

## STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA

**Abd Hamid Cholili** <sup>1\*</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
[hamidcholili@uin-malang.ac.id](mailto:hamidcholili@uin-malang.ac.id)

**Dievya Nurill**<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
[dievya.nurill@gmail.com](mailto:dievya.nurill@gmail.com)

**Moh Amirul**<sup>3</sup>

<sup>3</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
[amirul24here@gmail.com](mailto:amirul24here@gmail.com)

**Rosnida Isnaeni**<sup>4</sup>

<sup>4</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
[isnaenirosnida@gmail.com](mailto:isnaenirosnida@gmail.com)

**Asriana Elfa**<sup>5</sup>

<sup>5</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
[asrianaelfa@gmail.com](mailto:asrianaelfa@gmail.com)

**Eka Widyasari**<sup>6</sup>

<sup>6</sup> Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, Indonesia  
[ekawdyasari@gmail.com](mailto:ekawdyasari@gmail.com)

\*E-mail: [hamidcholili@uin-malang.ac.id](mailto:hamidcholili@uin-malang.ac.id)

### Abstract

*Increasing anxiety among teenagers today is a serious problem. Although the causes vary, most of this anxiety is caused by a fear of failure. Many of them are also very worried about what other people think of them, and there are even cases where teenagers who have good family situations experience anxiety. Several studies indicate that dhikr can be effective in reducing anxiety. This research aims to find out how effective dhikr psychotherapy is in reducing adolescent anxiety. This research uses the literature study method and collects literature data from scientific articles, journals, and also textbooks obtained from Google Scholar. The stages of implementing journal analysis are looking for the most relevant references, reading each study's abstract to assess its suitability to the problems discussed in the research, noting important and relevant parts of the research problem, and making notes that are arranged systematically. Based on the literature review that has been carried out, it can be concluded that various studies show that dhikr is an effective method of reducing anxiety levels in teenagers. This phenomenon of dhikr will help reduce anxiety levels because dhikr provides peace of mind and can reduce feelings of fear, worry, and anxiety.*

**Keywords:** Anxiety ; Dhikr; Psychotherapy

### Abstrak

*Kecemasan yang meningkat di kalangan remaja saat ini merupakan masalah yang serius. Meskipun penyebabnya bervariasi, sebagian besar kecemasan ini disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan. Banyak dari mereka juga sangat khawatir tentang pendapat orang lain mengenai mereka, bahkan ada kasus di mana remaja yang memiliki situasi keluarga yang baik pun mengalami kecemasan. Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa dzikir dapat dengan efektif dalam mengurangi kecemasan. Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana efektivitas*

STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI  
TINGKAT KECEMASAN REMAJA : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul , Rosnida Isnaeni , Asriana  
Elfa , Eka Widyasari : Volume 1, 2024

*psikoterapi dzikir dalam mengurangi kecemasan remaja. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dan pengambilan data literatur berasal dari artikel Ilmiah, jurnal, dan juga textbook yang diperoleh dari google cendekia. Tahapan pelaksanaan analisis jurnal yaitu dengan mencari refrensi yang paling relevan, membaca abstrak dari setiap penelitian untuk memberikan penilaian kesesuaian dengan permasalahan yang dibahas dalam penelitian, mencatat bagian penting dan relevan dengan permasalahan penelitian, membuat catatan yang disusun secara sistematis. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa berbagai penelitian menunjukkan dzikir merupakan salah satu metode yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Fenomena berdzikir ini akan membantu mengurangi tingkat kecemasan karena dzikir memberikan ketenangan jiwa dan mampu mengurangi perasaan takut, kekhawatiran, dan kegelisahan.*

**Kata kunci: Kecemasan, Dzikir, Psikoterapi**

## **1. INTRODUCTION**

Masa remaja merupakan fase dimana individu mengalami perubahan emosional, pemikiran, dan perasaan yang sangat signifikan. Bukanlah hal yang mengejutkan bahwa penelitian menunjukkan banyaknya kecemasan yang dialami oleh remaja. Kecemasan yang meningkat di kalangan remaja saat ini merupakan masalah yang serius. Meskipun penyebabnya bervariasi, sebagian besar kecemasan ini disebabkan oleh ketakutan akan kegagalan. Banyak dari mereka juga sangat khawatir tentang pendapat orang lain mengenai mereka. Bahkan, ada kasus di mana remaja yang memiliki situasi keluarga yang baik pun mengalami kecemasan.

Menurut World Health Organization (WHO), masalah kesehatan mental sering terjadi pada masa kanak-kanak dan awal remaja, dengan depresi dan kecemasan menjadi penyebab utama beban penyakit dan kecacatan yang dialami oleh remaja. Remaja memiliki risiko tinggi mengalami gangguan kesehatan mental atau kesehatan jiwa. Pada masa remaja, terjadi pertumbuhan yang melibatkan perubahan dari periode anak-anak ke masa dewasa. Proses remaja ditandai oleh perubahan fisik, biologis, dan psikologis (Rahmy et al., 2021). Bagi remaja, penting untuk dapat menyesuaikan diri dengan berbagai perubahan tersebut agar tidak menimbulkan masalah kesehatan mental atau jiwa. Masalah kesehatan mental yang sering terjadi pada remaja adalah depresi dan kecemasan.

Kecemasan berasal dari bahasa Latin (*anxious*) dan bahasa Jerman (*anst*), yang merujuk pada efek negatif dan rangsangan fisiologis (Muyasaroh et al., 2020). Dalam kamus Psikologi American Psychology Association (APA), kecemasan atau *anxiety* adalah emosi yang dicirikan oleh rasa takut dan gejala fisik tegang saat seseorang meramalkan bahaya, bencana, atau kecelakaan yang akan datang. Juga dijelaskan bahwa kecemasan dapat dibedakan dari rasa takut baik secara konseptual maupun fisiologis. Ketakutan dianggap sebagai reaksi jangka panjang yang terfokus pada masa depan dan umumnya berkaitan dengan ancaman yang beragam.

Menurut (Hawari, 2014), tanda-tanda kecemasan meliputi rasa cemas, takut, khawatir, firasat buruk, mudah tersinggung, tegang, gelisah, gangguan tidur, gangguan konsentrasi, detak jantung cepat, sesak nafas, gangguan pencernaan, nyeri otot, berkeringat, kesulitan menelan, dan peningkatan libido seks.

Kecemasan pada remaja merupakan kondisi di mana remaja mengalami tingkat kecemasan yang tinggi dan berkepanjangan. Remaja sering mengalami perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan, sehingga mereka rentan terhadap stres dan kecemasan. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kecemasan pada remaja meliputi: 1). Perubahan Hormonal. 2). Tekanan Akademik. 3). Perubahan Sosial. 4). Gangguan Kesehatan Mental. 5). Trauma atau Pengalaman Traumatis. 6). Teknologi dan Media Sosial

Kecemasan pada dasarnya adalah respons normal dalam situasi-situasi tertentu (Putri, 2022). Terutama pada remaja, wajar bagi mereka merasa cemas, seperti saat berinteraksi dengan orang yang mereka sukai, menghadapi ujian, atau dalam situasi bencana alam. Gejala-gejala umum kecemasan meliputi jantung berdebar, berkeringat, gemetar, dan pernapasan yang pendek. Meskipun perasaan ini normal, ada kondisi di mana kecemasan remaja dapat menjadi gangguan yang memerlukan perawatan serius (Ainaya, 2021). Terutama jika kecemasan yang dialami remaja mempengaruhi interaksi sosial dan berdampak pada prestasi akademik mereka. Kecemasan remaja merupakan isu yang sangat penting. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5) (Association, 2013), gangguan kecemasan sosial, yang sebelumnya dikenal sebagai fobia sosial, adalah gangguan kecemasan sosial yang ditandai dengan kekhawatiran atau kecemasan yang intens terhadap situasi sosial di mana tindakan atau perilaku individu akan dinilai negatif oleh orang lain, yang kemudian membuat individu tersebut merasa malu.

Beberapa orang dengan gangguan kecemasan sosial tidak merasa cemas dalam situasi sosial biasa, tapi merasa cemas saat tampil di depan umum, contohnya berpidato, berkompetisi, menari, atau bermain musik di panggung. Mereka telah merasakan rasa cemas ini selama berbulan-bulan sebelumnya. Terkadang, mereka akhirnya mengevakuasi diri dari tempat atau situasi di mana mereka harus melakukan sesuatu yang bisa merugikan mereka, yang pada akhirnya mengganggu karier profesional mereka.

Dampak serius yang muncul akibat depresi pada remaja tidak hanya terbatas pada perasaan stres atau sedih yang bersifat sementara. Depresi dapat berdampak pada tingkah laku, perasaan, dan cara berpikir remaja, serta bersifat kronis yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak (Dianovinina, 2018). Tanda-tanda depresi pada remaja sering kali meliputi mudah tersinggung, merasa tertekan, takut, kurang semangat, sedih, serta terjadi konflik dengan teman sebaya dan keluarga (Rahmayanti & Rahmawati, 2018).

Perilaku remaja yang berubah juga dapat melibatkan keinginan untuk lebih menjauh daripada bersosialisasi dengan teman seumurannya. Penelitian yang dilakukan oleh (Dianovinina, 2018) mendapati bahwa sebagian remaja mengalami beberapa gejala depresi, seperti 82% merasa negatif terhadap diri sendiri, 65% kesulitan berkonsentrasi, 41% kehilangan minat pada aktivitas, dan 35% mengalami perubahan berat badan yang signifikan. Oleh karena itu, perhatian orang tua terhadap perubahan pada remaja sangat penting, karena dampak kecemasan bisa menyebabkan perilaku berbahaya seperti putus asa, rendahnya harga diri, isolasi sosial, serta dapat menyebabkan depresi dan pemikiran negatif, termasuk ide bunuh diri, jika tidak ditangani dengan baik.

Penyebab kekhawatiran dan kesedihan pada remaja bisa bervariasi menurut ahli psikologi. Ini dikarenakan adanya perspektif yang berbeda dalam mengevaluasi faktor-faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami situasi tersebut. Dalam konteks psikologi Islam, penulisan ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan menilai efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada remaja.

Menurut (Vahab, 1996), Psikoterapi Islam merupakan bagian penting dari psikologi Islami yang praktis dengan tujuan memahami serta mengobati masalah mental dan perilaku yang abnormal pada individu dan kelompok. Psikoterapi Islam adalah bagian dari bidang psikologi yang mempelajari dan menjelaskan asal-usul gangguan mental dan perilaku yang tidak normal pada individu dan kelompok, serta menawarkan solusi untuk mengobatinya.

Dzikir dalam bahasa bermakna "mengingat". Secara definisi, dzikir adalah tindakan mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Hasan Al-Bana, *STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA* : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul, Rosnida Isnaeni, Asriana Elfa, Eka Widayarsi : Volume 1, 2024

seorang pemimpin Ikhwanul Muslimin asal Mesir, berpendapat bahwa segala hal yang mempererat hubungan dengan Tuhan dan setiap kenangan yang mendekatkan manusia pada-Nya merupakan bentuk dzikir, seperti yang disebutkan oleh Ahmad Syafi'i. Menurut (Subandi, 2009), Dzikir juga merupakan salah satu metode yang digunakan dalam tahapan takhalli dalam psikoterapi Islam. Psikoterapi Islam melibatkan penyembuhan dan pengobatan berbagai jenis penyakit, termasuk yang bersifat mental, spiritual, moral, dan fisik, dengan menggunakan prinsip-prinsip Islam yang terdapat dalam Al-Qur'an dan As-Sunnah sebagai dasar. Dalam budaya Islam, seringkali tokoh agama, ulama, atau kyai yang mengemban peran sebagai psikoterapis.

Menurut penjelasan tersebut, psikoterapis dzikir merujuk pada metode pengobatan jiwa yang melibatkan aspek fisik dan psikologis, dengan tujuan memperkuat semua komponen jiwa dan perilaku manusia Muslim. Dengan cara ini, seseorang didorong untuk mencerminkan prinsip-prinsip dan aturan agama Islam dalam kehidupan mereka, dengan tujuan menemukan makna hidup yang lebih dalam. Dengan cara ini, diharapkan individu dapat mencapai ketenangan dan keseimbangan batin.

Dzikir memiliki beragam aspek, termasuk : 1) Dzikir lisani yang melibatkan pengucapan nama-nama Allah dengan lidah seperti Subhanallah, Alhamdulillah, Shalawat, Istighfar, serta Asma'ul Husna. Beberapa orang juga merujuknya sebagai zikir Syari'at. 2) Dzikir qalbi (dzikir hati): Mengucapkan nama-nama Allah dengan hati, seperti tasbih (Subhanallah), tahlil (Lailahailallah), takbir (Allahu Akbar), tahmid (Alhamdulillah), taqdis, hauqolah, tarji', dan Istighfar. Dzikir ini memiliki kebaikan yang bisa mencapai 70 kali lipat atau lebih dibandingkan dengan dzikir yang dilakukan dengan lisan. Ini karena dzikir qalbi dilakukan secara rahasia, sehingga kemurnian hati dapat dipertahankan lebih baik. 3) Dzikir aqli (dzikir pikiran): Melibatkan refleksi terhadap makna, arti, dan tujuan yang terdapat dalam kata-kata dzikir. Dzikir ini juga disebut sebagai tafakkur (berpikir) dan tadabbur (merenungkan), dimana seseorang merenungkan tentang keesaan Allah dan kekuasaannya seperti yang tercermin dalam kalimat dzikir yang diucapkan. 4) Dzikir ruhi (dzikir roh): Adalah individu kembali kepada keadaan asalnya saat berada dalam dunia roh, di mana mereka memahami eksistensi yang lebih dalam (makrifah). Tahap dzikir ini dianggap sebagai yang paling tinggi. Dengan begitu, dzikir bisa dimaknai dalam berbagai dimensi yang melibatkan ucapan, perasaan, pemikiran, serta membimbing seseorang menuju pemahaman spiritual yang lebih dalam.

Dalam penelitian sebelumnya, faktor utama yang membuat remaja cemas menghadapi ujian adalah ketakutan mendapat nilai rendah dan kesulitan memahami materi yang telah dipelajari. Ada 20 remaja yang merasa cemas saat menghadapi ujian nasional, tetapi hanya 10 remaja yang cemas menghadapi ujian semester. Menurut data survey online, hampir 27 remaja mengakui telah mengalami perubahan besar akibat terapi dzikir. Sebelum mereka memulai zikir, mereka merasakan kecemasan dan ketakutan ketika akan mengikuti ujian. Tetapi saat mereka berdzikir, hati mereka menjadi tenteram dan dapat berkonsentrasi pada mengerjakan soal ujian. Banyak remaja merasa kekurangan keyakinan saat menjawab soal Tes Nasional karena takut gagal dan takut tidak dapat melanjutkan pendidikan ke depan. Sebab itulah banyak remaja merasa cemas saat menghadapi ujian. Tantangan menjelang ujian menyebabkan masalah, sehingga orang mencari ketenangan jiwa dan kelegaan batin melalui zikir, demi mengingat diri mereka dan merasa diingatkan oleh Allah SWT.

Penelitian ini penting karena menurut WHO, kecemasan merupakan faktor utama yang menyebabkan beban penyakit dan kecacatan pada remaja. Kecemasan merupakan masalah serius dalam kesehatan mental yang berdampak besar terhadap kualitas hidup seseorang. Beberapa studi

*STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul , Rosnida Isnaeni , Asriana Elfa , Eka Widayarsi : Volume 1, 2024*

menunjukkan bahwa dzikir dapat efektif mengurangi kecemasan, memberikan wawasan baru bagi para profesional kesehatan mental dan terapis untuk menggunakan metode pengobatan yang lebih holistik. Tujuan Penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengurangi kecemasan remaja. Hipotesis penelitian ini adalah psikoterapi dzikir dapat mengurangi kecemasan remaja.

## 2. METHODS

Metode yang dipakai dalam penelitian ini adalah dengan melakukan studi pustaka/studi literatur yaitu melibatkan proses pengumpulan data dari berbagai sumber, membaca dan mencatat informasi, serta mengelolah materi penelitian. Proses dalam metode studi literatur dilakukan dengan cara menganalisis berbagai sumber informasi yang relevan untuk penelitian. Metode ini bertujuan agar peneliti memiliki pemahaman yang mendalam terhadap topik penelitian. Selain itu penelitian literature ini berfungsi sebagai langkah awal dalam merencanakan penelitian dan juga bermanfaat dalam mengumpulkan data tanpa harus melakukan observasi langsung di lapangan.

Data penelitian yang digunakan yaitu berasal dari artikel Ilmiah, jurnal, dan juga textbook yang diperoleh dari google cendekia. Google cendekia merupakan suatu tempat pencarian informasi ilmiah yang memungkinkan pengguna melakukan pencarian data-data berupa materi yang dicari nya dalam berbagai format publikasi.

Peneliti menggunakan google cendekia sebagai media pencarian data agar data yang diperoleh cakupannya luas. Pengumpulan data ini diawali dengan mencari beberapa jurnal rujukan atau artikel ilmiah yang sesuai dengan topik penelitian yang ingin dibahas. Rujukan yang didapatkan dari pencarian data melalui google cendekia menggunakan keyword “Kecemasan”, ”Terapi Dzikir”, “Remaja” dengan rentang waktu terbit 10 tahun terakhir agar data yang diperoleh relevan.

Langkah-langkah dalam menganalisis jurnal adalah sebagai berikut: 1). Dimulai dari materi penelitian yang urutannya diperhatikan dari yang paling relevan, relevan, dan cukup relevan. Alternatif lain adalah dengan memulai penelitian dari tahun yang terbaru kemudian mundur secara bertahap ke tahun-tahun sebelumnya. 2). Selanjutnya membaca ringkasan / abstrak setiap artikel terlebih dahulu untuk menilai apakah topik yang dibahas sesuai dengan tujuan penelitian. 3). Kemudian mencatat informasi penting dan relevan terkait dengan topik penelitian yang akan dibahas, untuk mencegah plagiarisme, peneliti sebaiknya mencatat sumber informasi dan membuat daftar pustaka. 4) terakhir menyusun catatan, kutipan, atau informasi secara teratur agar dapat dengan mudah diakses kembali saat diperlukan untuk penelitian.

**Tabel 1. Jurnal Rujukan**

No.	Tahun	Nama Jurnal	Judul Jurnal	Volume / nomor	Penulis	Metode	Subjek
1	2022	Jurnal Penelitian	Efektivitas Terapi Dzikir	Vol. 2	Utami	Menggunakan pendekatan kuantitatif.	Jumlah subjek sebanyak

*STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul , Rosnida Isnaeni , Asriana Elfa , Eka Widayarsi : Volume 1, 2024*

		Ilmu Ushuluddin	dalam Mengurangi Kecemasan pada Remaja Menjelang Ujian	No. 2, Hal 370-380	Syahdiah, Mursyidatul Fadhliah, Nurhidayah, Ahmad Soleh Sakni, Winona Lutfiah	Riset ini pula memakai tata cara menganalisis deskriptif dengan membagikan survey buat mendapatkan data dari para responden.	28 orang dari berbagai sekolah di Indonesia dari Tingkatan SMA serta SMP
2	2022	Jurnal Happiness	Psikoterapi dzikir dalam mengurangi kecemasan	Vol. 4 No. 1, halaman 40-49	Aisyatin Kamila	Penelitian ini menggunakan metode studi literatur dengan melihat beberapa sumber dan teori yang kemudian disusun menjadi penelitian mengenai bagaimana psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan	-
3	2019	Indonesia Journal of Learning Education and Counseling	Efektivitas Teknik Progesive Muscle Relaxtation, Dengan Progesive Muscle Relaxtation Dan Dzikir Anfas	Vol 1, No. 2. Hal. 144-150	Annas, Kabul Wibowo	Menggunakan desain penelitian Quasi experimental pretest and post test with control group	16 santri PAPP Khodijah yang mengalami kecemasan

*STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul , Rosnida Isnaeni , Asriana Elfa , Eka Widyasari : Volume 1, 2024*

			Terhadap Kecemasan				
4	2020	Skripsi dari Universitas Islam Negeri Mataram	Efektifitas Terapi Relaksasi dzikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semestes Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam Tahun Ajaran 2019	-	Ahmad Munjirin	Metode penelitian yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif dengan analisis regresi berganda. Peneliti memodifikasi instrument pengumpulan data yaitu Student-Life Stress Inventory (SLSI) untuk skala stres akademik dan VIA Inventory of Strengths untuk skala character strengths.	Subjek penelitian 159 orang mahasiswa. Dan sampel yang digunakan dari jumlah populasi adalah 50% atau 80 orang mahasiswa.
5	2020	Institutional Repository of UIN SATU Tulungagung	Pengaruh Terapi Dzikir Nafas Sadar Allah Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Terhadap	-	Rosida Arfiani	Metode penelitian kuantitatif eksperimen yaitu dengan uji pre-test dan post-test menggunakan	Jumlah subjek sebanyak 28 orang dari berbagai sekolah di Indonesia dari tingkatan

STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul , Rosnida Isnaeni , Asriana Elfa , Eka Widyasari : Volume 1, 2024

			Narapidana Remaja di LKPA Kelas I Blitar			angket atau kuesioner	SMA serta SMP
6	2022	Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang	Hubungan Dzikir Dengan Kecemasan Menghadapi Masa Depan Pada Mahasiswa Tasawuf dan Psikoterapi UIN Walisongo 2018	-	Umi Mujtahidah	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan metode korelasional. Metode pengambilan sampel yaitu probability sampling dengan teknik simple random sampling.	Sampel yang dipakai berjumlah 82 responden

### 3. RESULTS

Menurut hasil analisis literatur yang telah dilakukan, mayoritas penelitian menunjukkan bahwa dzikir efektif mengurangi kecemasan pada remaja, seperti yang diperlihatkan oleh penelitian dari (Kamila, 2022) tentang efektivitas psikoterapi dzikir dalam menangani kecemasan, meskipun fokusnya bukan hanya pada remaja. Penelitian tersebut menyatakan bahwa kondisi psikologis setelah berdzikir diharapkan dapat memberikan ketenangan batin sehingga penderita tidak merasa cemas, khawatir, atau gelisah. Menurut informasi tersebut, terapi dzikir dapat membantu mengurangi kecemasan melalui koneksi dengan Tuhan dan pemahaman diri yang lebih baik. Selanjutnya menurut penelitian yang dilakukan oleh (Syahdiah et al., 2022), terapi dzikir dapat menjadi alternatif untuk mengurangi kecemasan pada remaja yang sedang menghadapi ujian. Remaja atau siswa yang melakukan terapi dzikir merasa tenang dan fokus saat mengikuti ujian. Ini menunjukkan bahwa terapi dzikir berdampak pada penurunan kecemasan remaja jelang ujian.

Pemberian psikoterapi dzikir dapat dilakukan dengan berbagai cara termasuk melakukan dzikir dalam posisi berdiri, berbaring, atau dalam keadaan apapun, asalkan tidak dilakukan di tempat yang tidak suci menurut Allah SWT. Berbagai cara untuk melaksanakan dzikir termasuk melalui ucapan (lisan), dengan hati, dan juga dengan perbuatan. Berzikir melalui kata-kata atau



lisan adalah saat menyerukan nama-nama Allah atau mengucapkan kalimat-kalimat yang baik. Setiap kali kita mengucapkannya, keyakinan kita kepada Allah SWT akan semakin kuat. Dzikir yang dimaksud adalah melakukan pengucapan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, baik secara verbal maupun mental yang menghormati dan mensucikan-Nya dari sifat-sifat yang tidak sesuai. Kemudian, dzikir juga melibatkan sanjungan dan penghargaan dengan menggunakan sifat-sifat yang sempurna, menggambarkan kebesaran dan kesucian-Nya.

Berdzikir membantu individu untuk memiliki persepsi yang berbeda, di mana mereka tidak hanya merasa takut tetapi juga yakin bahwa mereka dapat menghadapi segala konflik dengan baik dengan dukungan dari Allah SWT. Saat seseorang terbiasa berdzikir, mereka akan merasa dekat dengan Allah SWT, merasa dilindungi-Nya sehingga akan meningkatkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, ketenangan, dan kebahagiaan. Dalam konteks biopsikologi, dzikir memiliki manfaat menenangkan dengan cara mengurangi aktivitas sistem saraf simpatis dan merangsang sistem saraf parasimpatis, sehingga seseorang merasa damai (Perwataningrum et al., 2016)).

#### **4. DISCUSSION**

Dari tinjauan pustaka yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan bahwa banyak penelitian menunjukkan bahwa dzikir adalah salah satu cara yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada remaja. Ini didukung oleh temuan dari penelitian yang dilakukan oleh (Kamila, 2022) dalam studinya mengenai psikoterapi dzikir. Studi tersebut menemukan bahwa setelah berdzikir, orang mengalami perubahan dalam kesejahteraan psikologis yang memberikan dampak positif terhadap kehidupan rohani mereka. Dzikir dapat memberikan kedamaian batin dan mengurangi rasa takut, kekhawatiran, serta kegelisahan. Walaupun tidak difokuskan pada remaja, penelitian ini tetap menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi kecemasan, baik pada remaja maupun kelompok usia lainnya. Terapi dzikir melibatkan aspek spiritual dengan fokus pada hubungan dengan Tuhan dan pemahaman diri yang lebih baik. Dalam situasi kegelisahan remaja, dzikir bisa digunakan sebagai cara untuk membantu mereka menenangkan pikiran dan mengurangi kekhawatiran yang sering mengganggu mereka.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Syahdiah et al., 2022), disebutkan bahwa penggunaan psikoterapi dzikir bisa membantu mengurangi kecemasan pada remaja ketika menghadapi ujian. Penelitian ini mencatat bahwa remaja atau siswa yang merasa cemas sebelum ujian dapat merasakan ketenangan batin setelah mengikuti terapi dzikir. Dalam situasi ini, dzikir terapi telah terbukti memberikan pengaruh positif yang penting dalam meredakan kegelisahan remaja ketika menghadapi ujian. Penemuan ini menunjukkan bahwa praktik dzikir dalam psikoterapi bisa membantu remaja dalam mengatasi kecemasan yang terkait dengan ujian. Dzikir membawa kedamaian dalam diri mereka, yang akan meningkatkan konsentrasi dan performa saat ujian. Dengan demikian, terapi dzikir bisa membantu remaja mengurangi tekanan dan kecemasan selama periode ujian yang sering terjadi. Penemuan ini menegaskan bahwa penggunaan dzikir dalam terapi bisa efektif untuk meredakan kecemasan remaja. Mengulang kata-kata Allah membantu menciptakan pikiran yang lebih damai dan yakin, yang akhirnya dapat memengaruhi kinerja remaja dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang menantang. Dengan demikian, penggunaan dzikir sebagai terapi dapat menjadi strategi bermanfaat untuk mengurangi tekanan dan meningkatkan kesejahteraan emosional remaja saat menghadapi situasi ujian.

*STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul , Rosnida Isnaeni , Asriana Elfa , Eka Widayarsi : Volume 1, 2024*

Proses pemberian psikoterapi dzikir dapat dilakukan dengan berbagai cara yang fleksibel. Dzikir dapat dilakukan dalam berbagai posisi, seperti berdiri, berbaring, atau dalam keadaan apapun, dengan catatan dilakukan di tempat yang sesuai dengan kesucian Allah SWT. selain itu cara melakukan dzikir sangat bervariasi. 1) Dzikir dengan ucapan atau lisan, dilakukan dengan menyebut nama-nama Allah atau mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah menggunakan lisan. Setiap kali kita menyebutnya, iman kita terhadap Allah SWT akan semakin bertambah. Dzikir ini merupakan tindakan mengucapkan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, baik melalui ucapan maupun pemikiran yang memuliakan dan membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak pantas. 2) Dzikir dengan hati, Ini berarti mengingat Tuhan dalam pikiran dan hati, baik melalui ucapan maupun pemikiran yang memuliakan-Nya. Saat seseorang mengingat Allah dengan hati, mereka mencoba menciptakan hubungan spiritual yang lebih dalam dan memfokuskan diri pada keagungan-Nya. 3) Dzikir perbuatan, Ini berarti melakukan tindakan yang mencerminkan pengabdian dan ketaatan kepada Allah SWT. Misalnya, melakukan amal saleh, berbuat baik kepada sesama, atau menjalankan perintah-Nya.

Melalui perbuatan yang baik, individu dapat menghadirkan dzikir dalam tindakan sehari-hari mereka, sehingga menciptakan kesadaran spiritual dan koneksi yang lebih kuat dengan Tuhan. Dengan berbagai cara ini, psikoterapi dzikir menawarkan fleksibilitas dalam pelaksanaannya. Individu dapat memilih cara yang sesuai dengan preferensi dan kondisi mereka sendiri. Tujuan dari psikoterapi dzikir adalah untuk memperkuat hubungan spiritual individu dengan Tuhan dan menghasilkan ketenangan jiwa, peningkatan keyakinan diri, dan perasaan aman serta kebahagiaan. Melalui dzikir, individu dapat menemukan kedamaian dalam menghadapi tantangan kehidupan dan mengatasi kecemasan yang mereka alami.

Dzikir memiliki dampak positif dalam membentuk persepsi individu terhadap diri dan kehidupan. Selain mengurangi ketakutan, dzikir juga membantu individu membangun keyakinan bahwa mereka mampu menghadapi konflik dan tantangan dengan baik, dengan bantuan Allah SWT. Melalui dzikir, individu mengalami perubahan dalam cara mereka memandang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Mereka mengembangkan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian, bahwa Allah SWT selalu hadir dan mendukung mereka dalam menghadapi setiap situasi. Saat seseorang menjadikan dzikir sebagai kebiasaan sehari-hari, hal ini membantu mereka merasa dekat dengan Allah SWT. Mereka merasakan kehadiran-Nya dalam hidup mereka dan merasa dilindungi oleh-Nya. Keyakinan ini membangkitkan rasa percaya diri dan kekuatan dalam diri individu. Mereka mengetahui bahwa mereka tidak perlu takut atau cemas, karena Allah SWT selalu bersama mereka. Selain itu, dzikir juga membawa perasaan aman, ketenangan, dan kebahagiaan bagi individu. Saat seseorang melibatkan diri dalam dzikir, aktivitas saraf dalam tubuh mereka juga terpengaruh.

Secara biopsikologi, dzikir memiliki efek menenangkan yang dapat menekan aktivitas sistem saraf simpatetik yang bertanggung jawab atas respons stres, dan sebaliknya mengaktifkan sistem saraf parasimpatetik yang berperan dalam relaksasi dan pemulihan tubuh. Akibatnya, individu merasa lebih tenang dan rileks setelah melakukan dzikir. Dalam konteks ini, psikoterapi dzikir memberikan manfaat yang holistik bagi individu. Selain memberikan rasa percaya diri dan ketenangan jiwa, dzikir juga memiliki dampak positif pada kesejahteraan fisik dan emosional individu. Melalui dzikir, individu dapat mencapai harmoni dalam pikiran, tubuh, dan jiwa mereka.

*STUDI LITERATUR : ANALISIS FENOMENA PEMBERIAN PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGURANGI TINGKAT KECEMASAN REMAJA : Abd Hamid Cholili, Dievya Nurill, Moh Amirul , Rosnida Isaeni , Asriana Elfa , Eka Widayarsi : Volume 1, 2024*

Hal ini mendorong perubahan positif dalam persepsi diri, meningkatkan ketahanan mental, dan memberikan fondasi yang kuat untuk menghadapi kecemasan dan tantangan dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya hasil penelitian dan teori yang mendukung, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir merupakan suatu pendekatan yang efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Melalui pendekatan ini, individu mengembangkan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka sendiri. Dzikir memberikan manfaat yang signifikan dalam mengatasi kecemasan remaja. Saat individu terlibat dalam dzikir, mereka mengalami ketenangan jiwa dan ketentraman batin. Aktivitas dzikir membantu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran dan kecemasan yang mengganggu, dan mengarahkan fokus mereka kepada pemikiran yang lebih positif dan spiritual. Hal ini memberikan ketenangan dan ketenangan pikiran yang dapat mengurangi tingkat kecemasan.

Selain itu, dzikir juga berkontribusi dalam meningkatkan keyakinan diri individu. Saat seseorang secara konsisten melibatkan diri dalam dzikir, mereka merasa lebih dekat dengan Tuhan dan merasa dilindungi-Nya. Hal ini membantu membangun keyakinan diri yang kokoh dan rasa percaya diri yang lebih besar dalam menghadapi tantangan dan konflik dalam hidup mereka. Dzikir menciptakan pemahaman bahwa dengan bantuan Allah SWT, individu memiliki kekuatan dan kemampuan untuk mengatasi segala macam kesulitan. Selain memberikan ketenangan jiwa dan meningkatkan keyakinan diri, terapi dzikir juga menciptakan perasaan aman dan kebahagiaan. Saat seseorang mengalami kedekatan dengan Tuhan melalui dzikir, mereka merasa terlindungi dan terhubung dengan sumber kehidupan yang lebih besar. Hal ini menghasilkan rasa aman dan kebahagiaan yang mendalam, karena mereka merasa didukung oleh kekuatan yang lebih tinggi dan merasakan adanya tujuan dan makna dalam hidup mereka. Secara keseluruhan, penelitian dan kajian literatur menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam mengurangi tingkat kecemasan pada remaja. Pendekatan ini melibatkan aspek spiritual dan pemahaman diri yang lebih baik, serta memberikan manfaat berupa ketenangan jiwa, peningkatan keyakinan diri, dan penciptaan perasaan aman serta kebahagiaan.

## **5. CONCLUSION AND SUGGESTIONS**

Fenomena berdzikir ini akan membantu mengurangi tingkat kecemasan karena dzikir memberikan ketenangan jiwa dan mampu mengurangi perasaan takut, kekhawatiran, dan kegelisahan. Terapi dzikir memberikan pendekatan yang melibatkan aspek spiritual, dengan memfokuskan diri pada hubungan dengan Tuhan dan pemahaman diri yang lebih baik. Dalam konteks kecemasan remaja, dzikir menjadi suatu metode yang dapat membantu mereka menenangkan pikiran dan meredakan kekhawatiran yang seringkali melanda seorang individu. Bahkan dikatakan dalam penelitian sebelumnya bahwa terapi dzikir ini bukan hanya memberikan dampak yang signifikan untuk mengatasi kecemasan pada remaja, akan tetapi pada rentang kelompok usia lainnya.

Dampak positif lainnya juga dapat membentuk serta membangun kepribadian seseorang dengan citra diri dan pandangan terhadap kehidupan secara berbeda. Melalui dzikir, individu mengalami perubahan dalam cara mereka memandang diri mereka sendiri dan dunia di sekitar mereka. Mereka mengembangkan keyakinan bahwa mereka tidak sendirian, bahwa Allah SWT selalu hadir dan mendukung mereka dalam menghadapi setiap situasi. Saat seseorang menjadikan dzikir sebagai kebiasaan sehari-hari, hal ini membantu mereka merasa dekat dengan Allah SWT. Mereka merasakan kehadiran-Nya dalam hidup mereka dan merasa dilindungi oleh-Nya. Keyakinan ini membangkitkan rasa percaya diri dan kekuatan dalam diri individu. Mereka mengetahui bahwa mereka tidak perlu takut atau cemas, karena Allah SWT selalu bersama mereka.

Secara Biopsikologi dzikir juga dapat menekan aktivitas syaraf yang tegang dan stress kemudian membuatnya lebih rileks dan pada kondisi ini bisa mencapai level harmoni dalam pikiran, tubuh dan jiwa seseorang serta menciptakan persepsi diri, ketahanan mental dan fondasi yang kuat untuk menghadapi berbagai macam kecemasan dan tantangan aktivitas yang dijalaninya.

Dzikir yang dilakukan dengan mengingat tuhan dalam pikiran dan hati ini, baik berupa ucapan atau pikiran saat orang mengingat Allah dengan hatinya maka seorang individu akan menciptakan hubungan spiritual yang lebih dalam dan memfokuskan diri pada keagungan-Nya. Dzikir dengan hati juga mencakup pujian dan penghormatan keagungan serta kemurniaan Allah SWT dengan demikian dapat menjadikan seorang manusia menjadi merasa aman, damai, yakin dan tenang dalam menemukan makna hidup serta kebahagiaan.

## **6. Acknowledgments (if any)**

"Tidak ada"

## **REFERENCES**

- Ainaya, A. F. (2021). Pengaruh persepsi pelecehan seksual terhadap kecemasan terjadinya pelecehan seksual pada perempuan di Kota Denpasar.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed.)*. American Psychiatric Publishing.
- Hawari, D. (2014). *Al Qur'an : Ilmu Kedokteran Jiwa Dan Kesehatan Jiwa / Dadang Hawari*.
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Jurnal Psikogenesis*, 6(1), 69–78.
- Kamila, A. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Muyasaroh, H., Baharudin, Y. H., & Pradana, T. A. dk. (2020). Kajian Jenis Kecemasan Masyarakat Cilacap dalam menghadapi Pandemi Covid 19.
- Perwataningrum, C. Y., Prabandari, Y. S., & Sulistyarini, R. I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia. *JIP (Jurnal*

Intervensi Psikologi, 8(2), 147–164.  
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol8.iss2.art1>

- Putri, R. A. (2022). Pengaruh Peer Social Support dan strategi koping terhadap kecemasan akademik menjelang ujian kelulusan pada santriwati PPP. Salafiyah Bangil.
- Rahmayanti, Y. E., & Rahmawati, E. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Awal. *Jurnal Asuhan Ibu & Anak* (Vol. 3, Issue 2, pp. 47–57).
- Rahmy, H. A., Rahma, M., Purnakarya, I., & Mahdalena. (2021). Perilaku Makan Dan Status Gizi Remaja: Studi Kasus Sman 9 Pauh. *Prepotif Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2).
- Subandi, M. A. (2009). Psikologi Dzikir: Fenomenologi Dzikir Tawakal Pengalaman Transformasi Religius. Pustaka Pelajar.
- Syahdiah, U., Fadhiah, M., Nurhidayah, A. S. S., & Lutfiah, W. (2022). Efektivitas Terapi Dzikir dalam Mengurangi Kecemasan Pada Remaja Menjelang Ujian. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 370–380.
- Vahab, A. A. (1996). *Islamic Psychology : A Brief History*. In MGHusain (Ed.), *Psychology and Society in Islamic Perspective*. Institute of Objective