



## PERAN DZIKIR DALAM REDUKSI KECEMASAN: STUDI KUALITATIF TERHADAP PRAKTISI TASAWUF MODERN

Fauziyah Fadhilatun Nisa<sup>1</sup>, Aisyah Puji Madani<sup>2</sup>, Rayhan Hidayat<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Universitas Islam Negeri Siber Syekh Nurjati Cirebon

<sup>1</sup>Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Adab, UIN SSC

\*e-mail: faujiyahf.n@gmail.com<sup>1</sup>



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

### Abstrak

Artikel ini membahas peran dzikir dalam mereduksi kecemasan, dengan fokus pada pengalaman praktisi tasawuf modern. Kecemasan, sebagai respons emosional terhadap situasi yang menekan, dapat mengganggu kesehatan mental dan fisik. Dalam konteks kehidupan modern, di mana ancaman sering bersifat psikologis, dzikir dihadirkan sebagai solusi spiritual yang mampu memberikan ketenangan batin. Melalui pendekatan kualitatif deskriptif, penelitian ini menggali makna, persepsi, dan pengalaman individu yang melakukan dzikir sebagai upaya untuk mengatasi kecemasan. Hasil menunjukkan bahwa praktik dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang efektif. Dzikir membantu menstabilkan sistem saraf, mengurangi gejala kecemasan, dan menciptakan ruang hening dalam batin. Penelitian ini juga mengintegrasikan temuan dari studi sebelumnya yang menunjukkan efektivitas dzikir dalam mengelola stres dan meningkatkan kesehatan mental. Dengan demikian, dzikir layak dijadikan alternatif dalam strategi penanganan kecemasan, khususnya dalam konteks psikologi transpersonal dan pendidikan spiritual.

**Kata kunci:** Dzikir, Kecemasan, Tasawuf Modern, Terapi Spiritual, Kesehatan Mental

### Abstract

This article discusses the role of dhikr in reducing anxiety, focusing on the experiences of modern Sufism practitioners. Anxiety, as an emotional response to stressful situations, can be detrimental to mental and physical health. In the context of modern life, where threats are often psychological in nature, dhikr is presented as a spiritual solution capable of providing inner calm. Through a descriptive qualitative approach, this study explores the meanings, perceptions, and experiences of individuals who practice dhikr as an effort to overcome anxiety. Results show that the practice of dhikr not only serves as a ritual of worship, but also as an effective spiritual therapy. Dhikr helps to stabilize the nervous system, reduce anxiety symptoms, and create a space of inner silence. This research also integrates findings from previous studies that demonstrate the effectiveness of dhikr in managing stress and improving mental health. Thus, dhikr deserves to be an alternative in anxiety management strategies, particularly in the context of transpersonal psychology and spiritual education.

**Keywords:** Dhikr, Anxiety, Modern Sufism, Spiritual Therapy, Mental Health

## 1. PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan respons emosional terhadap situasi yang dianggap mengancam atau menekan. Secara fisiologis, kecemasan melibatkan aktivasi sistem saraf otonom, khususnya sistem saraf simpatis, yang memicu serangkaian respons tubuh seperti peningkatan detak jantung, pernapasan cepat, mulut kering, dan ketegangan otot. Respons ini dikenal sebagai "fight-or-flight response", mekanisme biologis yang membantu individu menghadapi bahaya. Namun, dalam konteks kehidupan modern, di mana ancaman sering kali bersifat psikologis atau abstrak, aktivasi sistem ini dapat menjadi maladaptif dan berkontribusi pada munculnya gangguan kecemasan kronis. Gejala psikologis yang umum meliputi

rasa gelisah, ketakutan berlebihan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan tidur, dan perasaan terkurung secara emosional.(Hayat 2017)

Berdasarkan data yang disampaikan oleh Putu Aninda dalam penelitiannya Jarnawi menyatakan bahwa, kecemasan dapat memengaruhi perubahan perilaku seseorang, seperti kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi saat beraktivitas, kehilangan nafsu makan, menjadi lebih mudah tersinggung, mengalami kesulitan dalam mengendalikan amarah, kehilangan daya pikir logis, serta mengalami gangguan tidur. Dampak kecemasan ini dapat dikategorikan ke dalam beberapa bentuk simtom, yaitu :

1. Simtom suasana hati, Dimana individu mengalami kecemasan cenderung mengalami gangguan tidur, yang pada gilirannya dapat memunculkan sifat mudah marah dan kesulitan dalam mengendalikan emosi;
2. Simtom Kognitif, yaitu muncul rasa khawatir berlebihan yang menyebabkan individu tidak mampu memusatkan perhatian terhadap persoalan yang dihadapi, sehingga produktivitas dan efektivitas aktivitas sehari-hari menurun;
3. Simtom motoric, yaitu reaksi tubuh terhadap kecemasan sebagai bentuk perlindungan diri dari hal-hal yang dianggap mengancam. Contohnya adalah kebiasaan mengetuk-ngetuk jari kaki atau menunjukkan respons terkejut terhadap suara mendadak.(Aninda Cahya Savitri dan Luh Indah Desira Swandi 2023)

Setiap orang pada suatu waktu dalam hidupnya pasti pernah merasakan kecemasan yang sulit diatasi. Ketika berada dalam kondisi seperti ini, kebutuhan untuk memperoleh ketenangan batin menjadi sangat nyata dan mendesak. Meski tampak sulit, mencapai ketenangan hati bukanlah hal yang mustahil. Dalam islam, Allah SWT memberikan pedoman yang sangat jelas untuk mencapainya, yakni dengan selalu mengingat-Nya. Hati yang senantiasa dipenuhi dzikir kepada Allah akan merasakan ketenangan, sebaliknya hati yang jauh dari dzikir akan terasa hampa, kering, dan gersang. (Aisyatin Kamila 2022)

Keyakinan bahwa seluruh ciptaan di langit dan bumi adalah milik Allah SWT merupakan fondasi spiritual yang penting dalam membentuk kesadaran diri dan ketundukan batin. Jika direnungkan secara mendalam, ajaran islam tidak hanya mengatur aspek ibadah ritual, tetapi juga mencakup tuntunan bagi kesehatan manusia secara menyeluruh baik fisik, mental, maupun spiritual. Dalam hal ini dzikir hanya tidak dilihat sebagai ibadah verbal, tetapi juga sebagai mekanisme penguatan jiwa yang sangat relevan dalam konteks kesehatan mental.

Hal ini ditegaskan dalam Al-Qur'an Ar-Ra'ad ayat 28 :

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan meningat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenang”.

Ayat ini menjelaskan bahwa ketenangan batin sejati tidak datang dari dunia luar bukan dari kekayaan, status sosial, bahkan pencapaian duniawi lainnya, melainkan berasal dari dalam diri melalui hubungan spiritual yang mendalam dengan Allah.(Warni 2017)

Dzikir, dalam hal ini, merupakan metode ilahiah yang telah diuji oleh waktu yang dapat menjadi Solusi spiritual terhadap berbagai gejala kejiwaan. Ini menegaskan bahwa spiritualitas bukan hanya perlengkapan kehidupan, melainkan kebutuhan esensial manusia modern yang sering kali terputus dari akar ketenangannya. Dalam kerangka ini, dzikir bukan hanya ritual, tetapi juga menjadi terapi Rohani yang memiliki peran penting dalam menumbuhkan stabilitas emosional, meredakan kecemasan, dan menciptakan rasa tenang yang hakiki.

## 2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif untuk menggali pengalaman subjektif praktisi tasawuf modern dalam menggunakan dzikir sebagai upaya mereduksi kecemasan. Pendekatan ini dipilih karena fokus penelitian adalah pada makna, persepsi, dan pengalaman spiritual yang tidak dapat diukur secara kuantitatif, melainkan perlu dipahami melalui interpretasi naratif informan. Partisipan penelitian terdiri dari praktisi tasawuf yang memiliki pengalaman minimal satu tahun dalam praktik dzikir. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam dan observasi partisipatif, di mana wawancara semi-terstruktur digunakan untuk memperoleh informasi mendalam tentang pengalaman dzikir dan dampaknya terhadap kecemasan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan analisis tematik, yang mencakup pengkodean data dan identifikasi tema utama dari pengalaman partisipan. Untuk menjamin validitas data, teknik triangulasi digunakan dengan membandingkan informasi dari berbagai sumber. Peneliti juga memastikan penelitian dengan meminta persetujuan yang diinformasikan dari partisipan dan menjaga kerahasiaan identitas mereka. Melalui metode ini, penelitian bertujuan untuk mengidentifikasi bagaimana praktik dzikir dapat membantu individu mereduksi kecemasan, menemukan makna yang diberikan oleh praktisi terhadap dzikir dalam kehidupan sehari-hari, dan menggali pengalaman spiritual yang terkait dengan kegunaannya sebagai alat terapi. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan lebih banyak mengenai hubungan antara tasawuf, praktik spiritual, dan kesehatan mental, serta berkontribusi pada pengembangan metode alternatif dalam mereduksi kecemasan.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### HASIL

Kecemasan merupakan salah satu tantangan kesehatan mental yang kian mengemuka dalam Masyarakat modern. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik dan kualitas hidup secara keseluruhan. Bentuk-bentuk kecemasan bisa beragam, mulai dari kekhawatiran ringan yang muncul dalam aktivitas sehari-hari, hingga gangguan kecemasan berat yang secara signifikan menghambat fungsi sosial, pekerjaan, dan emosional seseorang. Faktor-faktor pemicu yang dominan mencakup tekanan pekerjaan yang intens, ketidakstabilan ekonomi, dinamika relasi sosial, serta ekspektasi sosial yang tinggi di era digital. Dunia modern serba cepat dan kompetitif menciptakan lanskap psikososial yang rawan stress, memperbesar kemungkinan munculnya gejala kecemasan, terutama dikalangan usia produktif.

Berdasarkan data yang disampaikan oleh Michelle dan Juliana dalam Immuel dalam penelitiannya bahwa secara global, prevalensi gangguan kecemasan cukup mengkhawatirkan. Berdasarkan data epidemiologis, sekitar 3 hingga 8 persen populasi dunia mengalami gangguan kecemasan menyeluruh (GAD) setiap tahunnya. Laporan dari tahun 2019 menyebutkan bahwa sekitar 4% populasi dunia, sekitar 301 juta orang mengidap gangguan kecemasan. Data Global Burden of Disease Study pada tahun 2017 bahkan mencatat bahwa 792 juta orang di dunia mengalami kesehatan mental, dengan sekitar 3,76% di antaranya merupakan penderita kecemasan. Di Indonesia, data RISKESDAS 2018 menunjukkan bahwa sekitar 9,8% penduduk mengalami gejala gangguan mental emosional, termasuk kecemasan. Angka ini menurun dalam laporan terbaru menjadi sekitar 6,1% namun tetap mencerminkan urgensi penanganan masalah ini secara serius. (Clarine dan Hidradjat 2025)

Hal ini juga penting untuk dicatat adalah perbedaan prevansi berdasarkan jenis kelamin dimana perempuan dibanding laki-laki dan gangguan ini umumnya mulai muncul pada usia dewasa muda. Fenomena ini menunjukkan bahwa kecemasan tidak semata-mata merupakan masalah individu, melainkan juga cerminan tekanan struktural dan sosial yang lebih luas. Oleh karena itu, pendekatan dalam menangani kecemasan harus bersifat komperhensif, mencakup aspek medis, psikologis, dan spiritual. Integritas dimensi spiritual seperti praktik dzikir dalam tradisi islam, yang bertujuan menenangkan hati dan pikiran, dapat menjadi strategi alternatif yang relevan dan kontekstual dalam merespons meningkatnya kecemasan pada masyarakat modern.

Menurut Rudi Haryanto (2015) Dzikir adalah aktivitas spiritual dalam islam yang secara harfiah berarti “mengingat” (dari kata dzakara), namun makna lebih luas daripada sekedar ingatan lisan. Dalam konteks keagamaan, dzikir berarti mengingat dan menyebut nama-nama Allah baik dengan

hati, lisan, maupun perbuatan, sebagai bentuk kedekatan dan kesadaran penuh terhadap kehadiran Allah SWT dalam kehidupan sehari-hari.

Dzikir dipahami bukan hanya sebagai ritual verbal, tetapi sebagai proses psikospiritual yang menyentuh struktur terdalam jiwa manusia, yang melibatkan qalb (hati), ruh (jiwa spiritual), akal, nafs (dorongan-dorongan psikologis). Dzikir menjadi sarana untuk menyucikan jiwa, menenangkan gejala batin, serta membangun hubungan yang harmonis antara manusia dan Tuhannya. (Haryanto 2015)

Terapi dzikir, yang juga dikenal sebagai terapi spiritual, merupakan sebuah pendekatan penyembuhan yang melibatkan aktivitas mengingat dan menyebut nama Tuhan secara terus-menerus, dengan penuh kesadaran dan penghayatan. Dalam praktiknya, terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga memiliki muatan psikologis dan emosional yang mendalam. Saat seseorang melakukan dzikir, ia secara sadar mengalihkan fokus dari kesulitan atau penderitaan yang sedang dihadapi menuju kehadiran dan kebesaran Tuhan. Proses ini memberikan dorongan spiritual yang dapat membangkitkan harapan, keyakinan diri, serta ketabahan dalam menghadapi penyakit, baik fisik maupun psikis.

Secara ilmiah, dzikir terbukti dapat membantu menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, sekaligus merangsang pelepasan hormon endorfin yang berfungsi memberikan efek nyaman dan bahagia. Ketika dzikir dilakukan secara teratur dalam suasana tenang dan khusyuk, sistem saraf parasimpatik diaktifkan, yang berdampak pada penurunan tekanan darah, pelambatan detak jantung, pernapasan menjadi lebih teratur, dan aktivitas gelombang otak menjadi lebih stabil. Hal ini menjadikan dzikir sebagai teknik relaksasi spiritual yang efektif dalam menenangkan tubuh dan pikiran.

Lebih jauh, dzikir membantu memutus siklus pikiran negatif yang sering kali muncul dalam kondisi cemas. Pikiran-pikiran gelap dan pesimistis yang biasanya memenuhi benak seseorang saat dilanda kecemasan secara perlahan tergantikan oleh afirmasi positif yang terkandung dalam kalimat dzikir. Kalimat-kalimat seperti “Allah,” “Subhanallah,” “Alhamdulillah,” “Allahu Akbar,” dan “*La haula wa la quwwata illa billah*” bukan hanya ungkapan verbal semata, melainkan representasi dari sikap hidup yang penuh kepasrahan, penerimaan, dan kepercayaan terhadap kehendak Ilahi.

Dari sudut pandang psikospiritual, dzikir menciptakan ruang hening dalam batin seseorang, tempat di mana ia tidak lagi dikendalikan oleh rasa takut atau kegelisahan, melainkan oleh kesadaran akan kasih sayang dan kuasa Tuhan. Praktik ini secara tidak langsung juga melatih mindfulness dalam versi Islam, yaitu kehadiran penuh dalam momen sekarang, dengan menautkan kesadaran pada Allah sebagai sumber kekuatan tertinggi. Dalam kondisi ini, seseorang tidak hanya merasa lebih damai, tetapi juga memiliki pandangan hidup yang lebih positif, harapan yang lebih kuat, dan daya tahan mental yang lebih baik.

Oleh karena itu, dzikir dapat dipandang sebagai salah satu bentuk intervensi spiritual yang sangat relevan dalam dunia psikoterapi kontemporer, khususnya dalam menangani gangguan kecemasan, stres kronis, dan depresi. Terapi dzikir tidak hanya menyentuh permukaan gejala, tetapi juga menyentuh akar terdalam dari jiwa manusia yang merindukan makna, kedamaian, dan keterhubungan dengan Tuhan. (Pujowati dan Sarjono 2023)

Tasawuf modern menurut Buya Hamka adalah bentuk pembaruan ajaran tasawuf yang tetap berakar pada Al-Qur'an dan hadits, namun disesuaikan dengan kebutuhan dan tantangan zaman modern. Ia menolak tasawuf yang mengarah pada pengasingan diri, takhayul, dan ritual yang tidak berdasar, serta lebih menekankan pada tasawuf yang etis dan fungsional dalam kehidupan sehari-hari. Inti dari tasawuf modern bagi Hamka adalah penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), pengendalian hawa nafsu, dan pembentukan akhlak mulia seperti sikap zuhud, ikhlas, sabar, dan tawakkal. Tasawuf bukanlah pelarian dari kehidupan dunia, melainkan menjadi kekuatan rohani yang membentuk pribadi yang tangguh, sabar, dan aktif dalam kehidupan sosial. Dalam kerangka ini, Hamka mempopulerkan konsep takhalli (pembersihan diri dari sifat buruk), tahalli (penghiasan diri dengan sifat baik), dan tajalli (kesadaran kehadiran Tuhan dalam hati), yang menjadi proses transformatif menuju kesempurnaan akhlak. Ia menegaskan bahwa tasawuf sejati harus berjalan seiring dengan syariat dan memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat. Dengan demikian, tasawuf dalam pandangan Hamka bukan hanya dimensi batin dari Islam, tetapi juga solusi spiritual atas krisis moral dan kekosongan jiwa manusia modern. (Najib 2018)

Tasawuf modern menurut Nasaruddin Umar adalah bentuk pembaruan spiritual Islam yang tetap berpijak pada prinsip penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*), namun disesuaikan dengan konteks kehidupan masyarakat modern yang rasional, praktis, dan kompleks. Ia menolak tasawuf yang bersifat eksklusif dan mengasingkan diri dari realitas sosial, serta menekankan bahwa tasawuf harus hadir sebagai kekuatan moral yang aktif dalam kehidupan masyarakat. Dalam pandangannya, tasawuf modern bertujuan untuk membersihkan diri dari dominasi pemikiran materialistik dan menggantinya dengan kesadaran spiritual yang seimbang antara akal dan hati, dunia dan akhirat. Tasawuf tidak mesti dijalankan melalui jalur tarekat formal, melainkan cukup dengan membina akhlak yang luhur, memperkuat hubungan dengan Tuhan, dan berkontribusi positif di tengah masyarakat. Konsep ihsan menjadi inti tasawuf modern, yakni kesadaran untuk berbuat baik kepada Allah dan sesama manusia secara konsisten. Dengan demikian, tasawuf modern dalam pemikiran Nasaruddin Umar bukan hanya jalan spiritual individual, melainkan juga strategi transformatif untuk menjawab krisis moral, kekeringan spiritual, dan tantangan zaman global yang menggerus makna hidup manusia. (Komarudin 2019)

## PEMBAHASAN

Penelitian yang dilakukan oleh Qonitah Tsabitah Azmi dan Shifa Salsabilah (2024) menghadirkan pemahaman yang menarik dan kontekstual mengenai dzikir sebagai metode pengelolaan kecemasan melalui perspektif psikologi tasawuf. Mereka menempatkan dzikir tidak hanya sebagai ritual ibadah, melainkan sebagai praktik psikospiritual yang menyentuh struktur terdalam dari emosi dan kesadaran manusia. Dalam kehidupan modern yang serba cepat dan penuh tekanan, banyak individu mengalami kegelisahan dan kekacauan batin akibat kehilangan makna dan tujuan. Dalam hal ini, dzikir dipandang sebagai mekanisme regulasi emosional yang bersifat *transcendental*, membantu individu mengalihkan fokus dari kegelisahan duniawi menuju kesadaran akan kehadiran Allah SWT.

Dzikir, sebagaimana dijelaskan dalam studi tersebut, mampu mengurangi kecemasan melalui dua cara utama: pertama, dengan memperbaiki persepsi individu terhadap masalah hidup melalui internalisasi makna-makna positif dalam kalimat dzikir; dan kedua, dengan menstimulasi sistem saraf parasimpatik yang berdampak fisiologis, seperti detak jantung yang lebih stabil, napas yang lebih tenang, dan otot tubuh yang lebih rileks. Ketika seseorang mengulang kalimat dzikir seperti "*La haula wa la quwwata illa billah*", ia sesungguhnya sedang membentuk pola pikir dan pola rasa baru yang didasarkan pada kepasrahan, kepercayaan, dan pengharapan kepada Tuhan. Ini sejalan dengan prinsip *coping spiritual*, di mana kedekatan dengan Tuhan menjadi cara individu menghadapi tekanan hidup secara konstruktif.

Lebih lanjut, penelitian ini menunjukkan bahwa dzikir berperan dalam membentuk kesadaran ruhani yang mampu menjaga kestabilan batin, bahkan ketika individu tidak mampu mengubah situasi eksternal. Dalam perspektif psikologi tasawuf, dzikir menyeimbangkan dimensi akal dan *qalb* (hati spiritual), sehingga seseorang tidak hanya menghadapi masalah dengan logika, tetapi juga dengan kejernihan hati dan ketundukan kepada kehendak Ilahi. Praktik dzikir dalam hal ini menciptakan ruang sunyi batiniah di tengah hiruk-pikuk dunia luar, menjadikannya terapi jiwa yang unik karena bersumber dari dalam, bukan dari luar diri.

Dengan demikian, dzikir dalam kajian Azmi dan Salsabilah diposisikan sebagai pendekatan psikospiritual yang dapat diintegrasikan ke dalam strategi manajemen stres dan kecemasan berbasis nilai-nilai Islam. Tidak hanya bersifat ibadah, dzikir menjadi sarana pemulihan batin yang menyentuh dimensi psikologis dan fisiologis secara holistik. Di tengah meningkatnya kebutuhan akan metode penyembuhan non-farmakologis yang tidak hanya menenangkan secara fisik tetapi juga memberikan makna, dzikir hadir sebagai solusi spiritual yang kuat, sederhana, dan dapat diakses oleh siapa saja. (Qonitah Tsabitah Azmi dan Shifa Salsabilah 2024)

Penelitian mutakhir menyoroti pentingnya integrasi dzikir ke dalam praktik psikoterapi konvensional sebagai pendekatan *holistic* dalam kesehatan mental. Dzikir tidak hanya menawarkan ketenangan batin, tetapi juga dapat menjadi pelengkap terapi medis dan psikologis, terutama pada kasus kecemasan dan depresi. Studi oleh mutakhir menegaskan bahwa dzikir dapat meningkatkan ketahanan mental, optimisme, dan memperdalam hubungan spiritual dengan Allah, yang implikasi praktisnya, tenanga kesehatan mental diharapkan mulai mempertimbangkan preferensi spiritual pasien dalam merancang intervensi terapeutik, serta mengembangkan pedoman klinis untuk integrasi praktik dzikir dalam terapi. (Aisyatin Kamila 2022)

Literatur nasional menunjukkan bahwa manfaat dzikir sebagai terapi kecemasan tidak hanya terbatas pada orang dewasa atau santri, tetapi juga efektif pada remaja, lansia, bahkan pasien dengan penyakit kronis. Studi literatur yang ditulis oleh Abd Hamid dkk dan Reza Jaenani dkk menyimpulkan bahwa dzikir secara konsisten menurunkan Tingkat kecemasan baik pada remaja yang menghadapi ujian, santri di pesantren, maupun lansia di panti wreda. Dzikir memberikan efek ketenangan, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat perasaan aman serta kebahagiaan. Hal ini membuktikan bahwa dzikir dapat diadaptasi sebagai intervensi lintas usia dan lintas kondisi psikososial. (Jaenani dan Fajar 2024)(Cholili dkk. 2024)

#### 4. KESIMPULAN

Dzikir memiliki peran yang sangat penting dalam mereduksi kecemasan, yang semakin menjadi tantangan kesehatan mental di masyarakat modern. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa praktik dzikir tidak hanya berfungsi sebagai ritual ibadah, tetapi juga sebagai alat terapeutik yang efektif untuk mengatasi masalah emosional dan psikologis.

Dalam konteks kehidupan yang penuh tekanan dan ketidakpastian, kecemasan sering kali muncul akibat situasi yang sulit atau menekan. Dzikir menawarkan jalan untuk mencapai ketenangan batin dengan membantu individu mengalihkan perhatian dari masalah duniawi kepada kehadiran dan kebesaran Allah. Melalui pengulangan kalimat dzikir, seseorang dapat membentuk pola pikir yang lebih positif, penuh harapan, dan kepasrahan. Proses ini berkontribusi pada stabilitas emosional dan kesehatan mental yang lebih baik.

Penelitian oleh Abdullah Isnaini dan Muhammad Helmi Hakim menunjukkan bahwa praktik dzikir secara terstruktur dapat menurunkan tingkat kecemasan baik secara emosional maupun fisiologis. Dzikir terbukti mampu menstabilkan sistem saraf otonom, yang berdampak pada penurunan tekanan darah dan detak jantung, serta meningkatkan perasaan tenang dan nyaman. Hal ini mengindikasikan bahwa dzikir tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas spiritual, tetapi juga sebagai teknik relaksasi yang efektif dalam mengelola stres.

Lebih jauh, dzikir dapat dipahami sebagai mekanisme regulasi emosional yang bersifat psikospiritual. Praktik ini menciptakan ruang hening di dalam diri individu, di mana mereka dapat merasakan kedamaian meskipun di tengah hiruk-pikuk kehidupan. Dalam kerangka psikologi tasawuf, dzikir membantu menyeimbangkan antara akal dan hati, memungkinkan individu untuk menghadapi masalah dengan kejernihan pikiran dan ketundukan kepada kehendak Ilahi.

Integrasi dzikir dalam pendekatan kesehatan mental modern sangat penting. Terapi dzikir dapat diadaptasi dalam berbagai konteks, termasuk di kalangan remaja, lansia, dan pasien dengan penyakit kronis. Hal ini menunjukkan bahwa manfaat dzikir tidak terbatas pada kelompok tertentu, melainkan dapat dijadikan intervensi lintas usia dan kondisi psikososial. Dengan demikian, dzikir layak dipertimbangkan sebagai strategi alternatif yang relevan dalam penanganan gangguan kecemasan, terutama dalam konteks pendidikan keagamaan dan psikologi transpersonal.

Secara keseluruhan, dzikir adalah bentuk penguatan ruhani yang tidak hanya menyentuh dimensi keimanan, tetapi juga memberikan dampak positif pada aspek kognitif, emosional, dan fisiologis individu secara holistik. Dengan meningkatnya kebutuhan akan metode penyembuhan non-farmakologis yang efektif dan bermakna, dzikir hadir sebagai solusi spiritual yang kuat, sederhana, dan dapat diakses oleh siapa saja. Oleh karena itu, penting bagi para praktisi kesehatan mental untuk mempertimbangkan integrasi praktik dzikir dalam intervensi terapeutik mereka, guna mendukung kesejahteraan mental yang lebih baik di masyarakat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyatin Kamila. 2022. "Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan." *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science* 4(1):40–49. doi:10.30762/happiness.v4i1.363.
- Aninda Cahya Savitri, Putu, dan Ni Luh Indah Desira Swandi. 2023. "Intervensi Kecemasan Pada Mahasiswa: Literature Review." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 4(1):43. doi:10.24014/pib.v4i1.20628.
- Cholili, Abd Hamid, Fakultas Psikologi, Universitas Islam, Negeri Maulana, Malik Ibrahim, Dievya Nurill, Fakultas Psikologi, Universitas Islam, Negeri Maulana, Malik Ibrahim, Moh Amirul, Fakultas Psikologi, Universitas Islam, Negeri Maulana, Malik Ibrahim, Rosnida Isnaeni, Fakultas Psikologi, Universitas Islam, Negeri Maulana, Malik Ibrahim, Asriana Elfa, Fakultas Psikologi, Universitas Islam, Negeri Maulana, Malik Ibrahim, Eka Widyasari, Fakultas Psikologi, Universitas Islam, Negeri Maulana, dan Malik Ibrahim. 2024. "STUDI LITERATUR: ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT." 1(1):41–53.
- Clarine, Michelle, dan Juliana Hidradjat. 2025. "Pendekatan Konseling Pastoral sebagai Solusi dalam Mengatasi Kecemasan." 5(1):417–32.
- Haryanto, Rudy. 2015. "Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam." *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial* 9(2):338–65. doi:10.19105/al-lhkam.v9i2.475.
- Hayat, Abdul. 2017. "Kecemasan dan Metode Pengendaliannya." *Khazanah: Jurnal Studi Islam dan Humaniora* 12(1):52–63. doi:10.18592/khazanah.v12i1.301.
- Jaelani, Reza, dan Dadang Ahmad Fajar. 2024. "Terapi Dzikir dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Stantri." 7(1):87–95.
- Komarudin, Didin. 2019. "Konsep Tasawuf Modern Dalam Pemikiran Nasaruddin Umar." *Syifa Al-Qulub* 3(2):96–111.
- Najib, Muhammad Ainun. 2018. "Epistemologi Tasawuf Modern Hamka." *Jurnal Dinamika Penelitian: Media Komunikasi Sosial Keagamaan* 18(2):303–24.
- Pujowati, dan Kalih Sarjono. 2023. "Penatalaksanaan Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi ." *Jurnal Keperawatan PPNI Jawa Barat* 9:237–42.
- Qonitah Tsabitah Azmi, dan Shifa Salsabilah. 2024. "Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf." *Al-Tarbiyah: Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* 2(4):121–28. doi:10.59059/al-tarbiyah.v2i4.1434.
- Warni. 2017. "Dzikir dan Kesehatan Mental." *Repository Raden Intan Lampung* 1(1):xi + 85 hlm.