara rasional seperti yang seharusnya.⁵⁴ Kecemasan pasti pernah dirasakan oleh setiap individu, hanya saja yang menjadi pembedanya yaitu cara individu tersebut mengatasi kecemasannya.⁵⁵ Kecemasan tidak selalu menjadi sebuah gangguan mental yang menyeramkan bagi individu yang mengalaminya, terkadang kecemasan juga dapat menjadi sebuah motivasi ketika kecemasan tersebut berada dalam tingkatan yang rendah dan individu tersebut dapat mengendalikan kecemasannya, namun kecemasan menjadi sebuah gangguan mental yang menyeramkan dan bersifat negatif jika pada tingkatan yang tinggi karena akan mengganggu keadaan fisik serta psikis individu yang mengalaminya ditambah lagi individu tersebut tidak dapat menyikapi kecemasan yang kemudian tentu akan merugikan individu tersebut. Kecemasan pada dasarnya merupakan rasa takut yang diciptakan sendiri oleh seorang individu yang selalu merasa khawatir dan takut berlebihan terhadap suatu hal yang belum tentu akan terjadi.⁵⁶

Kecemasan dalam kitab suci Al-Qur'an dipandang sebagai bentuk perwujudan dari perasaan gelisah serta takut yang berlebihan terhadap masa depan yang belum terjadi. Dalam Islam seorang muslim dilarang untuk menduga, memperkirakan serta memprediksi suatu hal yang mungkin akan terjadi di masa depan, karena hal tersebut termasuk dalam kemusyrikan. Seorang muslim sebaiknya dan seharusnya menyusun rencana mengenai masa depan dengan mempersiapkan bekal baik berupa harta maupun mental, selain itu lakukan hal yang bermanfaat sembari menanti masa depan. Seorang muslim tidak perlu cemas dan khawatir terhadap masa depan, karena Allah telah mengatur segala hal yang akan terjadi di masa depan, selain itu Allah juga telah memberi jalan pada masing-masing hambanya. Sehingga tugas seorang muslim hanya mengerjakan segala hal yang telah Allah berikan dengan bersungguh-sungguh serta menjauhi segala hal yang dilarang oleh Allah.⁵⁷

Faktor Kecemasan

Kecemasan dapat muncul dari faktor internal maupun eksternal, salah satunya faktor internal yang dikemukakan oleh Ahmad Mubarak yakni kecemasan muncul ketika seorang individu telah kehilangan makna hidupnya yang dimana berarti individu tersebut tidak memiliki tujuan dalam hidupnya.⁵⁸ Selain itu terdapat Faktor internal yang dirasakan oleh seorang mahasiswa yang sedang

⁵⁰ Aditya Dedy Nugraha, "Memahami Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam," *IJIP: Indonesian Journal of Islamic* 2, no. 1 (June 2020): 5.

⁵¹ Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," 41.

⁵² Khoirunnisa, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta," 16.

⁵³ Putri Ananda Puspitasari, "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus Di Prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai)" (Skripsi, Sinjai, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2021), 8.

⁵⁴ Sholeh Fikri and Erwina Rafni, "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi)," *AL-IRSYAD : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (Desember 2020): 232.

⁵⁵ Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," 41.

⁵⁶ Mukholil, "Kecemasan Dalam Proses Belajar," 1.

⁵⁷ Puspitasari, "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus Di Prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai)," 10–12.

⁵⁸ Rofiqah, "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi," 76.

menyusun skripsinya seperti; mengalami kendala dalam penyusunan rumusan masalah, mengalami kesulitan pada teknik penulisan tugas akhir, kesulitan menentukan metode penelitian yang akan digunakan, kesulitan mencari sumber data, serta merasa tidak mampu menyelesaikan tugas akhirnya.⁵⁹ Sedangkan untuk faktor eksternal seperti lingkungan disekitar individu tersebut. Seorang individu yang merasa tidak aman terhadap lingkungan sekitarnya akan merasa cemas.⁶⁰ Selain itu juga terdapat faktor eksternal yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir seperti; persyaratan yang rumit untuk mencapai kelulusan, dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui, dosen penguji yang terkenal sulit untuk meluluskan yang kemudian membuat mahasiswa merasa takut saat ujian dan bahkan sebelum ujian dilangsungkan. Ekonomi juga menjadi salah satu faktor eksternal yang dialami oleh seorang mahasiswa, terlebih pada mahasiswa yang berasal dari keluarga dengan ekonomi yang rendah. Pembuatan tugas akhir yang memerlukan biaya yang terbilang banyak cukup membebani mahasiswa.⁶¹ Rasa kecemasan ini sulit dipastikan kemunculannya serta penyebab kemunculannya meski terdapat beberapa faktor mengenai kemunculan kecemasan.⁶² Beberapa faktor lain atas kemunculan kecemasan, diantaranya:

- 1) Ancaman (*Threat*),
- 2) Pertentangan (*Conflict*),
- 3) Ketakutan (*Fear*),
- 4) Kebutuhan yang tidak terpenuhi (*Unmet need*),
- 5) Perasaan yang telah lama dipendam dan tidak diungkapkan.⁶³

Gejala-gejala Kecemasan

Individu yang mengalami kecemasan akan merasakan beberapa gejala fisik seperti, nyeri pada dada, jantung berdetak cepat, sulit bernafas, berkeringat secara berlebihan, otot menjadi tegang, badan bergetar atau tremor, sakit kepala, perut terasa sakit, tenggorokan kering, bibir pucat, sulit berbicara, gelisah, mudah tersinggung, sering buang air kecil ataupun buang air besar. Selain gejala fisik juga terdapat gejala psikis seperti terlalu merasa takut atas suatu hal yang belum tentu akan terjadi, tidak percaya diri terhadap kemampuan dirinya, mudah putus asa, merasa mendapatkan ancaman dari orang lain atau dari suatu peristiwa, sering mengeluh mengenai rasa takut akan masa depan, khawatir yang berlebih terhadap suatu hal yang mudah, merasa takut tidak dapat mengatur dirinya, sulit fokus atau berkonsentrasi, ketakutan berlebih atas suatu hal yang dan suka menghindari. Seorang individu yang mengalami kecemasan akan menjauhi suatu hal yang dapat memunculkan rasa cemas tersebut.⁶⁴ Selain itu juga terdapat gejala kognitifnya seperti merasa khawatir berlebih terhadap suatu hal, kesulitan berkonsentrasi serta terdapat pikiran yang mengganggu.⁶⁵

Indikator Kecemasan

Terdapat beberapa hal yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan, diantaranya:

- a. Perasaan Cemas: rasa cemas, firasat buruk, takut terhadap pikiran sendiri dan mudah tersinggung
- b. Ketegangan: merasa tegang, merasa Lelah, tidak bisa istirahat dengan tenang, mudah kaget, mudah menangis, tremor dan merasa gelisah

⁵⁹ Khoirunnisa, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta," 22.

⁶⁰ Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," 41.

⁶¹ Khoirunnisa, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta," 22.

⁶² Kamila, "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan," 41.

⁶³ Reza Milenia Fendi, "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir Di Jombang" (Skripsi, Surabaya, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022), 64.

⁶⁴ Febriana, "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil," 26.

⁶⁵ Khoirunnisa, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta," 18.

- c. Ketakutan: takut pada gelap, takut pada orang asing, takut ditinggal sendiri, takut pada Binatang dengan ukuran besar, takut berada di kerumunan dan takut pada keramaian lalu lintas
- d. Gangguan Tidur: sulit tidur, suka terbangun di malam hari, tidak bisa tidur dengan nyenyak, sering mimpi buruk serta mimpi yang menakutkan
- e. Gangguan Kecerdasan: sulit berkonsentrasi, mudah lupa dan sering merasa bingung
- f. Perasaan Depresi: kehilangan minat terhadap apapun, bosan terhadap hobi, sering merasa sedih, bangun pada dini hari, perasaan mudah berubah sepanjang hari
- g. Gejala Somatic (otot): merasa sakit pada otot, kaku pada tubuh, kedutan pada otot, melakukan gesekan antar gigi dan suara tidak stabil
- h. Gejala Somatic (sensorik): telinga berdenging, penglihatan kabur, muka memerah atau pucat dan perasaan ditusuk-tusuk
- i. Gejala Kardiovaskular: jantung berdetak cepat, jantung berdebar, nyeri pada dada, denyut nadi mengeras, merasa akan pingsan dan detak jantung berhenti sekejap
- j. Gejala Respiratori: merasa tertekan pada dada, merasa tercekik, mudah menarik nafas dan nafas pendek
- k. Gejala Pencernaan: sulit menelan makanan atau minuman, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, panas pada perut, kembung, mual, muntah, turun berat badan
- l. Gejala Urogenital: sering buang air kecil, tidak bisa menahan buang air kecil, tidak haid untuk Perempuan, mudah merasa dingin
- m. Gejala otonom: mulut atau bibir kering, muka memerah, berkeringat secara berlebihan, pusing, merasa merinding
- n. Penampilan Saat Wawancara: gelisah, tidak tenang, gemetar, muka tegang, dahi yang dikerutkan, nafas pendek dan cepat serta muka memerah.⁶⁶

Tingkatan dalam kecemasan

Kecemasan memiliki 4 tingkatan, diantaranya yaitu:

- a. Kecemasan ringan, kecemasan pada tingkatan ini pasti ada pada tiap diri seorang individu. Kecemasan ini dapat digunakan sebagai sebuah motivasi guna meningkatkan nilai pada diri seorang individu. Dapat dikatakan mengalami kecemasan ringan jika skor yang diperoleh dari skala HARS 14-20. Jika skor yang diperoleh kurang dari 14, maka dianggap tidak mengalami kecemasan.
- b. Kecemasan sedang, kecemasan ini membuat seorang individu fokus memikirkan permasalahan yang sedang atau permasalahan yang tidak begitu berat bagi individu itu sendiri. Kecemasan ini dapat membuat manusia kurang melihat, mendengar serta memahami permasalahan secara luas, yang kemudian akan menyebabkan individu merasa mudah lelah, jantung berdebar kencang dan pernafasan yang tidak beraturan. Dapat dikatakan mengalami kecemasan sedang jika skor yang diperoleh dari skala HARS 21-27.
- c. Kecemasan berat, kecemasan ini sudah termasuk dalam gangguan mental yang jika dialami oleh seorang individu akan sangat mengganggu dan jika individu tersebut tidak dapat mengendalikan kecemasan ini tentu akan sangat merugikan. Salah satu cara mengendalikan kecemasan ini yaitu dengan dilakukan bimbingan konseling pada ahlinya. Jika bimbingan konseling belum berhasil maka dapat melakukan terapi maupun relaksasi yang salah satunya contohnya yaitu relaksasi dzikir.⁶⁷ Dapat dikatakan mengalami kecemasan berat jika skor yang diperoleh dari skala HARS 28-41.

⁶⁶ Puspitasari, "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus Di Prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai)," 26–27.

⁶⁷ Fikri and Rafni, "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi)," 237–38.

- d. Panik, kecemasan ini kemunculannya ditandai dengan rasa takut berlebih seorang individu terhadap terror yang datang secara tiba-tiba dan berulang. Individu yang mengalami panik tidak akan bisa melakukan suatu hal meski telah dibantu dengan arahan.⁶⁸ Dapat dikatakan mengalami panik atau kecemasan sangat berat jika skor yang diperoleh dari skala HARS 42-56.

Alat Ukur Kecemasan

Penelitian ini menggunakan alat ukur kecemasan bernama Skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating*). Skala HARS ini merupakan alat yang dapat mengukur kecemasan seorang individu. Skala HARS memiliki 14 item dalam mengukur kecemasan, diantaranya:

- 1) Perasaan cemas
- 2) Ketegangan
- 3) Ketakutan
- 4) Gangguan tidur
- 5) Gangguan kecerdasan
- 6) Perasaan depresi
- 7) Gejala somatic
- 8) Gejala sensorik
- 9) Gejala kardiovaskuler
- 10) Gejala pernafasan
- 11) Gejala pencernaan
- 12) Gejala urogenital
- 13) Gejala otonom
- 14) Perilaku ketika wawancara

Cara mendapatkan total jumlah skor akhir pada skala HARS ini yaitu dengan memberikan skor 0 sampai dengan 4 pada setiap item, kemudian menjumlahkan skor pada setiap item nya mulai item pertama hingga item ke empat belas. Skor 0 diberikan pada item jika tidak merasakan gejala apapun, skor 1 diberikan pada item jika gejala yang dirasakan lebih sedikit dari jumlah gejala yang ada, skor 2 diberikan pada item jika gejala yang dirasakan setengah dari jumlah gejala yang ada, skor 3 diberikan pada item jika gejala yang dirasakan lebih banyak daripada gejala yang tidak dirasakan dan skor 4 diberikan pada item jika seluruh gejala dirasakan.⁶⁹

Penerapan dan Metode Relaksasi Dzikir dalam Menangani Kecemasan

Relaksasi dzikir dapat benar-benar menangani kecemasan jika dilakukan secara terus-menerus. Semua responden mengalami penurunan kecemasan, yang menjadi pembeda antara responden satu dan yang lain ialah seberapa banyak perubahan yang terjadi. Semakin rajin melakukan relaksasi dzikir dan semakin banyak bacaan dzikirnya, maka penurunan kecemasan akan semakin mudah, begitupun sebaliknya. Responden yang melakukan relaksasi dzikir secara rutin pada waktu setelah shalat fardhu dan membaca bacaan dzikir sebanyak 33 kali yang juga ditambahkan dengan bacaan shalawat mengalami penurunan kecemasan yang sangat signifikan dibandingkan dengan responden yang tidak dengan rutin melakukan relaksasi dzikir.

Kesimpulan

Konsep dan makna relaksasi dzikir yang digunakan dalam menangani kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yaitu salah satu cara yang dilakukan

⁶⁸ Khoirunnisa, "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta," 21.

⁶⁹ Gadih Ranti and Linda Theresia, "Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Mahasiswa Institut Teknologi Indonesia)," *Jurnal IPTEK* 6, no. 1 (February 2022): 2–3.

dengan tujuan untuk mendapatkan rasa nyaman dan tenang, sehingga kecemasan tidak lagi dirasakan dan sarana yang digunakan yaitu dengan berdzikir. Ketenangan akan didapatkan ketika melakukan relaksasi dzikir dengan istiqomah. Seorang individu yang melakukan relaksasi dzikir secara tidak langsung sedang melakukan pembersihan hati yang dapat menghilangkan segala hal negatif dan hanya menyisahkan hal-hal positif di dalam hati.

Penerapan dan metode relaksasi dzikir yang dilakukan dalam menangani kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi yaitu dengan melakukan relaksasi dzikir pada setiap hari di waktu setelah shalat fardhu, namun terdapat waktu lain seperti sebelum tidur. Relaksasi dzikir ini dilakukan dengan memposisikan tubuh senyaman mungkin, kemudian memejamkan mata, melemaskan seluruh otot pada tubuh, kemudian mengantur nafas dengan menarik nafas panjang perlahan dari hidung, kemudian tahan selama tiga detik dan hembuskan nafas secara perlahan melalui mulut. Ketika menghembuskan nafas melalui mulut, ucapkan bacaan dzikir pada hati maupun lisan, lakukan beberapa kali. Kemudian beri afirmasi positif pada diri, lakukan disela-sela membaca dzikir, jika dirasa relaksasi dzikir telah selesai, maka bisa secara perlahan membuka mata dan juga mengembalikan kesadaran diri. Bacaan dzikir yang digunakan dalam melakukan relaksasi dzikir diantaranya *tasbeeh*, *tahmid*, *takebir*, *tablil*, *istighfar*, *hauqalah*, *Allahuma antassalam*, *shalawat Nabi*, *shalawat Munjiyat*, *shalawat Adrikeni*, *shalawat Nariyah*, Q.S Al-Fath :1, Q.S Ali Imran :173, Q.S At-Taubah :128-129, dzikir pagi dan petang, dan masih banyak lagi. Bacaan dzikir yang dapat digunakan dalam relaksasi dzikir tidak hanya berpatok pada apa yang telah ditulis disini, atau dengan kata lain bacaan dzikir selain yang telah ditulis juga dapat digunakan dalam relaksasi dzikir.

Hasil dari melakukan relaksasi dzikir dalam menangani kecemasan yaitu berhasil, namun berbeda tingkatan pada setiap yang melakukannya. Relaksasi dzikir dapat digunakan sebagai salah satu cara dalam menangani kecemasan pada mahasiswa angkatan 2020 Prodi Tasawuf dan Psikoterapi. Relaksasi dzikir yang berhasil dalam menangani kecemasan ialah yang dilakukan secara istiqomah atau terus-menerus. Selain itu semakin banyaknya bacaan dzikir yang dibaca ketika melakukan relaksasi dzikir juga menjadi alasan berhasilnya relaksasi dzikir dalam menangani kecemasan. Melakukan relaksasi dzikir akan menghasilkan ketenangan, sehingga kecemasan berupa ketakutan berlebih terhadap hal yang belum atau bahkan tidak terjadi menjadi berkurang dan bahkan menghilang.

Daftar Pustaka

Al-Qur'an, n.d.

- Ardianto, Fany. "Pengaruh Mendengarkan Murottal Al-Quran Dalam Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2020.
- Arifiyah, Sri. "Pengaruh Energi Zikir Terhadap Alam Bawah Sadar Dan Mimpi." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Dwi Kumala, Olivia, Ahmad Rusdi, and Rumiani. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 43–54.
- Dwi Kumala, Olivia, Ahmad Rusdi, and Rumiani Rumiani. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Ketenangan Hati Pada Pengguna NAPZA." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 43–54. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>.
- Febriana, Putri. "Pengaruh Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil." *Jurnal ISLAMIKA* 1, no. 1 (2018).
- Fendi, Reza Milenia. "Bimbingan Konseling Islam Dengan Teknik Self Talk Dan Dzikir Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Seorang Mahasiswa Semester Akhir Di Jombang." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- Fikri, Sholeh, and Erwina Rafni. "Terapi Islami Mengurangi Kecemasan (Studi Kasus Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi)." *AL-IRSYAD : Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 2, no. 2 (Desember 2020).

- Fitriyah, Lilis. "Efektivitas Dzikir Dalam Menurunkan Stress Pada Mahasiswa Akhir." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2019.
- Hafidz, Abdul and Rusydi. "Konsep Dzikir Dan Doa Prespektif Al-Quran." *Islamic Akademika: Jurnal Pendidikan dan Keislaman* 6, no. 1 (n.d.).
- Irfani, Tsamarah Luthfiyah Ilma. "Terapi Dzikir Dalam Mengatasi Kecemasan Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah Luar Biasa YPAC Surabaya." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2023.
- Kamila, Aisyatin. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4, no. 1 (July 1, 2020): 40–49. <https://doi.org/10.3076/happiness.v4i1.363>.
- Khoirunnisa, Luluk. "Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Pesantren Tetirah Dzikir Yogyakarta." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2020.
- Martin, Irwan, Sartini Nuryoto, and Siti Urbayatun. "Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (Desember 2018): 112–23.
- Mukholil. "Kecemasan Dalam Proses Belajar." *Eksponen* 8, no. 1 (April 2018): 1–8. <https://doi.org/10.47637/eksponen.v8i1.135>.
- Mustary, Emilia. "Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi." *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 1 (2021): 1–10.
- Naufal, Abu Ahmad Muhammad. *Berdo'a Bershalawat Ala Al-Ghazali*. 1. Yogyakarta: Al-Mahalli Press, 1996.
- Nida, Fatma. "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (June 2014).
- Nugraha, Aditya Dedy. "Memahami Kecemasan: Prespektif Psikologi Islam." *IJIP: Indonesian Journal of Islamic* 2, no. 1 (June 2020): 1–22.
- Patimah, lin, Suryani, and Aan Nuraeni. "Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa." *T.t.* 3, no. 1 (April 1, 2015).
- Purwanto, Setiyo. "Relaksasi Dzikir." *SUHUF* 18, no. 1 (Mei 2006): 39–48.
- Puspitasari, Putri Ananda. "Kecemasan Mahasiswa Semester Akhir Dalam Menghadapi Dunia Kerja (Studi Kasus Di Prodi Bimbingan Dan Penyuluhan Islam Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai)." Skripsi, Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai, 2021.
- Ramadhanti, Anggi Riska. "Terapi Dzikir Dalam Mereduksi Kecemasan Seorang Remaja Di Desa Kalirejo Kabupaten Bojonegoro." Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2021.
- Ranti, Gadih, and Linda Theresia. "Kecemasan Mahasiswa Terhadap Pandemi Covid 19 (Studi Kasus Mahasiswa Institut Teknologi Indonesia)." *Jurnal IPTEK* 6, no. 1 (February 2022): 1–6.
- Rofiqah, Tamama. "Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi." *Jurnal KOPASTA* 3, no. 2 (2016): 75–85.
- . "Upaya Menangani Gangguan Mental Melalui Terapi Dzikir." *T.t.*, t.th.
- Suwarno, Rahmadi Wibowo, and Qaem Aulassyahied. *Buku Saku Tuntunan Doa Dan Dzikir*. 1. Yogyakarta: Lembaga Pengembangan Studi Islam (LPSI), 2021.
- Syahdiah, Utami, and Mursyidatul Fadhliah. "Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Menjelang Ujian." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 2 (Apriln2022): 370–80. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.15578>.
- Syifa, Aulia, Mufidatul Khairiyah, and Setia Asyanti. "Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa." *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)* 11, no. 1 (June 2019): 1–8. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art1>.
- Three, Nopa. "Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari." Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Bengkulu, 2021.

Udin. *Konsep Dzikir Dalam Al-Quran Dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. 1. Mataram: Sanabil, 2021.