



## Regulasi Kecemasan Dengan Dzikir Dalam Sudut Pandang Psikologi Tasawuf

Qonitah Tsabitah Azmi<sup>1</sup>; Shifa Salsabilah<sup>2</sup>

Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA, Indonesia

Address: Jl. Limau II No.3 3, RT.3/RW.3, Kramat Pela, Kec. Kby. Baru,  
Kota Jakarta Selatan, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 12210

Corresponding author: [qonitahsalsabilah@gmail.com](mailto:qonitahsalsabilah@gmail.com)<sup>1</sup>

**Abstract:** Various methods have been used to treat anxiety disorders, ranging from medication, cognitive medication, cognitive, and spiritual methods. One of the most effective approach in overcoming anxiety to be researched is the practice of dhikr in the Sufism tradition as a method of anxiety regulation. dhikr in the Sufism tradition as a method of anxiety regulation. This research aims to expand the understanding of Sufism and the practice of dhikr, and to support the development of effective spiritual-based interventions that are effective in overcoming anxiety. To achieve the research objectives, this study used the literature review method with a content analysis technique. The results showed that dhikr is one of the recommended psychospiritual methods to overcome or minimize anxiety. This is because, by dhikr and remembering Allah SWT. Peace and mental balance will be easier to achieve.

**Keywords:** Dhikr, Anxiety, Sufism.

**Abstrak:** Berbagai metode telah dilakukan dalam mengatasi gangguan kecemasan, mulai dari terapi obat, kognitif, hingga metode spiritual (Koenig, 2012). Salah satu upaya pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan untuk diteliti adalah praktik dzikir dalam tradisi tasawuf sebagai metode regulasi kecemasan. Penelitian ini bertujuan guna memperluas pemahaman ilmiah mengenai tasawuf dan praktik dzikir, serta menunjang pengembangan intervensi berbasis spiritual yang efektif dalam mengatasi kecemasan. Untuk mencapai tujuan penelitian, penelitian ini menggunakan metode literature review dengan teknik analisis isi. Hasil didapatkan bahwa dzikir termasuk ke dalam salah satu metode psikospiritual yang dianjurkan untuk mengatasi atau meminimalisir kecemasan. Hal ini dikarenakan, dengan berdzikir dan mengingat Allah SWT. Ketentraman dan keseimbangan jiwa akan lebih mudah tercapai.

**Kata kunci:** Dzikir, Kecemasan, Tasawuf.

### 1. PENDAHULUAN

Kecemasan atau *anxiety* merupakan fenomena psikologis yang umumnya terjadi pada individu di berbagai situasi kehidupan. Berdasarkan data World Health Organization (WHO), tercatat lebih dari 264 juta jiwa di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan yang dapat mempengaruhi fungsi dan kualitas hidup sehari-hari (Sandmire et al., 1976). Kecemasan menurut Freud adalah situasi afektif yang tidak menyenangkan yang diikuti oleh sensasi fisik, sebagai peringatan bahaya, dan muncul dari berbagai proses emosional ketika seseorang mengalami frustrasi dan konflik batin (Aisyatin Kamila, 2022). Dalam psikologi Islam, kecemasan didefinisikan sebagai emosi ketakutan, yang merujuk pada kata "khasyyah" dalam Al-Quran (Dedy Nugraha, 2020).

Kecemasan dapat muncul dari berbagai faktor, meliputi faktor biologis dan psikologis. Pengalaman dalam hidup yang menekan seperti peristiwa traumatis, masalah

dalam tumbuh kembang anak, pengaruh alkohol dan obat-obatan terlarang, hingga gangguan kesehatan mental lainnya juga dapat berperan dalam menyebabkan kecemasan (Ulfi Putra Sany, 2022).

Berbagai metode telah dilakukan dalam mengatasi gangguan kecemasan, mulai dari terapi obat, kognitif, hingga metode spiritual (Koenig, 2012). Salah satu upaya pendekatan yang efektif dalam mengatasi kecemasan untuk diteliti adalah praktik dzikir dalam tradisi tasawuf sebagai metode regulasi kecemasan. Tasawuf, sebagai salah satu dimensi mistik islam, menekankan pada pencapaian kedamaian batin dan kedekatan dengan Tuhan melalui berbagai praktek spiritual, termasuk dzikir (Nasr, 2007). Penafsiran dan hakikat dzikir sebagaimana ditafsirkan oleh Imam Al-Ghazali melibatkan tindakan memisahkan diri sendiri atau hati dari segala hal yang berkaitan dengan Allah, terutama selama pembacaan tasbeih, tahmid, tahlil, istighfar dan ungkapan serupa (Azizah & Noorsyifa, 2023). Menurut Al-Jauziyah, Dzikir dalam konteks ini dianggap sebagai praktik yang menenangkan gejala emosi dan psikologis yang dialami seseorang. Dzikir merupakan metode psikoterapi yang efektif untuk membantu mengatasi kecemasan. Seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan keseimbangan jiwa dengan mengingat Allah dan mengikuti ajaran-Nya (Aisyatin Kamila, 2022).

Penelitian menunjukkan bahwa praktik dzikir memiliki efek positif dalam mengurangi tingkat kecemasan. Hal tersebut dibuktikan oleh sebuah studi (Akbar, 2016). menunjukkan bahwa praktik dzikir terbukti memberikan rasa aman dan meningkatkan ketenangan batin kepada individu. Dzikir dapat membuat individu merasa lebih dekat dengan Allah SWT karena memberikan perlindungan spiritual dan memperkuat rasa percaya diri. Selain itu, sebagai bagian dari tasawuf. Dzikir terbukti bermanfaat untuk meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi kecemasan. Metode ini juga membantu seseorang mencapai keseimbangan spiritual dan emosional (Wahyudi, 2018).

Namun, terlepas dari fakta bahwa terdapat bukti yang mendukung dzikir dapat membantu mengurangi kecemasan pada individu. Studi Penelitian yang dilakukan secara khusus pada topik ini masih terbatas. Sebuah tinjauan literatur yang menyeluruh diperlukan untuk mengumpulkan dan menganalisis penelitian yang telah dilakukan untuk mengidentifikasi kesenjangan pengetahuan dan prospek penelitian masa depan. Oleh karena itu, dengan menggunakan metode literatur review, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peran dzikir dalam regulasi kecemasan dari sudut pandang tasawuf.

Penelitian ini bertujuan guna memperluas pemahaman ilmiah mengenai tasawuf dan praktik dzikir, serta menunjang pengembangan intervensi berbasis spiritual yang efektif

dalam mengatasi kecemasan. Dengan demikian, melalui hasil tinjauan literatur ini diharapkan dapat berkontribusi positif terhadap bidang psikologi tasawuf dan spiritualitas serta bermanfaat bagi individu dalam mencari metode spiritual untuk mengatasi kecemasan.

## **2. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif kualitatif yang bertujuan untuk mengkaji studi-studi mengenai regulasi kecemasan dengan dzikir khususnya dalam sudut pandangan Psikologi Tasawuf. Untuk mencapai tujuan penelitian, data dikumpulkan dengan menggunakan metode tinjauan literatur (*literatur review*) yakni metode yang memungkinkan peneliti untuk mengumpulkan serta mengevaluasi penelitian yang terkait pada fokus topik tertentu (Triandini et al., 2019).

Penelitian diawali dengan dengan mengumpulkan sumber data berupa artikel-artikel dengan periode 10 tahun terakhir yang diperoleh dengan bantuan platform ternama seperti *PublishOrPerish* dan *Google Scholar*. Setelah data terkumpul, data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*). Teknik analisis isi merupakan teknik analisis data yang bertujuan untuk menafsirkan apa yang tersembunyi di dalam teks (Kleinheksel et al., 2020).

## **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **3.1 Konsep Dzikir dalam Tasawuf**

Tasawuf atau sufisme dikenal sebagai ilmu yang mempelajari cara menyucikan jiwa dan batin. Hal ini menjadikan tasawuf digunakan sebagai pendekatan holistik untuk memahami kejiwaan manusia guna memperoleh ketentraman dan kebahagiaan yang abadi (Rahayu, 2019). Para tokoh sufi, seperti Zakaria al-Anshari mendefinisikan tasawuf sebagai ilmu yang membahas pembersihan jiwa, perbaikan budi pekerti secara lahir dan batin untuk memperoleh kebahagiaan yang abadi. Sedangkan, Ibnu Ujaibah membagi tasawuf ke dalam tiga kategori, awalnya tasawuf merupakan ilmu, tengahnya merupakan amal dan akhirnya merupakan karunia (Wahyudi, 2018). Oleh karena itu, dalam tasawuf, beberapa metode diperkenalkan agar manusia dapat mencapai ketentraman dan kebahagiaan dalam menjalani kehidupan di dunia maupun di akhirat.

Para sufi percaya bahwa sakit berasal dari Allah SWT., dan cara untuk menyembuhkan atau mengembalikan diri dan batin dengan baik yakni dengan mengembalikan segala sesuatu kepada Allah SWT. Tasawuf hadir dengan memberikan solusi berupa metode-metode pendekatan diri kepada Allah SWT. Hal ini akibat meningkatnya urgensi kebutuhan manusia terhadap solusi-solusi spiritual berkenaan dengan masalah

kejiwaan (Rahayu, 2019). Salah satu metode yang diperkenalkan oleh tasawuf yakni psikospiritual. Dalam studi lain, psikospiritual terbukti dapat membantu mengatasi masalah emosi dan pikiran pada remaja, serta dapat meningkatkan kesadaran diri (Haris, 2022).

Dzikir termasuk ke dalam salah satu metode psikospiritual yang dianjurkan untuk dilakukan ketika individu hendak mencapai ketentraman batin. Imam Al-Ghazali memaknai dzikir sebagai bentuk upaya menjauhkan diri dan hati dari segala hal yang tidak berkaitan kepada Allah SWT dengan cara mengucapkan kalimat-kalimat thayyibah, seperti, tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, dan lain sebagainya (Azizah & Noorsyifa, 2023).

### 3.2 Konsep Kecemasan dalam Islam

Kecemasan atau *anxiety* adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang paling banyak ditemui. Kecemasan atau *anxiety* adalah respons manusia terhadap ancaman atau bahaya (Sany, U. P. 2022). Setiap pengalaman kecemasan melibatkan persepsi bahaya dan pikiran tentang bahaya. Gangguan kecemasan secara persis tidak ditemukan dalam Al-Qur'an, hal ini dapat terjadi karena term ini merupakan sebuah fenomena kompleks yang seiring perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan termasuk Ilmu Psikologi baru. Oleh karena itu, pengumpulan ayat-ayat mengenai Anxiety Disorder dilakukan secara konseptual yaitu dalam hal ini akan dikumpulkan term-term yang menjadi gejala Anxiety Disorder yaitu khauf, Halu, dan Huzn (Tran et al., 2019).

Para sarjana Muslim seperti Al-Ghazali, Ibn Hazm, dan Ebû Zeyd el-Belhî menawarkan pandangan yang unik tentang kecemasan dan cara mengatasinya melalui pendekatan spiritual dan keagamaan.

Pemahaman Islam Tentang Kecemasan:

#### a) Al-Ghazali

Menurut Al-Ghazali, hati manusia adalah seperti sebuah kastil yang harus dilindungi dari setan yang mencoba menyusup dan menyebarkan "waswasa" (bisikan setan) yang dapat menyebabkan kecemasan. Al-Ghazali menekankan pentingnya melindungi hati melalui kepatuhan kepada Tuhan dan praktik keagamaan yang intensif untuk mencegah masuknya bisikan setan tersebut.

#### b) Ibnu Hazm

Ibn Hazm menyarankan bahwa tujuan utama semua manusia adalah menghilangkan kecemasan, yang hanya bisa dicapai dengan bekerja untuk keselamatan di Hari Penghakiman. Dia menyarankan dedikasi kepada sesuatu yang lebih berharga dari diri sendiri, yaitu bekerja demi Tuhan, membantu orang lain, dan menjauh dari hal-hal yang tidak diperintahkan oleh Tuhan.

## c) Ebû Zeyd el-Belhî

Belhî memberikan sembilan saran untuk hidup bebas kecemasan dan bahagia, seperti menjaga keseimbangan antara kebutuhan fisik dan mental, menjaga kesehatan spiritual, dan mempraktikkan kesabaran serta rasa syukur.

Kecemasan dalam perspektif Islam dilihat sebagai ujian dari Allah yang harus dihadapi dengan kesabaran dan keimanan. Psikoterapi Islam, yang berbasis pada Al-Qur'an dan Hadist, dapat digunakan sebagai metode untuk mengatasi kecemasan, dengan tujuan memperbaiki kualitas hidup dan mengurangi berbagai masalah psikologis. Dzikir merupakan psikoterapi islam yang sering digunakan untuk mengatasi kecemasan Hal ini dikarenakan rangkaian terapi dzikir yang menolong individu membangun persepsi dan kepercayaan bahwa semua konflik akan mampu dilalui dengan baik atas pertolongan dan ijin dari Allah SWT. Dzikir diyakini dapat membuat hati menjadi tenang. Ketenangan hati, membuahkannya bersihnya pikiran dan sehatnya jasmani. Dzikir akan membawa pemikiran dan kondisi jiwa seseorang menjadi terarah dan seimbang (Dedy Nugraha, 2020). Dzikir juga merupakan salah satu terapi gangguan kesehatan mental yang disebutkan dalam Al Qur'an. Dzikir artinya mengingat Allah. Allah berfirman dalam QS Ar Ra'd: 28 "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram." Dzikir mempengaruhi dinamika psikologis seseorang. Dzikir dapat membuat hati menjadi tenang. Hati yang tenang berakibat kepada bersihnya pikiran dan sehatnya jasmani (Sany, 2022)

### 3.3 Dzikir dalam Menangani Kecemasan dalam Psikologi Tasawuf

Praktik dzikir dalam ranah sufisme telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Selain itu, metode ini membantu individu dalam mencapai keseimbangan spritual dan emosional. Dzikir terbukti meningkatkan ketenangan batin dan rasa aman. Dikarenakan dzikir menumbuhkan hubungan yang lebih dalam dengan Allah SWT, menawarkan hubungan spritual dan memperkuat keyakinan diri seseorang. Selain itu, dzikir berpotensi dalam mengurangi gejala fisik kecemasan seperti keringat dingin dan detak jantung yang cepat. Praktik dzikir memiliki potensi untuk mengurangi kecemasan melalui peningkatan harapan, kepercayaan diri, dan peningkatan kesejahteraan mental. Selain itu, dzikir juga berpotensi dalam mengurangi ketegangan dan tekanan serta menumbuhkan kesadaran diri yang lebih dalam dengan Allah SWT (Akbar, 2016). Seseorang dapat mencapai ketenangan batin dan keseimbangan jiwa dengan mengingat Allah dan mengikuti ajaran-Nya (Aisyatin Kamila, 2022). Lebih lanjut, dzikir memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan emosional dan mental. Dzikir berfungsi

untuk mengurangi kecemasan dan *stress*, melalui rasa damai dan tenang. Selain itu, dzikir juga dapat mencegah individu untuk melakukan ghibah, berkata dusta, dan perbuatan buruk lainnya (Haryanto, 2015).

Penelitian yang telah dilakukan oleh beberapa peneliti menunjukkan bahwa dzikir dapat menurunkan tingkat kecemasan dan depresi pasien hemodialisis di Rumah Sakit Islam Purwokerto. Dengan demikian, dzikir direkomendasikan sebagai terapi non-farmakologis untuk mengatasi masalah psikologis pasien (Anggun et al., 2021). Terapi dzikir mengurangi kecemasan pasien secara signifikan. Studi yang dilakukan (Miftakurrosyidin & Wirawati, 2022) menekankan dampak positif terapi dzikir pada pengurangan tingkat kecemasan pada individu yang mengalami hipertensi. Terapi dzikir dapat mengaktifkan hipotalamus, mengurangi produksi hormon *stress* dan membantu menurunkan tingkat kecemasan pada individu. Psikoterapi islam sebagai intervensi memberikan respons positif dan membantu mengurangi tingkat kecemasan. Subjek dalam penelitian menyampaikan rasa kedamaian dan ketenangan yang meningkat setelah keterlibatan mereka dalam intervensi (Anggun et al., 2021). Selain itu, dalam penelitian lain menunjukkan bahwa terapi psikospiritual dzikir berperan penting dalam menurunkan tingkat kecemasan di antara lansia yang tinggal di panti asuhan. Terapi ini menawarkan rasa tenang, damai, dan meminta pengampunan dari Allah. Sehingga mereka dapat mengurangi kecemasan mereka saat menjalani masa tua mereka (MUJTABA, 2017).

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

Dalam tasawuf, dzikir termasuk ke dalam salah satu metode psikospiritual yang dianjurkan untuk mengatasi atau meminimalisir kecemasan. Hal ini dikarenakan, dengan berdzikir dan mengingat Allah SWT. Ketentraman dan keseimbangan jiwa akan lebih mudah tercapai.

Saran untuk studi penelitian di masa depan harus melihat dan membandingkan berbagai metode dzikir (seperti dzikir Khafi dan dzikir Jahri) sebagai praktik tasawuf untuk mengurangi kecemasan. Selain itu, untuk menilai seberapa efektif dzikir dalam mengurangi kecemasan disarankan untuk menggunakan kerangka teoritis yang lebih luas dan mendalam, mencakup berbagai perspektif tasawuf dan psikologis.

## DAFTAR REFERENSI

- Aisyatin Kamila. (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>
- Akbar, M. A. (2016). Kontribusi Zikir : Solusi Mengantisipasi Kecemasan dalam Konteks Kehidupan Modern. *Fitra*, 2(1), 52–61.
- Anggun, M., et al. (2021). the Effect of Dhikr on Anxiety and Depression Level in Hemodialysis Patients At Purwokerto Islamic Hospital. *International Journal of Islamic Medicine*, 2(1), 15–25. <https://doi.org/10.37275/ijim.v2i1.17>
- Azizah, I. N., & Noorsyifa. (2023). Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(6), 934–942.
- Dedy Nugraha, A., & Sunan Kalijaga Yogyakarta, U. (2020). Memahami Kecemasan: Perspektif Psikologi Islam. *Indonesian Journal of Islamic Psychology*, 2(1).
- Haris, R. (2022). The Pyscho-Spiritual Therapy On Mental Illness; An Islamic Approach. *Prophetic Guidance and Counseling Journal*, 2(2), 34–40. <https://doi.org/10.32832/pro-gcj.v2i2.7403>
- Haryanto, R. (2015). Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam. *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial*, 9(2), 338–365. <https://doi.org/10.19105/al-lhkam.v9i2.475>
- Kleinheksel, A. J., Rockich-Winston, N., Tawfik, H., & Wyatt, T. R. (2020). Demystifying content analysis. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 84(1), 127–137. <https://doi.org/10.5688/ajpe7113>
- Koenig, H. G. (2012). Religion, Spirituality, and Health: The Research and Clinical Implications. *ISRN Psychiatry*, 2012, 1–33. <https://doi.org/10.5402/2012/278730>
- Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2), 1–9.
- MUJTABA, A. H. (2017). *PENGARUH TERAPI PSIKORELIGIUS DZIKIR TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA LANSIA YANG TINGGAL DI PANTI DI SURABAYA (Doctoral dissertation, Universitas Airlangga)*. (n.d.).
- Nasr, S. H. (2007). *Islamic Spirituality*. Routledge Library Editions: Islam.
- Rahayu, E. S. (2019). Bertasawuf Di Era Modern: Tasawuf Sebagai Psikoterapi. *Jurnal Emanasi, Jurnal Ilmu Keislaman Dan Sosial*, 2(2), 1–9.
- Sandmire, H. F., Austin, S. D., & Bechtel, R. C. (1976). Experience with 40,000 Papanicolaou smears. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1), 56–60.
- Sany, U. P. (2022). *Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an*. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(1), 1262-1278. (n.d.).

- Sany, U.P. (2022). “Gangguan Kecemasan dan Depresi Menurut Perspektif Al Qur’an.” *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia* 7.1. *Jurnal Ilmiah Indonesia, February*, 1262–1278. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v7i1.6055>
- Tran, T. D., et al. (2019). Screening for depressive and anxiety disorders among adolescents in Indonesia: Formal validation of the centre for epidemiologic studies depression scale – revised and the Kessler psychological distress scale. *Journal of Affective Disorders*, 246, 189–194. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.042>
- Triandini, E., et al. (2019). Metode Systematic Literature Review untuk Identifikasi Platform dan Metode Pengembangan Sistem Informasi di Indonesia. *Indonesian Journal of Information Systems*, 1(2), 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>
- Wahyudi, M. A. (2018). *Psikologi Sufi\_ Tasawuf Sebagai Terapi*. (pp. 388–397). *Esoterik\_ Ahlak dan Tasawuf*, 4, 192-202