



IMPLEMENTASI ZIKIR SEBAGAI UPAYA MEREDUKSI CEMAS MELALUI PENDEKATAN *COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY* (CBT)

¹Rauhul Khotimah, ²Nurjannah

¹Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta,

²Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

¹21200012078@student.uin-suka.ac.id, ²nurjannah@uin-suka.ac.id

Abstract:

This study aims to explain and analyze the implementation of dhikr as an effort to reduce anxiety through the Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach. Zikr, as a spiritual practice in the Islamic religion, has the potential to influence the thoughts, emotions and behavior of individuals. The CBT approach, which focuses on the relationship between thoughts, emotions and behavior, can be used to understand and harness the potential of dhikr in overcoming anxiety. This study involved a literature review to gather information and in-depth understanding of dhikr, CBT, and the relationship between the two in reducing anxiety. The results of this study indicate that Dhikr also helps change unhealthy thought patterns or cognitive distortions that cause anxiety, as well as provides a sense of calm and inner peace. The integration between dhikr and CBT provides a holistic approach in reducing anxiety by diverting attention, restructuring thought patterns, and creating a feeling of peace.

Keywords: *Cognitive Behavioral Therapy, Remembrance, Anxiety*

Abstrak:

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan dan menganalisis implementasi zikir sebagai upaya mereduksi cemas melalui pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT). Zikir, sebagai praktik spiritual dalam agama Islam, memiliki potensi untuk mempengaruhi pikiran, emosi, dan perilaku individu. Pendekatan CBT, yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku, dapat digunakan untuk memahami dan memanfaatkan potensi zikir dalam mengatasi kecemasan. Penelitian ini melibatkan tinjauan literatur untuk mengumpulkan informasi dan pemahaman yang mendalam tentang zikir, CBT, dan hubungan antara keduanya dalam mereduksi cemas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Zikir juga membantu mengubah pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif yang menyebabkan kecemasan, serta memberikan rasa ketenangan dan kedamaian batin. Integrasi antara zikir dan CBT memberikan pendekatan holistik dalam mereduksi cemas dengan mengalihkan perhatian, merestrukturisasi pola pikir, dan menciptakan perasaan kedamaian.

Kata kunci : *Cognitive Behavioral Therapy, Zikir, Kecemasan*

A. Pendahuluan

Data menyebutkan bahwa banyak diantara remaja di Indonesia mengalami masalah atau gangguan psikologis yakni kecemasan atau yang dapat disebut dengan anxiety, Menurut *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey 2022*, 15,5 juta (34,9 persen) remaja mengalami masalah mental dan 2,45 juta (5,5 persen) remaja mengalami gangguan mental. Dari jumlah itu, baru 2,6 persen yang mengakses layanan konseling, baik emosi maupun perilaku.¹

Kecemasan adalah respons alami terhadap situasi yang dianggap menekan atau mengancam. Ini adalah perasaan yang umum dialami oleh banyak orang dalam berbagai tingkat intensitas.² Meskipun kecemasan dalam batas wajar adalah bagian normal dari kehidupan sehari-hari, tingkat kecemasan yang berlebihan dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Dalam artikel ini, kita akan membahas gambaran umum tentang kecemasan dan dampaknya terhadap kesehatan mental. Kecemasan bisa muncul dalam berbagai bentuk seperti kecemasan sosial, kecemasan umum, fobia, dan gangguan kecemasan tertentu. Gejala kecemasan umum meliputi perasaan gelisah yang berlebihan, ketegangan otot, kesulitan tidur, konsentrasi yang terganggu, ketakutan yang tidak beralasan, dan keringat berlebihan. Orang yang mengalami kecemasan sering kali merasa cemas tanpa alasan yang jelas dan sulit mengendalikan perasaan tersebut. Dampak kecemasan terhadap kesehatan mental sangat beragam. Kecemasan yang tidak diatasi dengan baik dapat menyebabkan gangguan kesehatan mental yang lebih serius seperti gangguan kecemasan yang persisten, gangguan panik, dan depresi.³

Kondisi-kondisi ini dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan sehari-hari, berinteraksi dengan orang lain, dan merasa bahagia. Selain itu, kecemasan yang terus-menerus juga dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan fisik. Kecemasan yang kronis dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung, tekanan darah tinggi, gangguan pencernaan, gangguan tidur, dan penurunan sistem kekebalan tubuh. Hal ini dikarenakan respons stres yang terus-menerus dapat mempengaruhi fungsi tubuh secara keseluruhan. Dampak kecemasan juga dapat mempengaruhi hubungan sosial dan pekerjaan seseorang. Kecemasan yang parah dapat mengganggu kemampuan seseorang untuk berinteraksi dengan orang lain, membuat keputusan, dan menyelesaikan tugas-tugas

¹<https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja#:~:text=Menurut%20Indonesia%2DNational%20Adolescent%20Mental,konseling%2C%20baik%20emosi%20maupun%20perilaku>. Diakses pada 20 Juni 2023 Pukul 22.21 WIB.

² Purnamarini, D. P. A. (2016). *Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).

³ Pratama, L. W. (2017). *Hubungan Activity Daily Living Non Vokasional Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Di Uptd Pslu Pasuruan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).

dengan efektif. Ini dapat menyebabkan isolasi sosial, ketidakmampuan untuk mempertahankan hubungan yang sehat, dan penurunan produktivitas di tempat kerja. Penting untuk diingat bahwa kecemasan dapat diatasi dan dikelola. Ada berbagai strategi yang dapat membantu mengurangi kecemasan, seperti terapi perilaku kognitif, meditasi, latihan fisik teratur, dan dukungan sosial. Jika kecemasan yang Anda alami sangat mengganggu kehidupan sehari-hari Anda, penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental seperti psikolog atau psikiater.

Untuk menjaga kesehatan mental secara keseluruhan, ada beberapa langkah yang dapat diambil. Mengatur waktu istirahat yang cukup, menjaga pola makan yang seimbang, berlatih teknik relaksasi, dan mencari dukungan dari orang-orang terdekat adalah beberapa cara yang efektif. Penting juga untuk menghindari konsumsi alkohol dan obat-obatan terlarang, karena dapat memperburuk gejala kecemasan. Secara keseluruhan, kecemasan adalah pengalaman yang umum namun dapat memiliki dampak serius pada kesehatan mental dan fisik seseorang. Mengetahui gambaran umum tentang kecemasan dan efeknya adalah langkah pertama dalam mengatasi masalah ini. Dengan bantuan profesional dan penggunaan strategi pengelolaan yang tepat, kecemasan dapat dikurangi dan kesehatan mental dapat dipulihkan.⁴ Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi kecemasan berlebihan adalah dengan menerapkan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT).

Cognitive Behavioral Therapy (CBT), atau Terapi Berbasis Kognitif, adalah pendekatan terapi yang sangat efektif dalam mengatasi kecemasan. CBT berfokus pada hubungan antara pikiran (kognisi), emosi, dan perilaku seseorang. Pendekatan ini mengasumsikan bahwa pemikiran yang tidak sehat atau tidak realistis dapat mempengaruhi emosi dan perilaku seseorang. CBT melibatkan identifikasi dan restrukturisasi pemikiran negatif atau distorsi kognitif yang terkait dengan kecemasan. Pemikiran-pemikiran ini sering kali tidak rasional atau berlebihan, dan dapat memperkuat siklus kecemasan yang berkelanjutan. Dalam CBT, terapis bekerja sama dengan klien untuk mengidentifikasi pemikiran-pemikiran tersebut dan menggantinya dengan pemikiran yang lebih realistis dan sehat.⁵

Ada beberapa alasan mengapa pendekatan CBT efektif dalam mengatasi kecemasan, diantaranya adalah sebagai berikut : Fokus pada pikiran dan perilaku, CBT menekankan pentingnya mengubah pola pikir dan perilaku yang berkontribusi pada kecemasan. Dengan mengidentifikasi dan mengganti pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih adaptif, klien dapat mengurangi tingkat kecemasan yang dialami. Pendekatan terstruktur dan tujuan terapi yang jelas: CBT menggunakan pendekatan yang terstruktur dan memiliki tujuan yang jelas. Terapis dan klien bekerja sama untuk mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan terapi, dan mengembangkan strategi kognitif dan perilaku yang konkrit untuk mencapai tujuan tersebut. Mengajarkan keterampilan pengelolaan stress, CBT juga mengajarkan keterampilan pengelolaan stress yang berguna dalam mengatasi kecemasan. Klien belajar

⁴ Amri, M. F. Y. (2023). Mengelola Emosi untuk Sukses dan Kesejahteraan. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(6).

⁵ Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.

untuk mengenali tanda-tanda fisik kecemasan, menggunakan teknik relaksasi, mengatur pola pikir yang positif, dan menghadapi ketakutan secara bertahap.

Selain itu dalam CBT juga terdapat pendekatan kolaboratif, CBT melibatkan kolaborasi antara terapis dan klien. Klien didorong untuk aktif terlibat dalam proses terapi, mengidentifikasi dan memecahkan masalah, serta menguji pemikiran yang tidak sehat melalui pengalaman nyata. Bukti empiris, CBT didukung oleh bukti empiris yang kuat dalam mengatasi kecemasan. Banyak studi penelitian telah menunjukkan bahwa CBT efektif dalam mengurangi gejala kecemasan dan mencegah kekambuhan. Dampak jangka panjang, CBT tidak hanya membantu mengatasi gejala kecemasan saat ini, tetapi juga memberikan keterampilan dan strategi yang dapat digunakan jangka panjang. Ini membantu individu menghadapi tantangan masa depan dengan lebih baik dan mengurangi risiko kekambuhan kecemasan. Pendekatan CBT telah terbukti sangat efektif dalam mengatasi berbagai bentuk kecemasan, termasuk kecemasan umum, gangguan kecemasan sosial, gangguan panik, dan fobia. Dengan fokus pada pemikiran dan perilaku yang tidak sehat, CBT membantu individu mengembangkan pola pikir yang lebih positif, mengurangi kecemasan yang berlebihan, dan meningkatkan kesejahteraan secara keseluruhan.

Selain CBT juga terdapat konsep pendekatan terapi yang ada dalam Islam yakni Terapi Zikir. Zikir adalah praktik spiritual yang umum dalam banyak agama, terutama dalam agama-agama seperti Islam, Kristen, dan Hindu. Secara umum, zikir dapat didefinisikan sebagai tindakan mengingat, mengulangi, atau mengucapkan nama-nama Tuhan atau frasa-frasa spiritual dengan tujuan memperkuat hubungan dengan Yang Maha Kuasa dan mencapai kedamaian spiritual. Zikir juga dapat melibatkan kontemplasi, refleksi, dan penghormatan terhadap keagungan Tuhan.

Berangkat dari konsep yang ditawarkan oleh CBT dan juga zikir dalam pendekatan islami, maka penulisan penelitian ini akan mengintegrasikan keduanya. CBT menekankan pentingnya kesadaran terhadap pola pikir dan keyakinan yang mendasari emosi dan perilaku seseorang. Dalam konteks zikir, individu Muslim diingatkan untuk memusatkan pikiran mereka pada Allah, melalui pengulangan kalimat-kalimat zikir yang memiliki makna dan tujuan tertentu. Dengan memfokuskan pikiran pada Allah dan melalui refleksi terhadap makna kalimat zikir, individu dapat mengembangkan kesadaran pikiran yang lebih baik, mengenali pikiran negatif, dan menggantinya dengan pikiran yang lebih positif dan konstruktif.

B. Konseptual / Teori

Cognitive Behavioral Therapy (CBT)

Pada penelitian ini peneliti menggunakan teori yang dikemukakan oleh Aaron T. Beck, ia merupakan sosok yang menjadi salah satu pendiri CBT. Menurutnya CBT adalah pendekatan terapeutik yang berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi, dan perilaku. Beck menyatakan bahwa pikiran yang tidak sehat atau distorsi kognitif dapat menyebabkan emosi negatif dan perilaku yang tidak sehat. CBT bertujuan untuk

mengidentifikasi dan mengubah pola pikir yang tidak adaptif serta mengembangkan keterampilan coping yang lebih efektif.⁶

Adapun aspek yang dijadikan acuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut: Identifikasi dan restrukturisasi pola pikir yang tidak adaptif, pengembangan keterampilan coping, dan perubahan perilaku. Selain menerapkan aspek yang menjadi tolok ukur pada terdapat pula Faktor yang mempengaruhinya, diantaranya adalah Identifikasi distorsi kognitif, pengembangan hubungan terapeutik yang kuat, pemberian tugas dan latihan dalam sesi terapi, penggunaan teknik kognitif dan perilaku yang terstruktur, serta motivasi dan keterlibatan aktif individu dalam proses terapi.⁷

Zikir

Zikir secara harfiah berarti mengingat atau mengingat Allah. Ini mencakup berbagai bentuk pengulangan seperti mengucapkan kalimat-kalimat tasbih (pengagungan), tahmid (pujian), takbir (pengakuan kebesaran Allah), tahlil (pengucapan kalimat syahadat), atau doa-doa tertentu.⁸ Praktik zikir dilakukan dalam berbagai konteks, baik secara individu maupun secara berjamaah. Aspek Zikir:

1. Kesadaran dan Peningkatan: Zikir membantu individu untuk menjadi lebih sadar akan kehadiran Allah dalam setiap aspek kehidupan. Ini melibatkan refleksi dan pemusatan pikiran pada Allah, yang membantu memperkuat kesadaran spiritual dan meningkatkan kualitas hubungan dengan-Nya.⁹
2. Penghormatan dan Pengagungan: Zikir merupakan bentuk penghormatan dan pengagungan kepada Allah. Saat seseorang mengulangi nama-nama-Nya atau kalimat-kalimat pujian, ini mencerminkan penghormatan, pengakuan, dan kekaguman terhadap keagungan-Nya.¹⁰
3. Ketenangan dan Keheningan Batin: Praktik zikir memungkinkan individu untuk mencapai ketenangan batin dan ketenangan pikiran. Fokus pada kalimat-kalimat zikir membantu mengalihkan perhatian dari kekhawatiran dan stres, dan membangun rasa kedamaian dan ketenangan dalam diri.¹¹
4. Spiritualitas dan Koneksi dengan Allah: Zikir membantu memperkuat ikatan spiritual antara individu dan Allah. Melalui zikir, individu menciptakan kesadaran

⁶ Jariyah, A. (2019). *Konseling Islam melalui Cognitive Behavior Therapy untuk menangani trauma seorang snak korban pelecehan seksual fisik di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

⁷ Siregar, E. Y. (2013). Penerapan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24.

⁸ Rahman, H. (2014). *Terapi Zikir di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang Tahun 2015*.

⁹ Hubbi, M. S. A. (2019). *Konsep zikir menurut al-ghazali dan meditasi dalam agama buddha* (Bachelor's thesis).

¹⁰ Junaidi, L. (2007). *The Power of Wirid: Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Shalat untuk Kedamaian Jiwa dan Kebugaran Raga*. Hikmah.

¹¹ Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Resmi, D. C., ... & Nugraheni, N. (2021). *Terapi Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Therapy*.

akan kehadiran-Nya, mengembangkan rasa keterhubungan dan ketergantungan pada-Nya, serta meningkatkan rasa kebersamaan dengan-Nya.¹²

Selain itu terdapat pula Faktor yang Mempengaruhi Zikir diantaranya adalah sebagai berikut :

1. Niat dan Kesungguhan: Niat yang tulus dan kesungguhan dalam melakukan zikir sangat penting. Zikir harus dilakukan dengan niat yang murni, yaitu semata-mata untuk mendekatkan diri kepada Allah dan memperkuat hubungan spiritual.
2. Konsentrasi dan Kehadiran Pikiran: Konsentrasi yang baik dan kehadiran pikiran saat melakukan zikir membantu individu untuk benar-benar terhubung dengan makna kalimat-kalimat zikir dan memusatkan perhatian pada Allah. Meminimalkan gangguan dan mengalihkan pikiran dari hal-hal dunia yang lain juga penting.
3. Konteks dan Lingkungan: Lingkungan dan konteks di mana zikir dilakukan juga dapat mempengaruhi pengalaman zikir.

C. Metode Penelitian

Penelitian yang dilaksanakan ini menerapkan jenis data kualitatif dengan pendekatan studi literature atau yang dapat disebut dengan kajian kepustakaan, sehingga data yang didapatkan dari penelitian ini bersumber utama dari dokumentasi berupa artikel yang memiliki relevansi dengan fokus kajian penelitian ini, analisis data kualitatif dalam penelitian ini menerapkan analisis isi atau yang dapat disebut pula dengan analisis isi. Sumber utama data penelitian ini berasal dari artikel yang memiliki kredibilitas.¹³ Guna memberikan keabsahan data penelitian, dalam konteks penelitian ini menerapkan triangulasi teori dan triangulasi isi yakni mengkaji hasil temuan dengan teori yang relevan dan juga membaca dengan kritis hasil temuan tersebut, apabila memiliki relevansi dengan temuan maka keabsahan data penelitian ini dapat ditegakkan.¹⁴

D. Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Dalam melaksanakan zikir, umat muslim memiliki beberapa manfaat yakni Peningkatan kesadaran dan kehadiran Allah, Melalui zikir, individu Muslim secara aktif mengingat dan mengucapkan nama Allah. Praktik ini membantu individu untuk meningkatkan kesadaran mereka akan kehadiran Allah dalam kehidupan sehari-hari. Dengan mengingat Allah secara konsisten, pikiran individu Muslim cenderung lebih fokus pada aspek spiritual dan ketuhanan, sehingga menciptakan keadaan pikiran yang lebih jernih dan terhubung dengan Tuhan.

¹² Khuzaemah, E., Uswati, T. S., Maufur, S., & Nuryanto, T. (2016). Kolaborasi Pendekatan Saintifik dan Sufistik dalam Pembelajaran Menulis dan Memerankan Naskah Drama untuk Membina Sikap Spiritual Siswa: Penelitian Deskriptif Kualitatif di Madrasah Aliyah Negeri (Man) I Cirebon.

¹³ Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.

¹⁴ Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal teknologi pendidikan*, 10(1), 46-62.

Kemudian Pemurnian hati dan penenangan jiwa, zikir juga dapat membantu individu Muslim dalam memurnikan hati dan menenangkan jiwa. Dalam proses mengulang-ulang kalimat zikir, individu fokus pada makna dan tujuan dari kalimat-kalimat tersebut. Aktivitas ini membantu membersihkan hati dari kecemasan, ketegangan, dan pikiran negatif. Individu Muslim merasakan ketenangan batin dan perasaan damai yang terhubung dengan kesadaran akan kehadiran Allah yang Maha Penyayang.¹⁵

Selain itu, pengaruh positif terhadap keadaan pikiran, zikir memiliki pengaruh positif terhadap keadaan pikiran individu Muslim. Melalui pengulangan kata-kata pujian dan ingatan kepada Allah, individu mengalami keadaan pikiran yang lebih positif dan optimis. Zikir membantu mengarahkan pikiran individu pada hal-hal yang baik, seperti rasa syukur, pengampunan, kasih sayang, dan harapan. Hal ini dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan kegelisahan dalam kehidupan sehari-hari.

Implementasi zikir dalam mereduksi cemas melalui pendekatan CBT menunjukkan beberapa hasil yang signifikan. Pertama, zikir dapat berfungsi sebagai teknik distraksi yang efektif dalam mengalihkan perhatian dari pikiran dan perasaan yang cemas.¹⁶ Ketika individu fokus pada pengulangan kalimat-kalimat zikir yang bermakna, perhatian mereka teralihkan dari kekhawatiran dan kecemasan yang mungkin ada. Ini sejalan dengan prinsip CBT tentang mengalihkan perhatian dari pemikiran negatif.

Kedua, zikir dapat membantu mengubah pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif yang menyebabkan kecemasan.¹⁷ Dalam zikir, individu diingatkan akan kekuasaan dan kebesaran Allah, yang dapat menggantikan pemikiran negatif dengan pemikiran yang lebih positif dan adaptif. Ini sejalan dengan prinsip CBT tentang identifikasi dan restrukturisasi pola pikir yang tidak sehat.

Ketiga, zikir dapat memberikan rasa ketenangan dan kedamaian batin.¹⁸ Ketika individu terlibat dalam zikir dengan fokus dan kekhusyukan, mereka menciptakan ruang untuk menghubungkan diri dengan Allah dan mencapai keadaan ketenangan batin. Ini sejalan dengan prinsip CBT tentang pengembangan keterampilan relaksasi dan menciptakan perasaan kedamaian.

Dengan demikian, implementasi zikir dalam pendekatan CBT menawarkan pendekatan yang holistik dalam mereduksi cemas. Zikir dapat menjadi alat yang efektif dalam mengalihkan perhatian, mengubah pola pikir yang tidak sehat, dan menciptakan rasa ketenangan batin. Integrasi antara zikir dan CBT dapat memberikan manfaat tambahan dalam meredakan kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan individu. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji secara empiris efektivitas dan

¹⁵ Sari, E. K. (2021). *Kesah sebagai teknik meditasi dan zikir dalam persudaraan setia hati terate (PSHT)* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).

¹⁶ Togala, W. O. Y. (2021). *Intervensi Terapi Zikir pada Pasien dengan Masalah Halusinasi Pendengaran: Studi Kasus* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).

¹⁷ Fatmawati, F. (2021). *Pengaruh Pengembangan Aplikasi Cognitive Behaviour Therapy Plus Zikir Terhadap Pengendalian Depresi Dan Kadar Glukosa Penderita DM* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).

¹⁸ Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1-25.

mekanisme kerja dari implementasi zikir melalui pendekatan CBT dalam mereduksi cemas.

E. Pembahasan

Berangkat dari hasil temuan yang telah penulis paparkan di atas maka dapat dikatakan bahwa zikir memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi atau mereduksi kecemasan individu, oleh karena itu, dalam konteks Cognitive Behavioral Therapy (CBT), zikir memiliki potensi untuk menjadi alat yang efektif dalam mereduksi cemas. Beberapa mekanisme yang mungkin terjadi adalah pertama, zikir dapat menjadi Pengalihan Perhatian, zikir dapat berfungsi sebagai teknik distraksi yang efektif dalam mengalihkan perhatian dari pemikiran yang cemas. Dengan mengulangi kalimat-kalimat zikir yang bermakna, individu dapat memusatkan pikiran mereka pada kehadiran Allah, yang membantu mengurangi kecemasan yang mungkin muncul.

Kedua Restrukturisasi Pola Pikir, zikir melibatkan pengulangan kalimat-kalimat pujian kepada Allah. Melalui pengulangan ini, individu dapat menggantikan pemikiran yang negatif atau tidak sehat dengan pemikiran yang lebih positif dan adaptif.¹⁹ Hal ini sejalan dengan prinsip CBT tentang identifikasi dan restrukturisasi pola pikir yang tidak sehat.

Ketiga, zikir dapat dijadikan sebagai Relaksasi dan Ketenangan Batin, praktik zikir yang dilakukan dengan kekhusyukan dan fokus dapat menciptakan rasa ketenangan dan kedamaian batin. Saat individu terlibat dalam zikir, mereka dapat mencapai keadaan ketenangan yang membantu meredakan gejala kecemasan. Ini konsisten dengan prinsip CBT tentang pengembangan keterampilan relaksasi.²⁰

Keefektifan Zikir dalam Mengatasi Cemas memiliki Beberapa bukti dari penelitian dalam hasil penelitian yang telah di paparkan di atas, dapat dikatakan bahwa zikir telah mengindikasikan melalui pendekatan CBT memiliki efektivitas dalam mereduksi gejala cemas. Contohnya, dalam sebuah penelitian terkendali acak yang melibatkan individu dengan gangguan kecemasan, kelompok yang menjalani terapi CBT yang mengintegrasikan zikir menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam mengurangi kecemasan dibandingkan dengan kelompok yang hanya menjalani terapi CBT tanpa zikir.²¹ Studi kasus juga menunjukkan bahwa individu yang mengalami kecemasan dan menerapkan zikir sebagai bagian dari pendekatan CBT melaporkan perbaikan dalam gejala kecemasan, peningkatan kesejahteraan emosional, dan peningkatan kecenderungan untuk berpikir positif. Mereka juga melaporkan perasaan kedamaian dan ketenangan yang meningkat setelah melibatkan diri dalam zikir secara teratur. Namun, perlu dicatat bahwa efektivitas zikir melalui pendekatan CBT dapat bervariasi antara individu. Tingkat keyakinan, komitmen, dan keaktifan individu dalam melaksanakan

¹⁹ Aris, M. (2019). *Perbandingan Efektivitas Relaksasi Benson dan Terapi Zikir terhadap Perubahan Kecemasan pada Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).

²⁰ Irhas, W. (2020). *Konseling individu melalui tehnik hipnoterapy dan terapy zikir untuk mengatasi trauma pada mahasiswa BKI: studi pada labolatorium konseling Al Tazkiyah UIN Mataram* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).

²¹ Wulandari, E., & Nashori, H. F. (2014). Pengaruh terapi zikir terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(2), 235-250.

zikir dapat mempengaruhi hasil yang dicapai. Selain itu, penting juga untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang mungkin mempengaruhi kecemasan, seperti faktor lingkungan, riwayat pengalaman individu, dan kebutuhan individual.

Selain itu, implikasi dan Rekomendasi juga terdapat dalam zikir melalui pendekatan CBT, Integrasi zikir dalam pendekatan CBT dapat menjadi alternatif yang bermanfaat dalam mereduksi cemas. Bagi praktisi CBT, penting untuk mempertimbangkan aspek spiritualitas dan kebutuhan individu yang mungkin terkait dengan keagamaan dalam merancang program terapi yang efektif. Mengenali potensi dan kekuatan zikir sebagai alat pengurangan kecemasan dapat meningkatkan keberhasilan intervensi terapeutik. Selain itu, edukasi dan pelatihan mengenai penggunaan zikir dalam konteks CBT dapat memberikan manfaat bagi klien yang tertarik dan cocok dengan pendekatan ini. Menggabungkan prinsip-prinsip CBT dengan praktik zikir dapat memberikan pendekatan yang holistik dan komprehensif dalam mereduksi cemas dan meningkatkan kesejahteraan individu.

F. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah disampaikan, dapat disimpulkan bahwa implementasi zikir dalam mereduksi cemas melalui pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) menunjukkan hasil yang signifikan. Zikir memiliki beberapa manfaat bagi individu Muslim, seperti peningkatan kesadaran dan kehadiran Allah, pemurnian hati, penenangan jiwa, dan pengaruh positif terhadap keadaan pikiran. Dalam konteks CBT, zikir dapat berfungsi sebagai teknik distraksi yang efektif dalam mengalihkan perhatian dari pemikiran dan perasaan yang cemas.

Zikir juga membantu mengubah pola pikir yang tidak sehat atau distorsi kognitif yang menyebabkan kecemasan, serta memberikan rasa ketenangan dan kedamaian batin. Integrasi antara zikir dan CBT memberikan pendekatan holistik dalam mereduksi cemas dengan mengalihkan perhatian, merestrukturisasi pola pikir, dan menciptakan perasaan kedamaian. Dalam konteks efektivitas zikir melalui pendekatan CBT, penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Studi kasus dan penelitian terkendali acak menunjukkan hasil yang positif dalam mengurangi kecemasan ketika zikir diintegrasikan dengan terapi CBT. Namun, efektivitas zikir dapat bervariasi antara individu dan dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti tingkat keyakinan, komitmen, dan keaktifan individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, M. A., Rahayu, D., & Prastika, N. D. (2015). Pengaruh Terapi Berpikir Positif, Cognitive Behavior Therapy (CBT), Mengelola Hidup dan Merencanakan Masa Depan (MHMMMD) terhadap Penurunan Kecemasan Karir pada Mahasiswa Universitas Mulawarman. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam*, 12(2), 41-50.
- Amri, M. F. Y. (2023). Mengelola Emosi untuk Sukses dan Kesejahteraan. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(6).
- Aris, M. (2019). *Perbandingan Efektivitas Relaksasi Benson dan Terapi Zikir terhadap Perubahan Kecemasan pada Lansia di PSTW Gau Mabaji Gowa* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).
- Bachri, B. S. (2010). Meyakinkan validitas data melalui triangulasi pada penelitian kualitatif. *Jurnal teknologi pendidikan*, 10(1), 46-62.
- Fatmawati, F. (2021). *Pengaruh Pengembangan Aplikasi Cognitive Behaviour Therapy Plus Zikir Terhadap Pengendalian Depresi Dan Kadar Glukosa Penderita DM* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Handayani, R., Batubara, S., Dewi, R., Purwandari, E. S., Diah, H. T., Resmi, D. C., ... & Nugraheni, N. (2021). Terapi Komplementer dalam Kehamilan Mind and Body Therapy. <https://www.kompas.id/baca/humaniora/2023/02/01/cita-cita-indonesia-2045-terhalang-masalah-kesehatan-mental-remaja#:~:text=Menurut%20Indonesia%2DNational%20Adolescent%20Mental,konseling%2C%20baik%20emosi%20maupun%20perilaku>. Diakses pada 20 Juni 2023 Pukul 22.21 WIB.
- Irhas, W. (2020). *Konseling individu melalui tehnik hipnoterapy dan terapy zikir untuk mengatasi trauma pada mahasiswa BKI: studi pada labolatorium konseling Al Tazkiyah UIN Mataram* (Doctoral dissertation, UIN Mataram).
- Jariyah, A. (2019). *Konseling Islam melalui Cognitive Behavior Therapy untuk menangani trauma seorang snak korban pelecehan seksual fisik di Lembaga Perlindungan Anak Jawa Timur* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Junaidi, L. (2007). *The Power of Wirid: Rahasia dan Khasiat Zikir Setelah Shalat untuk Kedamaian Jiwa dan Kebugaran Raga*. Hikmah.
- Khuzaemah, E., Uswati, T. S., Maufur, S., & Nuryanto, T. (2016). Kolaborasi Pendekatan Saintifik dan Sufistik dalam Pembelajaran Menulis dan Memerankan Naskah Drama untuk Membina Sikap Spiritual Siswa: Penelitian Deskriptif Kualitatif di Madrasah Aliyah Negeri (Man) I Cirebon.
- Pratama, L. W. (2017). *Hubungan Activity Daily Living Non Vokasional Dengan Tingkat Kecemasan Lansia Di Uptd Pslu Pasuruan* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Purnamarini, D. P. A. (2016). *Pengaruh terapi expressive writing terhadap penurunan kecemasan saat ujian sekolah (Studi kuasi eksperimen terhadap siswa Kelas XI di SMA Negeri 59 Jakarta)* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA).
- Rahman, H. (2014). Terapi Žikir di Pondok Pesantren Istighfar Tombo Ati Semarang Tahun 2015.

- Sari, E. K. (2021). *Kesah sebagai teknik meditasi dan zikir dalam persudaraan setia hati terate (PSHT)* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Ampel Surabaya).
- Siregar, E. Y. (2013). Penerapan cognitive behavior therapy (cbt) terhadap pengurangan durasi bermain games pada individu yang mengalami games addiction. *Jurnal Psikologi*, 9(1), 17-24.
- Sugiyono, D. (2013). Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D.
- Togala, W. O. Y. (2021). *Intervensi Terapi Zikir pada Pasien dengan Masalah Halusinasi Pendengaran: Studi Kasus* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar).