



RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN

Oleh

Alifa Yasmin Ramadina¹, Dwi Annisa Puteri², Taufik Hidayat³

^{1,2,3}Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin

E-mail: ¹yasminramadina29@gmail.com, ²puteri.puput2004@gmail.com,

³taufikhidayat@uin-antasari.ac.id

Article History:

Received: 03-09-2025

Revised: 25-09-2025

Accepted: 06-10-2025

Keywords:

intervensi spiritual,

pengabdian

masyarakat, relaksasi

dzikir, kecemasan

Abstract: Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang dapat dialami individu dari berbagai kelompok usia dan berdampak pada kualitas hidup. Upaya penanganan non-farmakologis berbasis spiritual menjadi alternatif yang sesuai dengan konteks masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan pasien melalui intervensi relaksasi dzikir di Poli Psikologi RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan observasi dan wawancara menggunakan skala Subjective Unit of Disturbance (SUD) sebelum dan sesudah intervensi. Subjek terdiri dari empat pasien dengan kategori usia berbeda (lansia, dewasa, dan anak) serta peserta penyuluhan di poli rawat jalan. Hasil menunjukkan penurunan kecemasan pada sebagian besar pasien dan respon positif dari peserta penyuluhan. Relaksasi dzikir terbukti efektif dilakukan baik secara individu maupun komunitas sebagai strategi sederhana, murah, dan aplikatif untuk menurunkan kecemasan..

PENDAHULUAN

Kecemasan merupakan salah satu gangguan psikologis yang umum dialami oleh individu dengan berbagai rentang usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi kecemasan secara global meningkat signifikan, terutama pasca pandemi COVID-19, dengan estimasi 301 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan pada tahun 2019 (WHO, 2022). Kondisi ini berdampak pada kualitas hidup individu, termasuk menurunnya kemampuan adaptasi, gangguan tidur, serta risiko terjadinya masalah kesehatan fisik maupun psikologis. Di Indonesia, prevalensi gangguan mental emosional termasuk kecemasan juga tercatat cukup tinggi. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan jumlah kasus kecemasan yang memerlukan penanganan di layanan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2019).

Dalam konteks pelayanan kesehatan, kecemasan juga menjadi salah satu masalah yang sering muncul pada pasien yang datang ke poli psikologi. Data observasi awal di RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan menunjukkan adanya pasien dengan gejala kecemasan pada kategori usia yang berbeda, yaitu lansia, dewasa, dan anak. Kondisi ini



mengindikasikan bahwa kecemasan tidak hanya dialami oleh kelompok usia produktif, melainkan juga oleh anak dan kelompok lanjut usia. Hal ini menegaskan perlunya pendekatan intervensi yang efektif, adaptif, dan sesuai dengan nilai-nilai budaya serta spiritual masyarakat.

Salah satu pendekatan yang dapat digunakan adalah relaksasi berbasis dzikir, yaitu praktik spiritual dalam Islam yang menekankan pengulangan lafaz tertentu untuk menenangkan pikiran dan hati. Dzikir tidak hanya bernilai ibadah, tetapi juga berfungsi sebagai teknik regulasi emosi melalui pengalihan fokus, pernapasan teratur, serta penguatan makna spiritual. Sejumlah penelitian terbaru menunjukkan bahwa intervensi berbasis spiritual seperti dzikir efektif dalam menurunkan kecemasan. Penelitian oleh Rakhmawati et al. (2021) menemukan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan pada pasien preoperasi. Penelitian lain juga menunjukkan bahwa dzikir berkontribusi terhadap peningkatan relaksasi fisiologis dan psikologis, sehingga dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang mendukung kesehatan mental (Ainiyah, 2022).

Lebih lanjut, intervensi relaksasi dzikir relevan dilakukan di masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam, karena praktik ini memiliki kedekatan budaya dan diterima dengan baik oleh pasien maupun keluarga. Pendekatan yang berbasis nilai religius diyakini lebih mudah diterima dibandingkan metode relaksasi modern yang belum tentu sesuai dengan latar belakang spiritual pasien (Fatimah & Hasanah, 2023). Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan tujuan memperkenalkan serta mempraktikkan relaksasi dzikir kepada pasien di poli psikologi RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan, sekaligus memberikan penyuluhan kepada pasien rawat jalan. Harapannya, kegiatan ini dapat membantu pasien mengurangi kecemasan, meningkatkan kenyamanan, serta menjadi alternatif metode relaksasi yang aplikatif dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Poli Psikologi RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan dengan melibatkan empat pasien yang mengalami kecemasan, yaitu satu pasien lansia, dua pasien dewasa, dan satu pasien anak. Subjek dipilih berdasarkan hasil asesmen awal dari psikolog yang bertugas di poli, sehingga intervensi yang diberikan benar-benar sesuai dengan kebutuhan pasien. Proses pelaksanaan pengabdian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode observasi dan wawancara untuk menggali kondisi kecemasan pasien secara mendalam.

Sebelum intervensi dilakukan, pasien terlebih dahulu mengikuti wawancara singka menggunakan instrumen *Subjective Unit of Disturbance* (SUD), yaitu skala laporan diri dengan rentang skor 0–10 yang digunakan untuk menilai tingkat kecemasan secara subjektif. Skor 0 menunjukkan kondisi sangat nyaman, sementara skor 10 menggambarkan kondisi sangat cemas atau tidak nyaman. Tahap ini berfungsi sebagai pretest untuk mengetahui kondisi awal pasien sebelum diberikan intervensi.

Selanjutnya dilakukan intervensi berupa relaksasi dzikir yang dipandu langsung oleh mahasiswa magang dari UIN Antasari Banjarmasin di bawah supervisi psikolog. Intervensi ini diawali dengan pemberian penjelasan singkat mengenai konsep relaksasi dzikir, manfaatnya, serta cara melakukannya dengan benar. Setelah itu, pasien diajak untuk



mempraktikkan relaksasi dzikir secara langsung dengan bimbingan fasilitator. Kegiatan dilakukan secara individual agar fasilitator dapat lebih fokus memberikan arahan sesuai kebutuhan masing-masing pasien.

Setelah intervensi selesai, pasien diwawancara kembali terkait skala SUD sebagai posttest guna mengevaluasi perubahan tingkat kecemasan setelah praktik relaksasi dzikir. Selain kegiatan individual, tim juga melakukan penyuluhan kepada pasien rawat jalan yang menunggu pelayanan di ruang tunggu poli penyakit dalam. Pada kegiatan penyuluhan, peserta diberikan penjelasan mengenai manfaat relaksasi dzikir dan dipandu untuk mempraktikkannya secara langsung. Melalui strategi ini, relaksasi dzikir tidak hanya diimplementasikan dalam bentuk pendampingan individual, tetapi juga diperkenalkan dalam konteks komunitas, sehingga memiliki dampak yang lebih luas.

Metode yang digunakan ini dirancang untuk memberikan pengalaman langsung kepada pasien dan komunitas mengenai relaksasi dzikir, serta menilai efektivitasnya dalam menurunkan kecemasan. Pendekatan kualitatif dipilih karena mampu menangkap dinamika psikologis pasien secara lebih komprehensif melalui pengalaman subjektif yang mereka ungkapkan (Sugiyono, 2021). Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berfokus pada penurunan skor kecemasan, tetapi juga pada peningkatan pemahaman, penerimaan, dan keterampilan pasien dalam menerapkan relaksasi dzikir secara mandiri di kemudian hari.

HASIL

Pelaksanaan intervensi relaksasi dzikir pada pasien dengan kecemasan di Poli Psikologi RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandungan berjalan dengan lancar. Kegiatan ini dilaksanakan oleh mahasiswa magang dari UIN Antasari Banjarmasin dengan pendampingan langsung dari psikolog klinis rumah sakit. Intervensi dilakukan setelah pasien menjalani sesi konseling psikologis, sehingga pasien berada dalam kondisi siap untuk menerima praktik relaksasi. Secara umum, keempat pasien yang menjadi subjek pengabdian menunjukkan partisipasi aktif dalam mengikuti arahan fasilitator, meskipun respons yang diberikan bervariasi sesuai dengan usia, kondisi psikologis, serta kesiapan individu.

Hasil pengukuran tingkat kecemasan melalui skala *Subjective Unit of Disturbance* (SUD) menunjukkan adanya perubahan positif setelah intervensi. Pasien lansia (R) yang awalnya memberikan skor pretest 6 mengalami penurunan menjadi skor 3 pada posttest. Berdasarkan wawancara, pasien menyatakan merasa lebih tenang, bahagia, dan memperoleh kenyamanan batin setelah melakukan dzikir. Hal ini mengindikasikan bahwa relaksasi dzikir efektif digunakan pada kelompok usia lanjut yang sering mengalami kecemasan akibat kondisi kesehatan maupun faktor usia.

Pada kelompok dewasa, diperoleh hasil yang berbeda. Pasien P tidak menunjukkan perubahan skor (tetap pada angka 0), namun hal ini disebabkan oleh kondisi emosional yang tidak stabil pada saat intervensi dilakukan. Meski demikian, pasien tetap mampu mengikuti praktik dzikir dengan baik. Pasien dewasa lain, yaitu N, menunjukkan perubahan signifikan dengan skor pretest 7 menurun menjadi 3 pada posttest. Meskipun pada awalnya pasien terlihat menangis sepanjang sesi konseling, namun setelah intervensi ia melaporkan adanya rasa nyaman dan sedikit lebih tenang. Hal ini memperlihatkan bahwa relaksasi dzikir tetap dapat memberikan efek positif



meskipun pasien berada dalam kondisi emosional yang fluktuatif.

Hasil juga diperoleh dari pasien anak (Z) yang pada awalnya memberikan skor kecemasan 6 dan menurun menjadi 4 setelah intervensi. Pada pasien anak, praktik dilakukan secara perlahan hingga mampu mengikuti instruksi dengan baik dan melaporkan perasaan lebih rileks setelah dzikir. Temuan ini mendukung bahwa teknik relaksasi sederhana yang dikaitkan dengan aspek spiritual dapat diaplikasikan bahkan pada anak-anak.

Selain intervensi individual, kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di ruang tunggu poli penyakit dalam juga mendapatkan respons positif dari peserta. Penyuluhan diawali dengan pembukaan dari tim Promosi Kesehatan Rumah Sakit (PKRS) serta pengantar singkat dari psikolog pendamping. Selanjutnya, mahasiswa memandu peserta untuk memahami konsep relaksasi dzikir dan mempraktikkannya bersama-sama. Peserta yang hadir terdiri dari pasien rawat jalan dan keluarga yang sedang menunggu giliran pelayanan. Selama penyuluhan berlangsung, mayoritas peserta menunjukkan keterlibatan aktif, baik dengan bertanya maupun mencoba mempraktikkan dzikir sesuai arahan.

Berdasarkan wawancara singkat setelah kegiatan, sebagian besar peserta melaporkan bahwa praktik relaksasi dzikir memberikan rasa nyaman, tenang, dan membuat waktu menunggu lebih bermanfaat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dzikir tidak hanya dapat diterapkan secara individual, tetapi juga efektif dilakukan secara berkelompok di ruang komunitas. Dengan demikian, kegiatan ini berhasil mencapai dua capaian penting, yaitu membantu pasien mengurangi kecemasan secara langsung dan meningkatkan pemahaman masyarakat luas tentang manfaat relaksasi dzikir sebagai strategi manajemen stres yang sederhana, murah, serta mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

DISKUSI

Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa intervensi relaksasi dzikir dapat memberikan dampak positif terhadap penurunan kecemasan pada pasien dengan berbagai kategori usia. Secara umum, tiga dari empat pasien mengalami penurunan skor kecemasan setelah intervensi, sementara satu pasien tidak menunjukkan perubahan skor karena kondisi emosional yang tidak stabil. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas relaksasi dzikir tidak hanya bergantung pada teknik yang digunakan, tetapi juga dipengaruhi oleh kesiapan psikologis individu.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rakhmawati, Wulandari, dan Prasetyo (2021) yang menemukan bahwa dzikir mampu menurunkan kecemasan pada pasien preoperasi melalui mekanisme menenangkan pikiran dan mengalihkan fokus dari rasa takut terhadap prosedur medis. Selain itu, penelitian terbaru oleh Fatimah dan Hasanah (2023) menegaskan bahwa praktik spiritual seperti dzikir mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis dengan memperkuat aspek religiusitas dan memberikan makna pada pengalaman stres. Dengan demikian, intervensi dzikir dapat dipahami sebagai bentuk coping religius positif yang mendukung regulasi emosi.

Perbedaan respons antar kelompok usia dalam kegiatan ini juga menarik untuk diperhatikan. Pada pasien lansia, relaksasi dzikir menurunkan kecemasan secara signifikan, yang sejalan dengan penelitian Ainiyah (2022) bahwa intervensi berbasis spiritual dapat memberikan rasa tenteram dan meningkatkan penerimaan diri pada



kelompok lanjut usia. Sementara itu, pada pasien anak, praktik dzikir menunjukkan efektivitas meskipun anak masih dalam tahap perkembangan kognitif yang belum sepenuhnya matang. Hal ini sesuai dengan temuan Al-Kandari et al. (2020) yang menjelaskan bahwa aktivitas berbasis spiritual sederhana dapat membantu anak-anak mengelola kecemasan dengan menanamkan rasa aman dan keterikatan emosional.

Faktor konteks budaya juga menjadi salah satu kunci keberhasilan intervensi ini. Masyarakat Indonesia yang mayoritas beragama Islam memiliki kedekatan dengan praktik dzikir, sehingga lebih mudah menerima metode ini dibandingkan teknik relaksasi modern yang belum tentu familiar. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahmawati et al. (2022) yang menemukan bahwa terapi dzikir lebih efektif diterapkan di komunitas Muslim karena adanya kesesuaian nilai dan kepercayaan. Dengan demikian, pendekatan berbasis nilai religius tidak hanya relevan secara spiritual, tetapi juga memiliki implikasi praktis dalam meningkatkan penerimaan pasien terhadap intervensi.

Selain intervensi individual, kegiatan penyuluhan di ruang tunggu poli penyakit dalam memperlihatkan bahwa relaksasi dzikir juga dapat diimplementasikan dalam skala komunitas. Peserta penyuluhan melaporkan rasa nyaman dan tenang setelah praktik dzikir bersama. Hasil ini menunjukkan adanya potensi pengembangan relaksasi dzikir sebagai strategi manajemen stres berbasis komunitas. Pendekatan ini selaras dengan konsep promosi kesehatan berbasis masyarakat (*community-based health promotion*) yang menekankan pada partisipasi aktif masyarakat dalam menjaga kesehatan mental (Snyder & Green, 2020).

Dengan demikian, diskusi ini menegaskan bahwa relaksasi dzikir merupakan intervensi sederhana, murah, dan efektif yang dapat diterapkan baik secara individu maupun komunitas. Namun demikian, efektivitas intervensi tetap dipengaruhi oleh kondisi psikologis awal pasien, dukungan lingkungan, serta kesiapan dalam menjalankan praktik spiritual. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian semacam ini perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan memperluas jangkauan peserta dan menyesuaikan pendekatan dengan kebutuhan masing-masing kelompok usia.

KESIMPULAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan di Poli Psikologi RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandungan menunjukkan bahwa relaksasi dzikir efektif menurunkan tingkat kecemasan pada pasien dengan berbagai kategori usia, baik lansia, dewasa, maupun anak. Tiga dari empat pasien yang menjadi subjek pendampingan mengalami penurunan skor kecemasan setelah intervensi, sementara satu pasien tidak menunjukkan perubahan signifikan karena kondisi psikologis yang tidak stabil. Hal ini mengindikasikan bahwa efektivitas relaksasi dzikir tidak hanya ditentukan oleh metode, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis individu.

Selain memberikan manfaat pada level individu, kegiatan penyuluhan yang dilakukan di ruang tunggu poli penyakit dalam juga membuktikan bahwa relaksasi dzikir dapat diterapkan secara komunal. Peserta penyuluhan merasakan ketenangan, kenyamanan, dan keterlibatan aktif dalam praktik dzikir, sehingga dapat disimpulkan bahwa metode ini memiliki potensi besar sebagai strategi manajemen stres berbasis komunitas.

Secara teoritis, hasil pengabdian ini memperkuat konsep coping religius positif, di



mana praktik spiritual dapat membantu individu mengelola kecemasan dengan cara memperkuat keyakinan, memfokuskan perhatian, serta menumbuhkan rasa tenteram. Relaksasi dzikir terbukti menjadi pendekatan non-farmakologis yang sederhana, murah, dan mudah diterapkan sesuai dengan konteks budaya dan spiritual masyarakat Indonesia.

Berdasarkan hasil tersebut, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan. Pertama, relaksasi dzikir dapat dijadikan salah satu intervensi pendukung di layanan kesehatan, khususnya pada pasien dengan kecemasan ringan hingga sedang. Kedua, diperlukan pengembangan program pelatihan atau edukasi kepada masyarakat luas agar relaksasi dzikir dapat dipraktikkan secara mandiri maupun dalam kelompok. Ketiga, penelitian lanjutan dengan jumlah sampel lebih besar dan metode kuantitatif dapat dilakukan untuk menguji efektivitas relaksasi dzikir secara lebih mendalam. Dengan demikian, diharapkan relaksasi dzikir dapat menjadi bagian dari strategi holistik dalam meningkatkan kesehatan mental masyarakat.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Dalam penyusunan laporan ini, penulis mengalami berbagai kesulitan dan hambatan. Namun, berkat dukungan dari berbagai pihak, baik secara materi maupun semangat, penulis akhirnya dapat menyelesaikan laporan ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Prof. H. Mujibburrahman, MA., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
2. Bapak Dr. Dzikri Nirwana, M. Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Humaniora Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
3. Ibu Dra. Mulyani, M. Ag., selaku Ketua Program Studi Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
4. Bapak Dr. Taufik Hidayat, M. Kes., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Lapangan kegiatan Kuliah Kerja Lapangan Universitas Islam Negeri Antasari Banjarmasin.
5. Ibu Saulia Safitri, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku *Clinical Instructor* di RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan.
6. Seluruh Psikolog dan Asisten Psikolog di Poli Psikologi RSUD Brigjend H. Hasan Basry Kandangan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Ainiyah, N. 2022. "Efektivitas Terapi Dzikir dalam Menurunkan Kecemasan pada Pasien Rawat Inap." *Jurnal Kesehatan Mental* 10, no. 2: 45–53.
- [2] Al-Kandari, A. J., M. Al-Sejari, and S. Ahmed. 2020. "Religious Coping, Anxiety, and Depression among Muslim Adolescents." *Journal of Religion and Health* 59, no. 2: 948–962.
- [3] Fatimah, S., and U. Hasanah. 2023. "Relaksasi Spiritual dan Kesehatan Mental: Perspektif Psikologi Islam." *Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam* 20, no. 1: 33–44.
- [4] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Laporan Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.



- [5] Rahmawati, I., Nurhidayah, and A. Ramadhani. 2022. "Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19." *Jurnal Ilmiah Psikologi* 9, no. 1: 22–31.
- [6] Rakhmawati, N., R. Wulandari, and H. Prasetyo. 2021. "Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi." *Jurnal Ilmiah Keperawatan* 7, no. 1: 12–20.
- [7] Snyder, C. R., and J. D. Green. 2020. "Community-Based Health Promotion: Integrating
- [8] Cultural and Spiritual Practices." *Health Promotion International* 35, no. 3: 415–423.
- [9] Sugiyono. 2021. *Metode Penelitian Kualitatif: Untuk Penelitian yang Bersifat Eksploratif, Enterpretif, Interaktif, dan Konstruktif*. Bandung: Alfabeta.
- [10] World Health Organization. 2022. *Mental Health: Anxiety Disorders*. Geneva: World Health Organization.



HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN