

## Efektivitas Relaksasi Dzikir Sebagai Metode Mengatasi *Anxiety* Pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA

**Muhammad Fauzan**

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

**Laila Nur Jamilah**

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka

Alamat: Jl. Limau II No.3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru, Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12130

Korespondensi penulis: [muhammadfauzan0723@gmail.com](mailto:muhammadfauzan0723@gmail.com)

**Abstract.** Anxiety is a psychological condition characterized by feelings of fear and worry about an uncertain future. Dhikr is a technique whose aim is to get closer to Allah. This research also uses phenomenology and a qualitative approach for its research design, chosen because it allows researchers to gain a deeper understanding from the results of interviews regarding the effectiveness of dhikr relaxation as a method for dealing with anxiety in UHAMKA Psychology Students. In this exploration, testing was carried out using purposive examination with the Miles and Huberman information inquiry data analysis model. Qualitative information is examined interactively and consistently to produce results, resulting in information data saturation. The results obtained in this research are that dhikr relaxation has an effect on overcoming anxiety in UHAMKA Psychology students.

**Keywords:** Anxiety, Dhikir Relaxation, Students.

**Abstrak.** Kecemasan merupakan suatu kondisi psikologis yang ditandai dengan perasaan takut dan khawatir terhadap masa depan suatu hal yang tidak pasti. Dzikir adalah teknik yang tujuannya mendekatkan diri kepada Allah, Penelitian ini juga menggunakan fenomenologi dan pendekatan kualitatif untuk desain penelitiannya, dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam dari hasil wawancara mengenai efektivitas relaksasi dzikir sebagai metode mengatasi kecemasan pada Mahasiswa Psikologi UHAMKA. Dalam eksplorasi ini pengujian dilakukan dengan menggunakan pemeriksaan purposive dengan model analisis data penyelidikan informasi Miles dan Huberman. informasi kualitatif diperiksa secara interaktif dan konsisten hingga membuahkan hasil, sehingga menghasilkan kejenuhan informasi data. Hasil yang diperoleh dalam penelitian ini yaitu relaksasi dzikir berefek dalam mengatasi kecemasan pada mahasiswa Psikologi UHAMKA.

**Kata kunci:** Kecemasan, Relaksasi Dzikir, Mahasiswa.

### LATAR BELAKANG

Semua orang, baik tua maupun muda pasti pernah mengalami rasa cemas. Kecemasan yang dirasakan pada orang dewasa dan lanjut usia ada beberapa macam, misalnya kegugupan terhadap apa yang telah terjadi karena melakukan kesalahan atau berbuat salah, ketegangan yang timbul karena mengetahui bahaya yang menimpa dirinya dalam bentuk yang kurang jelas. Tanda dan gejala kecemasan yang bersifat fisik seperti wajah tegang, gelisah, keringat dingin, mulut kering, sulit berkonsentrasi, jantung berdebar kencang, keinginan buang air kecil terus-menerus, bahkan naiknya asam lambung. Sementara itu, efek samping mental dari kegelisahan antara lain adanya perasaan takut, pikiran kacau dan selalu pesimis serta merasa putus asa.

Menurut (Sarwono, 2017) ia mengatakan bahwa masyarakat Indonesia pada umumnya menyebut ungkapan “pobhia”, “ketakutan”, dan “kecemasan” sebagai satu kata, tepatnya “ketakutan”. Meskipun demikian, banyaknya istilah ini mempunyai implikasi yang berbeda-beda. Keadaan emosional ketakutan dan kekhawatiran secara umum disebut sebagai “pobhia”, sedangkan “ketakutan” digunakan untuk menggambarkan ketakutan yang lebih terfokus pada sesuatu, dan “kecemasan” digunakan untuk menggambarkan ketakutan yang intens dan terus-menerus.

Perasaan takut dan khawatir terhadap masa depan merupakan ciri-ciri kecemasan, suatu gangguan jiwa. "Anxius" dari bahasa Latin dan "anst" dari bahasa Jerman keduanya mengacu pada konsekuensi yang merugikan. Getaran ketidaknyamanan atau stres yang dirasakan seseorang, yang disertai dengan respons otonom dan sering kali bermula dari hal-hal yang tidak disadari oleh seseorang, juga dapat menimbulkan sensasi ketakutan dan kecemasan (Kumbara et al., 2018). Apabila rasa cemas tersebut dapat menunjang adaptasi seseorang untuk mempersiapkan diri menghadapi ketakutannya, maka rasa cemas tersebut merupakan suatu hal yang wajar. Kecemasan yang berlebihan jika tidak ditangani akan menjadi abnormal. Kegelisahan merupakan ciri khas yang ditemui masyarakat dan dipandang sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan ditandai dengan perasaan tegang, pikiran khawatir, detak jantung cepat, dan peningkatan tekanan darah ketika seseorang berada dalam keadaan emosi stres (Pertiwi et al., 2021). Organisasi Kesehatan Dunia memperkirakan bahwa kecemasan mempengaruhi lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia. 9,1% orang berusia antara 13 dan 18 tahun mengalami kecemasan sosial, menurut prevalensi kecemasan (Organisasi Kesehatan Dunia, 2019).

Kegelisahan dapat memengaruhi berbagai bagian kehidupan, seperti kesejahteraan fisik dan emosional, hubungan sosial, dan efisiensi (Kumbara et al., 2018). Meskipun begitu Dzikir salah satu metode untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Selain itu, dzikir mungkin mempunyai dampak yang bermanfaat bagi kehidupan. Sebab dengan berdzikir, individu akan senantiasa rendah hati dan mampu mengendalikan hawa nafsunya. Dzikir menurut sudut pandang mental dapat menjadi usaha untuk memulihkan diri. Selain pengobatan dan tindakan medis, pengobatan seseorang juga harus mencakup dzikir karena dengan rutin berdzikir maka penyakit yang dideritanya akan berangsur-angsur membaik, termasuk gangguan kecemasan. Perawatan pada lansia juga harus mencakup keyakinan yang kuat terhadap kesembuhan. Relaksasi dzikir telah ditunjukkan dalam penelitian terbaru untuk membantu mengurangi

kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan. Relaksasi dzikir yang ditandai dengan penurunan frekuensi pernafasan efektif menurunkan kecemasan, hal ini dibuktikan oleh penelitian yang dilakukan oleh (Rika Apriliyani, 2017). Satu lagi penelitian yang oleh (Alfaini dkk., 2021) juga menunjukkan bahwa relaksasi dzikir dapat membantu mengurangi kegelisahan sosial selama pandemi COVID19. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Citra Y. Perwitaningrum dkk., 2021) juga menunjukkan bahwa pengobatan dzikir relaksasi dapat membantu mengurangi tingkat stres pada penderita dispepsia.

## **KAJIAN TEORITIS**

### **Kecemasan**

Kecemasan atau *anxiety* adalah perasaan takut dan khawatir yang tidak diketahui penyebabnya. Menurut (Nevid dkk., 2005), kecemasan merupakan respons yang tepat terhadap sesuatu yang dianggap mengancam. Kecemasan juga bisa menjadi tidak wajar jika tingkat gejala dan intensitas reaksinya tidak tepat. Orang sering kali mengalami kecemasan, terutama ketika mereka mengalami banyak stres dalam hidup mereka. Menurut (Ramaiah, 2003), kecemasan dapat muncul dengan sendirinya atau bersamaan dengan gejala berbagai gangguan emosional lainnya. Kegelisahan merupakan kekuatan bagi suatu perilaku, baik cara berperilaku yang tidak tepat maupun cara berperilaku yang menyusahkan.

Sigmund Freud dalam (Corey, 1996) mengemukakan bahwa kecemasan adalah rasa ketahuan yang memaksa untuk berbuat sesuatu. Kecemasan memiliki tiga jenis, yaitu: realita (*reality anxiety*), neurotik (*neurotic anxiety*), dan moral (*moral anxiety*). Kecemasan realita adalah rasa takut yang berdasarkan ancaman dari dunia luar dan tingkat kecemasannya sesuai dengan tingkat ancaman tersebut. Kecemasan neurotik adalah rasa takut terhadap yang tidak terjadi dan dapat menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang menyebabkan mereka dihukum. Kecemasan moral adalah rasa takut terhadap hati nurani sendiri, dengan orang yang memiliki hati nurani yang cukup berkembang lebih cenderung merasa bersalah terhadap kode moral mereka atau introyeksi mereka bahkan akan merasa bersalah untuk melanggar kode tersebut. Meskipun begitu, dikatakan juga oleh Sigmund Freud dalam (Corey, 2005) bahwa kecemasan juga dapat dijadikan sebagai suatu keadaan ketegangan yang memotivasi seseorang untuk bertindak. Fungsinya adalah mengabarkan terhadap suatu bahaya yang mengancam, yaitu sinyal bagi ego untuk mengambil tindakan yang sesuai dalam mengatasi ancaman tersebut. Dengan adanya bahaya tersebut, ego berusaha untuk mengidentifikasi dan

menerjemahkan sinyal kecemasan demi keselamatan diri sendiri dan membentuk strategi untuk tetap hidup. Adapun mekanisme ego untuk mengendalikan kecemasan adalah melalui cara yang rasional dan langsung. Namun, jika cara tersebut gagal, maka ego akan menggantinya dengan pola tindakan yang tidak realistis dan berfokus pada pertahanan diri.

Menurut (Kaplan, H.I., Grebb, BA, dan Sadock, 2010), kecemasan merupakan respon terhadap situasi tertentu yang dianggap sebagai ancaman. Hal ini kerap kali terjadi bersamaan dengan perkembangan, perubahan, peristiwa baru atau yang belum pernah terjadi sebelumnya, dan pencarian identitas dan makna hidup seseorang. Kecemasan dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal, sebagaimana diuraikan oleh beberapa ahli sebagai berikut: (Ramaiah, 2003) mengatakan bahwa faktor pertama adalah lingkungan seseorang mempengaruhi cara berpikirnya terhadap dirinya sendiri dan orang lain. Peristiwa ini disebabkan oleh peristiwa dan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi seseorang yang memiliki keluarga, teman, atau rekan kerja. sampai seseorang mulai merasa tidak nyaman dengan tempat tinggalnya. Selain itu, perasaan yang dipendam dan tidak diungkapkan menjadi faktor kedua. Jika seseorang tidak mampu mengatasi emosinya sendiri, terutama jika dia telah menekan emosi tersebut dalam jangka waktu yang lama, hal ini dapat menimbulkan kecemasan yang nyata. Ketiga, pikiran dan tubuh selalu saling berhubungan sehingga dapat menimbulkan kecemasan. Peristiwa ini terjadi pada saat-saat dalam kehidupan, misalnya pada masa kehamilan, pada masa muda, dan pada masa pemulihan dari suatu penyakit. Setelah mengalami kejadian-kejadian di atas, wajar jika seseorang merasa cemas.

Pendapat lain yang memenuhi syarat mengenai unsur-unsur yang dapat menimbulkan kecemasan adalah 3 variabel seperti yang diungkapkan Carnegie dalam (Fadila, 2018); Alasan utamanya adalah a) variabel mental individu; Kegelisahan muncul akibat adanya suatu keadaan yang menyebabkan orang tersebut merasa khawatir atau canggung, sehingga jika pengalaman tersebut kembali muncul maka respon gelisah akan kembali muncul sebagai tanda dari keadaan berisiko yang dirasakan. b) Variabel Ekologi; Penyebab ketegangan berikut ini bisa muncul karena adanya kontak langsung dengan tradisi atau nilai-nilai yang dianut dalam suatu ruang. Masyarakat mengalami kecemasan akibat perubahan sosial yang terjadi secara tiba-tiba dan cepat. Hal ini memungkinkan masyarakat tidak siap melakukan perubahan dan tenggelam dalam lingkungan baru yang segala sesuatunya terus berubah. Masyarakat harus selalu menyesuaikan diri dengan situasi yang dapat berubah dengan cepat di masa pandemi COVID19, mulai dari PSBB (Pembatasan Sosial Berskala Besar) hingga kebiasaan baru yang dikenal dengan *New Normal*. Ini adalah contoh bagaimana masyarakat berubah selama

pandemi. Kekuatan terbaik yang dapat ditanggung seseorang adalah kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri, namun tidak semua orang dapat menyesuaikan diri dengan kecepatan yang sama. Faktor ketiga adalah c) Faktor Proses Pembelajaran; individu secara bertahap belajar beradaptasi terhadap rangsangan yang memicu reaksi tidak nyaman.

### **Relaksasi dzikir**

Menurut (Purwanto, 2006), salah satu strategi dalam teori terapi perilaku kognitif adalah relaksasi. Relaksasi menurut McNeil dan Lawrence adalah suatu teknik atau metode yang digunakan untuk membantu orang belajar mengurangi atau mengendalikan masalah yang disebabkan oleh reaktivitas fisiologis (Maimunah & Retnowati, 2011). Menurut Rout & Rout dalam (Maimunah & Retnowati, 2011), tujuan relaksasi adalah membawa seseorang pada keadaan mental dan fisik yang lebih tenang dengan menurunkan tingkat agitasi fisiologisnya. Dikatakan bahwa dzikir adalah ruh dari segala ibadah karena mengingat Allah adalah tempat transendensinya (Purwanto, 2006), sehingga dzikir mengingat Allah merupakan kegiatan yang banyak dilakukan umat Islam.

Kesungguhan relaksasi dzikir ini bukanlah relaksasi otot, melainkan ungkapan-ungkapan tertentu yang diulang-ulang dengan musikalitas biasa, yang tertuju hanya untuk Allah SWT (Purwanto, 2006). Ungkapan yang digunakan bisa berupa ungkapan memuji Allah SWT, memanggil nama-Nya, atau meminta pertolongan-Nya. Sedangkan pengulangan kata yang berirama disebut-sebut dapat membantu tubuh rileks. Sikap pasif terhadap rangsangan eksternal dan internal harus disertai pengulangan. Menurut konsep agama, ketundukan yang disebut juga dengan *khusyu'* setara dengan sikap pasif. Menurut pendapat (Sayyi, 2018) dzikir merupakan sikap pasrah ini dapat meningkatkan respon relaksasi.

Dzikir adalah landasan dari semua ritual ibadah. Dzikir berasal dari kata *Az-Zikr* yang artinya mengingat menurut etimologi. Menurut Saleh dalam (Maimunah & Retnowati, 2011), dzikir berarti mengingat Allah. Dzikir adalah merenungkan nikmat Allah. Menurut Ash Shiddieqy dalam (Maimunah & Retnowati, 2011), dzikir juga mencakup makna berdzikir dan mengingat Allah setiap saat, bertawakal hanya kepada-Nya, dan beriman bahwa manusia senantiasa tunduk pada kehendak Allah dalam segala urusan.

Menurut (Maimunah & Retnowati, 2011), Dzikir membantu manusia mengembangkan persepsi selain rasa takut, seperti keyakinan bahwa pemicu stres apa pun dapat diatasi dengan pertolongan Allah. Dzikir kepada Allah lebih dari sekedar nyanyian, lafadz, dan ungkapan

dzikir merupakan kenyataan yang diyakini dalam jiwa, perasaan akan kehadiran Allah dalam segala keadaan, keyakinan yang teguh bahwa hidup dan mati hanyalah milik Allah, dan suatu cara hidup Sangkan dalam (Purwanto, 2006). Selain itu, Benson menciptakan respon relaksasi yang dikenal dengan istilah relaksasi dzikir (Purwanto, 2006), yang memadukan relaksasi dengan keyakinan agama. Dengan kata lain kombinasi respon relaksasi yang melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang diperoleh dari respon relaksasi Benson dalam (Purwanto, 2006). Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dipegang akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Efek relaksasi akan semakin besar jika semakin kuat keyakinan dan respon relaksasi pada seseorang.

Menurut temuan Ahmad Musthofa dalam kitab tafsirnya, temuan ini didukung oleh fakta bahwa dzikir atau mengingat Allah SWT akan menenangkan seseorang, menghilangkan kecemasan yang disebabkan oleh rasa takut kepada Allah SWT, dan memberikan keyakinan pada seseorang yang mampu menghilangkan segalanya termasuk kesedihan dan kecemasan (Holik, 2021). Secara medis juga diketahui bahwa orang yang terbiasa berdzikir kepada Allah secara otomatis akan bereaksi terhadap pelepasan hormon endorfin yang dapat membuat dirinya merasa senang dan tenang. Menurut salah satu bacaan doa, “Inna sholati wanusuki wamahyaya wamamati lillahi robbil alamin” (hanya kepada Tuhan Semesta Alam), pasrah adalah sikap menyerahkan diri sepenuhnya kepada Tuhan.

Dalam (Shara, L. 2020), dengan berdzikir maka kegugupan hati, kegelisahan dan kemarahan bisa hilang tanpa bantuan orang lain, maka jangan khawatir tentang hubungan yang dimilikinya dengan Allah SWT. Orang yang lalai niscaya akan mengalami kegelisahan antara dirinya dengan Allah SWT yang tidak dapat diredakan tanpa dzikir.

Mengingat (berdzikir) kepada Allah SWT dapat dilakukan pada pagi, siang dan malam hari atau saat selesai sholat wajib maupun sunnah. Dzikir ini juga dapat dilakukan dengan berbicara sambil duduk, tengkurap, atau berdiri dengan dimaknai dalam hati. Seperti dalam Firman Allah SWT: QS. Al-Ahzab: 41-42

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا

Terjemah: “Dengan menyebut nama Allah SWT sesering mungkin, berdzikirlah wahai orang-orang yang beriman, dan pujilah Dia pada pagi dan malam hari”.

Dalam (Shara, L. 2020) agar dzikir mempunyai makna, maka harus dilakukan dengan kerendahan hati dan keikhlasan sehingga dapat menembus hati atau jiwa. Manusia tentu saja bukanlah makhluk yang seimbang total, atau makhluk yang hanya bersifat vertikal, melainkan memerlukan keseimbangan antara keduanya. Ketika berdoa dalam keheningan, dan berserah diri kepada-Nya sebagai individu akan memasuki alam transenden (*vertikal*) dan berpotensi mengalami pengalaman dalam beragama serta menikmati kenikmatan spiritual. Dengan demikian, berdzikir dapat memberikan dampak terhadap fisiologi tubuh dan mental individu.

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian pada penelitian ini adalah fenomenologi dengan pendekatan kualitatif. Sebagaimana dikemukakan oleh (Siddiq U., 2019), merupakan suatu bentuk eksplorasi yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dilacak melalui angka-angka atau metode estimasi. Karena memungkinkan peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang bagaimana efektivitas relaksasi dzikir sebagai metode mengatasi *anxiety* pada Mahasiswa Psikologi Uhamka, maka pendekatan kualitatif dipilih. Dalam penelitian ini, pengujian dilakukan secara *purposive sampling*, sebagaimana didefinisikan oleh (Patton, 2023), adalah metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian kualitatif di mana peneliti dengan sengaja memilih partisipan atau kasus yang dianggap memiliki informasi paling relevan atau representatif mengenai fenomena yang diselidiki. Dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa wawancara mendalam pada subjek penelitian yang dipilih oleh peneliti.

Model analisis data penyelidikan informasi “Miles dan Huberman” digunakan dalam teknik analisis data penelitian. Miles dan Huberman (1984), menyatakan bahwa penilaian terhadap data subjektif diselesaikan secara cerdas dan diproses secara andal hingga membuahkan hasil, sehingga data informasi tersebut jenuh. Kegiatan yang berkaitan dengan analisis data antara lain: 1. Penurunan Informasi, penurunan informasi meliputi penjumlahan, pemilihan hal-hal yang paling menarik, memusatkan perhatian pada hal-hal yang penting, mencari pokok bahasan dan contoh. Akibatnya, semakin sedikit data akan membantu memberikan gambaran yang lebih jelas dan, jika perlu, mencarinya. 2. Pertunjukan Informasi (*Information Show*), setelah informasinya dikurangi, tahap selanjutnya adalah menampilkan gambaran singkat. 3. Penarikan Akhir/konfirmasi, langkah ketiga menuju pemeriksaan informasi subjektif adalah melakukan penentuan dan pengecekan. Apabila tidak ditemukan

bukti-bukti yang kuat dan mendukung pada tahap pengumpulan data selanjutnya, maka kesimpulan awal akan berubah.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah dilakukan wawancara mendalam terhadap subjek penelitian maka diperoleh hasil bahwa relaksasi dzikir efektif mengurangi *anxiety* pada mahasiswa Psikologi Uhamka tersebut.

1. Relaksasi dzikir sebagai strategi mengatasi *anxiety*: Subjek menggunakan relaksasi dzikir sebagai strategi untuk mengatasi *anxiety*. Subjek berpendapat bahwa dzikir dapat membantu menjadi lebih tenang dan mengurangi rasa cemas.

"Saya melakukan dzikir secara teratur dan berlatih secara rutin untuk mengurangi stres dan kecemasan."

"Saya percaya bahwa dzikir dapat membantu saya menjadi lebih tenang dan mengurangi rasa cemas."

2. Relaksasi dzikir efektif dalam penurunan tingkat *anxiety* di segala kondisi: Subjek efektif menggunakan dzikir dalam berbagai situasi, seperti saat menghadapi ujian, saat mengalami stres, atau saat menghadapi perubahan.

"Saya mencoba untuk mengingat Allah SWT agar saya diberikan kekuatan untuk menghadapi segala situasi yang sulit."

"Saya biasanya berdzikir sebelum menghadapi situasi yang sulit. Saya percaya bahwa dzikir dapat membantu saya menjadi lebih tenang dan mengurangi rasa cemas."

3. Relaksasi dzikir berpengaruh positif terhadap kesehatan mental: Subjek berpendapat bahwa dzikir dapat membantu menjadi lebih stabil secara emosional.

"Saya merasa lebih tenang dan mengurangi rasa cemas. Saya juga merasa lebih stabil emosional dan lebih fokus."

"Saya merasa lebih dekat dengan Allah SWT dan lebih percaya diri. Saya juga merasa lebih stabil emosional dan lebih tenang."

"Saya merasa lebih rileks dan mengurangi stres".

4. Relaksasi dzikir memberikan dampak positif dan pengetahuan yang bermanfaat.

"Saya menemukan relaksasi dzikir melalui teman. Saya juga mendapatkan saran ajakan untuk melakukan dzikir untuk mengatasi segala masalah hidup termasuk kegelisahan dan kecemasan".

"Saya merasa dzikir memiliki nilai-nilai baik pada setiap kalimatnya, dan memiliki arti yang luar biasa dalam setiap kata."

"Saya jadi tahu kecemasan bisa teratasi dengan berdzikir atau mengingat Allah karena badan menjadi rileks dan pikiran menjadi tenang".

5. Relaksasi dzikir menjadi referensi yang tepat dalam pemecahan masalah yang ada.

"Saya percaya dzikir dapat bermanfaat bagi diri saya dan untuk orang lain nanti saya akan menyarankan teman saya untuk mencoba metode yang serupa dan dilakukan secara rutin agar segala masalah cepat selesai."

"Saya yakin relaksasi dzikir dapat memecahkan masalah hidup dan menjadi metode dalam mengatasi rasa cemas pada diri.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa relaksasi dzikir berefek pada pengurangan *anxiety* pada mahasiswa Psikologi UHAMKA. Ditunjukkan pula relaksasi dzikir dapat menjadi teknik ampuh dalam mengatasi rasa cemas pada mahasiswa Psikologi UHAMKA.

Dzikir menurut sudut pandang psikologis dapat menjadi usaha untuk memantapkan diri. Relaksasi dzikir yang melibatkan pengelolaan pernapasan telah terbukti membantu meringankan kecemasan dan stres sosial serta kecemasan itu sendiri. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui apakah mahasiswa Psikologi Uhamka dapat mengatasi *anxiety* melalui relaksasi dzikir, *anxiety* dapat disebabkan oleh faktor-faktor *internal* atau *external*, seperti pengalaman, kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan, dan lingkungan sosial.

Maka dari hasil penjelasan dan analisis diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi dzikir dapat menjadi metode yang efektif dalam mengatasi *anxiety* pada mahasiswa Psikologi UHAMKA.

## **DAFTAR REFERENSI**

Munjirin, A. (2019). Efektivitas terapi relaksasi zikir dalam upaya menurunkan stres akademik pada mahasiswa (Skripsi, Universitas Islam Negeri Mataram).

Albaar. (2019). Pengaruh teknik relaksasi dzikir terhadap tingkat stres pada mahasiswa. *Jurnal Bioteknologi dan Sains Rekayasa*, 2882, 1341.

Corey, G. (1996). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (5th ed.). Monterey, CA: Brooks/Cole Publishing Company.

Corey, G. (2005). *Teori & praktek konseling & psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.

Firotika, C. F., Shifa, N. A., & Gunardi, S. (2023). Efektivitas relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur tahun 2022. *Diagnosa Widyakarya*, 1(4), 235-247.

Maimunah, A., & Retnowati, S. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*.

Miles, M. B., & Huberman, A. M. (1984). Drawing valid meaning from qualitative data: Toward a shared craft. *Educational Researcher*, 13(5), 20-30.

Pertiwi, S. T., Moeliono, M. F., & Kendhawati, L. (2021). Depresi, kecemasan, dan stres remaja selama pandemi COVID-19. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Humaniora*, 6(2), 72-77.

Purwanto, S. (2006). *Relaksasi dzikir*.

Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan, bagaimana mengatasi penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia.

Apriliyani, R. (2019). *Relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa* (Skripsi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta).

Sarwono, S. W. (2017). *Pengantar psikologi umum* (A. M. Eko, Ed.). Raja Grafindo Persada.

Shara, L. (2020). *Zikir sebagai sarana peningkatan kecerdasan spiritual perspektif tasawuf* (Doctoral dissertation, IAIN Bengkulu).