

EFEKTIVITAS DZIKIR DALAM MENGURANGI STRES PADA REMAJA

Asteria Dwima Nurhermaya¹, Refani Fatma Nabilla²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Prof.Dr.Hamka

Email: asteriadwima.nurhermaya20@gmail.com¹, refanifatma@gmail.com²

ABSTRAK

Dzikir merupakan salah satu bentuk zikir dan meditasi, seringkali berbentuk pengulangan kalimat atau nama Allah SWT dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT, menguatkan keimanan, dan menenangkan jiwa untuk memberikan gambaran tentang dzikir sebagai amalan spiritual dalam Islam dan memberikan gambaran kepada kita bagaimana dzikir dapat menjadi salah satu cara potensial untuk mengatasi tantangan stres dalam kehidupan sehari-hari. Metode penelitian yang kami gunakan yaitu literature review untuk menyelidiki efek dzikir sebagai metode dalam mengatasi stres. Pada penelitian ini kami menggunakan penelitian Studi Kualitatif Metode ini melibatkan pengumpulan data berupa mereview jurnal-jurnal yang mendalam, buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan.

Kata Kunci : Efektivitas, Dzikir, Stress, Remaja.

ABSTRACT

Dzikir is a form of dhikr and meditation, often in the form of repeating sentences or the name of Allah SWT with the aim of getting closer to Allah SWT. strengthening faith, and calming the soul to provide an overview of dhikr as a spiritual practice in Islam and give us an idea of how dhikr can be a potential way to overcome stressful challenges in everyday life. The research method we used was a literature review to investigate the effects of dzikir as a method for dealing with stress. In this study we used qualitative study research. This method involves collecting data in the form of reviewing in-depth journals, books and various other related published manuscripts.

Keywords: Effectiveness, Dhikr, Stress, Teenagers.

PENDAHULUAN

Kata dzikir berasal dari Bahasa Arab yaitu “dzakara-yadzkuru-dzikran” yang artinya menyebut, mengingat, dan mengucapkan. Dzikir berarti mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya secara berulang-ulang. Subandi menyatakan bahwa dzikir merupakan amal yang terkait dengan seluruh ritual ibadah yang terdapat di dalam islam. Maka dalam pengertian ini, Michon memberi pengertian bahwa zikir merupakan suatu bentuk kesadaran yang dimiliki oleh seorang makhluk akan hubungan yang menyatukan seluruh kehidupannya dengan Sang

Pencipta. Maka dari pengertian zikir di atas menjelaskan bahwa makna zikir merupakan suatu keseluruhan kegiatan yang terdapat dalam setiap bentuk peribadatan yang dilakukan manusia dalam menyembah Allah dalam ibadah salat, puasa, zakat, maupun haji, (Hal, Nurhuda, and Ayasha 2023).

Menyembah Allah dalam ibadah salat, puasa, zakat, maupun haji Dzikir memegang peranan penting dalam kehidupan umat Islam di seluruh dunia sebagai amalan spiritual yang diturunkan dari generasi ke generasi dalam tradisi Islam. Amalan dzikir, salah satu bentuk zikir dan meditasi, seringkali berbentuk pengulangan kalimat atau nama Allah SWT dengan tujuan mendekatkan diri kepada Allah SWT, menguatkan keimanan, dan menenangkan jiwa.

Dzikir yang baik ataupun dzikir yang dilakukan sesuai dengan adab dan tata krama ialah dzikir yang dilakukan dengan khushyuk, merendahkan suara, bersih pakaian dan tempat, serta tidak main-main atau dengan kata lain hanya berniat kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dan tata cara pelaksanaannya dzikir dapat dilakukan dengan mengucapkan tasbeih, tahmid, takbir, tahlil, serta memuliakan Allah Subhanahu Wa Ta'ala. Dan dapat juga berdzikir dengan asmaul husna, hukum-hukum Allah Subhanahu Wa Ta'ala, berdzikir dengan firman-Nya, berdzikir dengan berdo'a memohon ampunan-Nya. Dengan hal tersebut seseorang dapat dikatakan berdzikir dengan niat yang tulus hanya kepada Allah Subhanahu Wa Ta'ala, (Aini, Santosa, and Kunci 2023).

Selain sebagai kewajiban agama, dzikir juga sering dianggap sebagai cara yang potensial untuk mengelola dan mengatasi stres, kecemasan, dan gangguan mental lainnya. Dzikir telah menjadi fokus penelitian di bidang psikologi dan kesehatan mental karena banyak klaim bahwa latihan spiritual ini berdampak positif pada kesejahteraan psikologis seseorang.

Stres adalah keadaan ketika seseorang mengalami tekanan yang sangat berat, baik secara emosi maupun mental. Seseorang yang stres biasanya akan tampak gelisah, cemas, dan mudah tersinggung. Stres juga dapat mengganggu konsentrasi, mengurangi

motivasi, dan pada kasus tertentu, memicu depresi. Stres bukan saja dapat mempengaruhi psikologi penderitanya, tetapi juga dapat berdampak kepada cara bersikap dan kesehatan fisik mereka. Berikut ini adalah contoh dampak stres terhadap perilaku seseorang:

- a. Menjadi penyendiri dan enggan berinteraksi dengan orang lain.
- b. Enggan makan atau makan secara berlebihan.
- c. Marah-marah, dan terkadang kemarahan itu sulit dikendalikan.
- d. Menjadi perokok atau merokok secara berlebihan.

- e. Mengonsumsi minuman beralkohol secara berlebihan.
- f. Penyalahgunaan obat-obatan narkotika

Dalam konteks modern dimana stres menjadi salah satu tantangan terbesar dalam (Septia et al. 2023), faktor-faktor yang berpengaruh terhadap stres adalah : faktor perilaku yang melibatkan karakteristik stresor, faktor-faktor psikologis yang dimiliki individu, dan faktor-faktor sosial. Faktor psikologi meliputi strategi koping, kemampuan kontrol, ketidakberdayaan yang dipelajari (learned helplessness), dan kepribadian tabah (hardiness).

Faktor sosial meliputi kejadian hidup yang utama (major life events), keributan sehari-hari (minor life event atau daily hassles), dan dukungan sosial (Setyabudi 2002) kehidupan sehari-hari, penelitian mengenai efektivitas dzikir dalam mengatasi stres menjadi semakin penting. Perkembangan teknik meditasi dan relaksasi yang menggabungkan dzikir telah memicu minat para peneliti untuk menyelidiki lebih jauh potensi dan mekanisme pengurangan stres dari praktik ini.

Pengantar ini mengkaji konsep dzikir dalam Islam, menguraikan beberapa aspek psikologis dalam menjalankan dzikir, dan membahas relevansinya dengan manajemen stres. Oleh karena itu, tujuan dari pendahuluan ini adalah untuk memberikan gambaran tentang dzikir sebagai amalan spiritual dalam Islam dan memberikan gambaran kepada kita bagaimana dzikir dapat menjadi salah satu cara potensial untuk mengatasi tantangan stres dalam kehidupan sehari-hari

Setelah memahami latar belakang dan relevansi dzikir dalam mengatasi stres, langkah selanjutnya adalah menggali lebih dalam konsep dzikir dalam Islam dan potensi dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis.

Dzikir dalam Islam bukan sekadar aktivitas mekanis mengulang-ulang kata, namun juga mempunyai dimensi spiritual dan psikologis yang mendalam. Dzikir sering dikaitkan dengan konsep tasbeeh (berkabung), tahmid (kemuliaan), dan takbir (pengakuan akan kebesaran Allah SWT), yang merupakan ungkapan rasa syukur, hormat, dan pengabdian kepada Allah SWT. Praktek dzikir sering kali melibatkan meditasi, refleksi, dan introspeksi, yang memungkinkan individu untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memperdalam hubungan spiritual mereka.

Dalam konteks psikologis, amalan dzikir dikaitkan dengan beberapa kesejahteraan mental, antara lain berkurangnya stres, kecemasan, dan depresi. Mengulang kata-kata positif

dan mengingat kebesaran Allah dalam dzikir diyakini dapat mengalihkan perhatian dari pikiran negatif dan membangkitkan perasaan tenang dan damai batin, (Siti Romadoni 2015).

Penelitian ilmiah mulai mengkaji pengaruh dzikir terhadap kesejahteraan psikologis dengan menggunakan berbagai metode penelitian seperti survei, eksperimen, dan studi kualitatif. Penelitian awal menunjukkan bahwa amalan dzikir mungkin mempunyai efek positif pada berbagai parameter kesehatan psikologis, termasuk tingkat stres, kecemasan, dan kualitas tidur.

Meskipun terdapat bukti awal yang menjanjikan, diperlukan penelitian yang lebih dalam dan komprehensif untuk memahami sepenuhnya mekanisme dan efektivitas dzikir dalam mengatasi stres. Terdapat ruang untuk penelitian lebih lanjut, termasuk populasi yang lebih luas, metode penelitian yang lebih canggih, dan pemahaman yang lebih mendalam tentang konteks budaya dan spiritual dari praktik dzikir.

Oleh karena itu, pada pemaparan selanjutnya kita akan mengupas lebih detail penelitian terbaru tentang Efektivitas Dzikir Dalam Mengurangi Stres Pada Remaja

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang kami gunakan yaitu literature review untuk menyelidiki efek dzikir sebagai metode dalam mengatasi stres. Pada penelitian ini kami menggunakan penelitian Studi Kualitatif Metode ini melibatkan pengumpulan data berupa mereview jurnal- jurnal yang mendalam ,buku, dan berbagai naskah terbitan lainnya yang berkaitan

Studi literatur ini menggunakan praktik dzikir dan bagaimana hal itu mempengaruhi persepsi dzikir pada remaja terhadap stres dan kesejahteraan mental. Studi kualitatif dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang spiritual, dan psikologis dari praktik dzikir. SPIDER yang menurut Methley (2014) dapat digunakan untuk penelitian kualitatif maupun metode lain atau campuran keduanya. SPIDER adalah singkatan dari sample, Phenomenon of Interest, Design, Evaluasi, dan Research type artikel yang dipilih adalah artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi: batas waktu penerbitan jurnal maksimal 5 tahun (2019-2024), menggunakan bahasa Indonesia. Artikel penelitian ini terdapat subjek penelitian artikel ini membahas mengenai remaja madya. Artikel tersedia dalam bentuk full text, penelusuran artikel penelitian yang dipublikasikan di internet melalui kanal yang open access seperti Google Scholar dan Akademia Research Gate, Science Direct, Mendeley,

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengertian Dzikir, stress

Menurut (Muhimmatul Hasanah 2019), stres adalah respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan masalah tersebut. Kemudian Selye juga mengungkapkan bahwa stres merupakan respon nonspesifik tubuh terhadap segala tuntutan yang ada dan menyimpulkan bahwa segala ancaman terhadap tubuh dan pengaruh spesifiknya akan memicu respon umum terhadap stres. Stres yang dirasakan juga tidak hanya berdampak pada kondisi psikologis individu. (Sarafino, 2012) mengatakan, terdapat empat aspek yang merupakan pola-pola gangguan yang dialami oleh individu sebagai suatu respon terhadap stres, yaitu aspek emosi, kognitif, perilaku, dan fisiologis.

Istilah manajemen stres merujuk pada identifikasi dan analisis terhadap permasalahan yang terkait dengan stres dan aplikasi berbagai alat terapeutik untuk mengubah sumber stres atau pengalaman stres. Berbeda dengan (Cotton, Smith) mendefinisikan manajemen stres sebagai suatu keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk mengantisipasi, mencegah, mengelola dan memulihkan diri dari stres yang dirasakan karena adanya ancaman dan ketidakmampuan dalam coping yang dilakukan.

Menurut (Siti Yumnah & Abdul Khakim 2019), dzikir adalah salah satu usaha untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT. Dzikir memiliki daya relaksasi yang dapat mengurangi ketegangan (stres) dan mendatangkan ketenangan jiwa. Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat mencegah timbulnya stres.

Dzikir dalam arti menyebut nama Allah, yang diamalkan secara rutin, atau biasa disebut wirid, adalah termasuk ibadah mahdhah, yaitu ibadah langsung kepada Allah. Sebagai ibadah mahdhah, maka dzikir jenis ini terikat dengan norma-norma ibadah langsung kepada Allah.

Secara sederhana dzikir diartikan “mengingat”. Yang dimaksud adalah ingat kepada Allah di dalam hati disertai menjalankan semua perintah dan menjauhi larangan-laranganNya. Ingat itu ada kalanya dengan hati atau dengan lidah, ingat dari kelupaan dan ketidaklupaan, serta sikap menjaga sesuatu dalam ingatan. Istilah dzikir Allah dalam Islam secara umum diartikan “mengingat Allah” atau “menyebut asma Allah”.

Berdzikir dan berdo'a sangat membantu menciptakan suasana hati yang tenang dan tenteram. Dengan catatan, kita menjalankannya dengan penuh keyakinan dan penuh rasa optimis. Tidak boleh ada keraguan sedikit pun, dengan keyakinan itulah insya Allah doa kita

akan mudah terakumulasi. Di sinilah pentingnya mengatur mental dan menata hati. Dikatakan oleh Amin Syukur bahwa ketenangan bisa menghasilkan pertumbuhan, dan perkembangan tubuh manusia menjadi sangat normal, tenang, dan teratur. Akan tetapi, hidup tidak selamanya memberi kita kenyamanan dan ketenteraman. Ada saja momen atau kejadian yang mendorong munculnya stress dalam diri kita. Artinya kita tidak mungkin terhindar dari stress. Agar kondisi dalam tubuh tetap dalam kondisi stabil, maka jalan yang hendaknya kita tempuh adalah dengan mengelola kemarahan dan manajemen stress sebaik mungkin. Hendaknya kita menerima kenyataan ada adanya (qana'ah), dan tidak melakukan tindakan yang berlebihan, inilah yang diajarkan oleh Islam. Demikian pula sikap-sikap sufistik lainnya seperti husnudzan, Wira'i, zuhud, sabar, ridha, tawakal dan lain sebagainya. Semua itu merupakan anak tangga menuju hidup yang stabil dan seimbang. Dengan menghayati dan mengamalkannya setiap hari, maka akan sangat membantu kita untuk mewujudkan hidup yang dinamis.

Untuk itu Amin Syukur membagi dzikir ke dalam empat Pertama, dzikir qauli/dzikir dengan lisan, dzikir lisan dapat dimaknai dengan dzikir yang diucapkan dengan lisan dan dapat didengar oleh telinga, baik oleh orang yang bersangkutan maupun orang lain.

Menyebut dan mengingat Allah dengan lisan dapat dibedakan menjadi dua macam, yakni dengan suara pelan (sirr) dan dengan suara keras (jahr) seperti istighasah atau do'a bersama yang sering dilakukan kelompok organisasi keislaman. Kedua, dzikir qalbi. Dzikir qalbi adalah aktivitas mengingat Allah yang dilakukan dengan hati, artinya sebutan itu dilakukan dengan ingatan hati. Dzikir qalbu juga dapat dimaknai dengan melaksanakan dzikir dengan lidah dan hati, maksudnya lidah menyebut lafal tertentu dari lafaz dzikir dan hati mengingat dengan meresapi maknanya. Ketiga, dzikir ruh, artinya seluruh jiwa raganya tertuju untuk selalu ingat kepada Allah SWT tanpa hitungan. Prinsip dari dzikir ini adalah dari Allah, milik Allah, dengan bantuan Allah dan kepada Allah. Jika prinsip ini sudah tertanam dalam jiwa seseorang tentunya kehidupan sehari-harinya akan dihiasi dengan kedamaian dan ketenangan. Keempat, dzikir fi'ly atau dzikir dengan melakukan perbuatan. Dzikir ini merupakan refleksi dari ketiga dzikir sebelumnya, dengan selalu mengingat Allah senantiasa membuat seseorang akan melakukan perbuatan atau amal shalih dengan perasaan ikhlas karena dengan prinsip yang telah disebutkan.

Stress pada remaja adalah kondisi kejiwaan ketika jiwa itu mendapat beban. Stress itu sendiri bermacam-macam, bisa berat, bisa juga ringan, dan stress berat berkemungkinan mengakibatkan berbagai gangguan. Stress ringan dapat merangsang dan memberikan gairah

nyata dalam kehidupan yang setiap harinya menjenuhkan. Stres yang berlebihan, apabila tidak ditanggulangi sejak dini, akan membahayakan kesehatan.

Stres pada remaja dapat juga disebabkan karena tuntutan dari orang tua dan masyarakat. Orang tua biasanya menuntut anaknya untuk mempunyai nilai yang

bagus di sekolah, tanpa melihat kemampuan si anak. Beban berat yang dialami remaja ini dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti sakit kepala, kurangnya nafsu makan, kecemasan yang berlebihan, dan lain-lain. Stres pada remaja laki-laki dan perempuan pada umumnya sama, namun dampak beban ini berbeda pada remaja perempuan dan laki-laki. Remaja perempuan lebih peka terhadap lingkungannya. Menurut penelitian prestasi mereka lebih baik dibanding remaja laki-laki. Nilai mereka di sekolah lebih baik, mereka juga lebih menonjol. Tuntutan dan motivasi mereka lebih tinggi.

Akibatnya, remaja perempuan menderita beban psikis seperti cemas, tidak senang, sakit piunggung dan sakit kepala. Sedangkan remaja laki-laki yang mengalami stres akan lebih sering merokok dan minum alkohol.

Menurut Walker (2002), ada tiga faktor yang dapat menyebabkan remaja menjadi stres, yaitu:

1. Faktor biologis, yaitu :
 - a. Sejarah depresi dan bunuh diri di dalam keluarga
 - b. Penggunaan alkohol dan obat-obatan di dalam keluarga
 - c. Siksaan secara seksual dan fisik di dalam keluarga
 - d. Penyakit yang serius yang diderita remaja atau anggota keluarga
 - e. Sejarah keluarga atau individu dari kelainan psikiatrik seperti kelainan makanan,
 - f. skizofrenia, manik depresif, gangguan perilaku dan kejahatan
 - g. Kematian salah satu anggota keluarga
 - h. Ketidakmampuan belajar atau ketidakmampuan mental atau fisik
 - i. Perceraian orang tua
 - j. Konflik dalam keluarga
2. Faktor kepribadian, yaitu :
 - a. Tingkah laku impulsif, obsesif dan ketakutan yang tidak nyata
 - b. Tingkah laku agresif dan antisosial
 - c. Penggunaan dan ketergantungan obat terlarang, tertutup

- d. Hubungan sosial yang buruk dengan orang lain, menyalahkan diri sendiri dan merasa bersalah
 - e. Masalah dengan tidur atau makan
3. Faktor psikologis dan sosial, yaitu :
- a. Kehilangan orang yang dicintai, seperti kematian teman atau anggota keluarga, putus cinta, kepindahan teman dekat atau keluarga
 - b. Tidak dapat memenuhi harapan orang tua seperti kegagalan dalam mencapai tujuan, tinggal kelas dan penolakan sosial
 - c. Tidak dapat menyelesaikan konflik dengan anggota keluarga, teman sebaya, guru, pelatih, yang dapat mengakibatkan kemarahan, frustrasi dan penolakan
 - d. Pengalaman yang dapat membuatnya merasa rendah diri dapat mengakibatkan remaja kehilangan harga diri atau penolakan
 - e. Pengalaman buruk seperti hamil atau masalah keuangan

Menurut (Muhimmatul Hasanah 2019), cara mengurangi stres dapat diatasi dengan berbagai cara. Stres selain dapat diatasi dengan cara psikologi yaitu melalui manajemen stres, juga bisa diatasi dengan cara menurut Islam. Banyak teknik dalam manajemen stres yang bisa dilakukan untuk mengatasi stres. Islam sudah menyediakan penawar terhadap munculnya stres melalui berbagai macam bentuk ibadah di dalamnya. Shalat, dzikir dan ibadah lainnya adalah sebagian ibadah yang membentuk kesiapan manusia dalam menghadapi stress. Dengan demikian, apabila umat Islam mampu mengamalkan ibadah-ibadah secara benar maka akan mendapatkan manfaat dalam pengelolaan stres yang dialaminya.

Berdasarkan intervensi yang telah dilakukan peneliti selama 3 hari, dengan penerapan terapi dzikir dan meditasi sesuai SOP dengan terlebih dahulu menjelaskan kepada lansia atau responden yang mengalami stress tentang apa itu dzikir dan meditasi untuk mengurangi stress atau depresi selanjutnya tujuan dari menerapkan dzikir ini agar hati tenang, pikiran tenang dan stress menurun selanjutnya mengajarkan kepada lansia pada saat mengalami cemas atau stress lansia di anjurkan menyebut membaca tasbeeh (subhanallah), tahlil (la ilaha illallah), tahmid (alhamdulillah), takbir (allahu akbar), haulah (la haula wala quwwata illa billah). Dari beberapa psikoterapi Islam yang pernah dilakukan, zikir diyakini sebagai salah satu terapi yang mampu menumbuhkan rasa aman, tenang dan ketenangan yang mendalam sebagai anugerah

dari Allah (tumakninah). Dalam surat ar-Ra'du : 28, telah disebutkan bahwa Allah akan memberikan rasa tenang melalui mengingat-Nya (zikrullah). Dalam riwayat Imam Muslim juga telah disebutkan bahwa Rasulullah dalam haditsnya telah mengatakan bahwa “Apabila duduk suatu kaum mengucapkan zikir kepada Allah, maka melingkungi akan mereka para malikat dan meliputi atas mereka rahmat, dan turun atas mereka sakinah (rasa tentram dan tenang yang mendalam), dan Allah mengingat mereka disisi-Nya” dan mengurangi stress.

Usaha terapi dan pencegahan stress pada prinsipnya ada tiga jenis yaitu psikologis, melalui kepribadian untuk mengubah pengertian (persepsi) dan pandangan hidup, latihan relaksasi, serta psikoterapi. Yang kedua yaitu obat (medis), melalui pemberian obat anti cemas. Dan yang terakhir yakni melalui faktor lingkungan, dengan cara penciptaan lingkungan hidup yang damai. Ada banyak cara yang bisa dilakukan untuk mengatasi dan mencegah stress itu sendiri, terutama yang terjadi pada lansia, misalnya yaitu minum air putih, makan, tidur, seks, dan bisa juga melakukan meditasi (Rosmin Ilham 2023).

Macam-macam dzikir, seorang sufi menulis kitab Al-Hakm, Ibnu Ata membagi dzikir menjadi tiga bagian, yakni: dzikir yang jelas dan nampak (dzikir jail), dzikir yang samar-samar (dzikir khafi) dan dzikir yang sebenar-benarnya (dzikir haqiqi) (S. N. Laili, 2020). Dzikir Jali adalah tindakan memuliakan Allah dalam bentuk lisan, bermakna lisan pujian, syukur dan doa kepada Allah SWT. Dengan melakukan dzikir ini, suara yang jelas dianggap dapat memandu dorongan hati. Pada mulanya, ingatan ini diungkapkan secara verbal, mungkin tanpa disertai ingatan dari pikiran (Widyastuti et al., 2019). Dzikir Khafi adalah dzikir yang dilaksanakan dengan hafalan hati, baik dilakukan dengan dzikir lisan maupun tidak. Mereka yang memiliki kemampuan berdzikir khafi, hatinya akan selalu merasa erat dengan Allah SWT, selalu merasakan kehadiran Allah setiap waktu. Dzikir Haqiqi adalah proses mengingat Allah SWT yang berlangsung dengan seluruh jiwa dan raga, lahir dan batin, dalam kondisi apapun, dengan berikhtiar agar seluruh jiwa dan raga terbebas dari murka Allah dan menuruti perintahNya.

Menurut (Zahro 2022), manfaat dzikir sebagai metode relaksasi religi ini, selain manfaat relaksasi, manfaat dalam menggunakan keyakinan, seperti peningkatan keyakinan, dan kemungkinan memperoleh pengalaman transendensi. Dzikir menjadi salah satu bentuk ibadah dalam Islam adalah relaksasi keagamaan, dengan pembacaan Asma Allah dengan khusyu' dan istiqomah (dilakukan terus-menerus) akan dapat menimbulkan respons relaksasi (Kamila, 2020). Seiring dengan keyakinan akan cinta, perlindungan, dan sifat baik lainnya, mengulangi LafadzNya atau berdzikir akan menciptakan rasa tenang dan aman.

Efektivitas dzikir dalam mengurangi stres pada remaja, berdasarkan hasil penelitian menurut (Fitriyah 2019) dan (Munjirin 2020) kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres pada remaja sebelum dan sesudah diberikan dzikir. Artinya bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami penurunan stres ketika ia melakukan dzikir dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan dzikir.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir. Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan dzikir. Artinya bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami penurunan stres ketika ia melakukan dzikir dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan dzikir.

(Fitriyah 2019) dan (Munjirin 2020), berdasarkan pada hasil hitung tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terapi Dzikir Nafas efektif dalam menurunkan stres pada anak remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen Kidul Kabupaten Kediri. Dengan demikian, terapi dzikir nafas sadar Allah dimungkinkan untuk dipergunakan untuk penanganan kasus stres secara umum.

KESIMPULAN

Zikyatun nafsi (membersihkan jiwa), ilmu akan mudah diperoleh dengan izin Allah SWT. Berdasarkan pembahasan di atas, diperoleh kesimpulan bahwa relaksasi dzikir memiliki dampak yang cukup efektif untuk mengurangi stress pada remaja. Dzikir dapat membentuk li ketenangan pikiran, kenyamanan, rasa percaya diri dan semangat, sehingga memudahkan remaja mengurangi stres yang mereka rasakan. Selanjutnya, kebiasaan berdzikir dapat menumbuhkan persepsi pada remaja bahwa semua ilmu berasal dari Allah SWT, sehingga mengurangi rasa takut akan ketidakmampuan menghadapi ketidakmampuan belajar. Tidak hanya itu, relaksasi dzikir dianggap sebagai pendekatan pribadi kepada Allah SWT dan pemurnian jiwa, sehingga aspek intelektual juga dikembangkan seiring dengan proses mengurangi stres. Karena dengan taqarrub ilallah (mendekatkan diri kepada Allah SWT) dan tazkiyatun nafsi (membersihkan jiwa), Ketenangan diri akan mudah diperoleh dengan izin Allah SWT.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, Syarifa, Budi Santosa, and Kata Kunci. 2023. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu ' Aib." 02(01): 11–20.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Ummul Qura Jurnal Institut Pesantren Sunan Drajat (INSUD) Lamongan*, 13(1), 104-116.
- Hal, Vol No Oktober-desember, Salastia Paramita Nurhuda, and Sylvania Syah Ayasha. 2023. "Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental." 2(1): 92–96.
- Kamila, A. (2020). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <http://jurnal.iainkediri.ac.id/index.php/happiness/article/view/2500>.
- Laili, S. N. (2020). Nilai Tauhid Yang Terkandung Dalam Kitab Al-Hikam Karya Ibnu Athaillah [IAINPonorogo]. <http://etheses.iainponorogo.ac.id/id/P-ISSN eprint/12512>
- Muhimmatul Hasanah. 2019. "Stres Dan Solusinya Dalam Perspektif Psikologi Dan Islam." XIII(1): 104–16. <https://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/view/412/393>.
- Rosmin Ilham, Dkk. 2023. "PENERAPAN TERAPI DZIKIR MEDITASI PADA LANSIA YANG." 1(2): 14–23. <https://jurnal.stikeskesdam4dip.ac.id/index.php/Ventilator/article/view/294>.
- Sarafino, E.P. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction* 7th edition. New York: JohnWilley & Sons, Inc. 2012.
- Septia, Nor Izzati, Nihayatul Kamal, Politeknik Kesehatan Banjarmasin, and Universitas Muhammadiyah Banjarmasin. 2023. "Kesehatan Mental Dan Ketenangan Jiwa." 1: 212–21.
- Setyabudi, Iman. 2002. "Stres Metode Penelitian Desain Penelitian Teknik Analisis Menggunakan Anava."
- Siti Romadoni, Dkk. 2015. "Seminar Dan Workshop Nasional Keperawatan 'Implikasi Perawatan Paliatif Pada Bidang Kesehatan.'" : 232–37.
- Siti Yumnah & Abdul Khakim. 2019. "Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam." 13(1): 97–118.
- Widyastuti, T., Hakim, M. A., & Lilik, S. (2019). Terapi Zikir sebagai Intervensi untuk Menurunkan Kecemasan pada Lansia. *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 5(2), 147. <https://doi.org/10.22146/gamajpp.13543>.

Zahro, Fathimathuz. 2022. "Efektivitas Relaksasi Dzikir Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa : Literature Review Fathimathuz Zahro Abdul Muhid Submission Track : Received : Final Revision : Available Online : Pendahuluan Pendidikan Merupakan Salah Satu Hal Yang Perlu Diperhati." 5(2): 159–73.