

Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi

Emilia Mustary¹

¹Bimbingan Konseling Islam, IAIN Parepare

emiliamustary@iainpare.ac.id

Abstrak

Kegiatan berdzikir atau mengingat allah merupakan salah satu bentuk ibadah dalam ajaran islam yang dapat memberikan ketenangan. Berdzikir memiliki ragam manfaat bagi jasmani-rohani, salah satunya dapat mencegah dari gangguan mental seperti depresi karena dapat menimbulkan efek positif berupa ketenangan atau kestabilan emosi. Selain itu, dzikir juga dianggap sebagai bentuk relaksasi yang dapat memberikan warna baru bagi individu yang cenderung mengalami depresi karena menjadi korban bullying. Tujuan dari penulisan ini adalah untuk mengetahui bagaimana terapi relaksasi dzikir dapat mengurangi tingkat depresi pada korban bullying. Metode studi literatur digunakan dalam artikel ini dengan menggabungkan teori dan hasil-hasil penelitian untuk dievaluasi, kemudian disimpulkan oleh penulis. Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi dzikir sangat bermanfaat bagi orang yang mengalami gangguan mental salah satunya depresi karena dzikir dapat membantu memulihkan kesadaran individu dan kembali dapat merenungkan akan esensi Allah dan seluruh ciptaanNya serta segala kehendakNya yang terjadi di dunia.

Kata Kunci: Depresi, dzikir, relaksasi

PENDAHULUAN

Depresi dapat diartikan sebagai keadaan emosi atau perasaan susah, murung, ataupun tidak bahagia dalam menjalankan kehidupan sehari-hari. Kondisi depresi salah satunya dipengaruhi oleh perubahan sosial dan

kultural sebagai dampak dari kemajuan teknologi yang sangat pesat di era globalisasi saat ini. Individu yang mengalami depresi pada umumnya menunjukkan gejala psikis, gejala fisik dan gejala sosial yang khas seperti murung, sedih, berkepanjangan, mudah marah dan tersinggung. Penyebab depresi bisa dilihat dari berbagai faktor seperti faktor biologis (misalnya karena sakit, pengaruh hormonal, depresi pasca melahirkan, penurunan berat badan yang drastis) dan faktor psikososial (misalnya konflik individual atau interpersonal, masalah eksistensi, masalah kepribadian, serta masalah keluarga). Selain itu, keturunan atau bawaan juga disinyalir memiliki pengaruh terhadap kecenderungan munculnya depresi (Mayasari, 2013).

Sebuah penelitian di Amerika mengungkapkan bahwa 1 dari 20 orang di Amerika setiap tahun mengalami depresi dan paling tidak 1 dari 5 orang pernah mengalami depresi sepanjang sejarah kehidupan mereka. Di Indonesia banyak kasus depresi terjadi dari berbagai faktor seperti krisis yang melanda beberapa tahun belakangan ini, masalah PHK, hingga sulitnya mencari pekerjaan. Selain permasalahan yang telah disebutkan, fenomena yang berkembang saat ini yakni maraknya perilaku bullying yang dapat menyebabkan seseorang terkena depresi. (Tri Rahayu, 2009).

Relaksasi merupakan teknik dalam terapi perilaku. Masyarakat luas sering mengartikan relaksasi sebagai keadaan rileks atau santai tidak tegang dan menyenangkan. Contohnya jika seseorang telah melakukan sebuah pekerjaan kemudian dia duduk di teras sambil minum kopi atau teh, keadaan rileks ini sangat membantu pemulihan rasa letih yang dialami setelah bekerja sehari-hari, sebab pikiran dan otot beristirahat dari ketegangan pekerjaan sehingga munculah keadaan rileks dan tenang. Berbagai metode relaksasi telah dikembangkan seperti relaksasi otot, meditasi, dan relaksasi progresif. Namun pengembangan relaksasi yang berkaitan dengan keyakinan seseorang (*faith factor*) belum dikaji secara mendalam. Relaksasi dengan memasukkan unsur keyakinan dapat dilakukan oleh siapa saja yang yakin terhadap sesuatu dan dapat dipraktekkan oleh agama apa saja.

Islam mengajarkan banyak kegiatan ibadah yang dapat memberikan ketenangan, diantaranya dengan berdzikir atau mengingat Allah. Berdzikir

ini mempunyai beragam manfaat bagi jasmani dan rohani salah satunya mencegah dari gangguan mental seperti depresi. Mengingat maraknya fenomena bullying yang terjadi pada saat ini yang dapat membuat korbannya mengalami depresi, sehingga kegiatan berdzikir dapat dianggap sebagai terapi relaksasi yang dapat mendatangkan ketenangan. Adapun penulisan ini bertujuan mengetahui bagaimana keutamaan relaksasi dzikir dapat menurunkan tingkat depresi pada korban bullying.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literatur review*, dengan mengumpulkan berbagai literatur dan hasil penelitian-penelitian yang relevan dengan topik yang dibahas pada artikel ini dengan berbagai sumber yang berbeda. Peneliti kemudian melakukan evaluasi terhadap literatur-literatur yang didapatkan dengan menyusun secara sistematis dan membuat kesimpulan akhir. Pencarian artikel jurnal dilakukan melalui *data base* seperti *google scholar* dll, kata kunci dalam mencari artikel ini berupa depresi, dzikir, psikoterapi islam, dan relaksasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Relaksasi

Chaplin (1975) menyebutkan bahwa relaksasi merupakan kembalinya keadaan otot-otot ke keadaan istirahat setelah kontraksi, atau suatu keadaan yang tegang tanpa emosi yang kuat, atau biasa disebut dengan ketenangan. Menurut Thantawy (1997) relaksasi adalah teknik mengatasi kekhawatiran atau kecemasan, stress melalui pengendoran otot dan syaraf itu terjadi atau bersumber pada objek-objek tertentu. Relaksasi merupakan suatu kondisi istirahat pada aspek mental manusia. Dalam keadaan relaksasi seluruh tubuh dalam keadaan homeostatis atau dalam keadaan tenang tapi tidak tertidur, dan seluruh otot-otot dalam keadaan rileks dengan posisi tubuh yang nyaman.

Individu yang melakukan relaksasi saat mengalami ketegangan ataupun kecemasan maka reaksi-reaksi fisiologi yang dirasakan individu semakin berkurang sehingga individu tersebut akan merasa rileks, apabila kondisi fisiknya sudah rileks maka kondisi psikisnya juga tenang. Berbagai

macam relaksasi sudah ada diantaranya relaksasi otot, relaksasi meditasi, relaksasi hipnosia, dan relaksasi keadaan indera. Relaksasi ini pastinya berbeda-beda akan tetapi tujuannya sama yakni dapat memberikan keadaan rileks atau tenang, sehingga orang yang melakukan relaksasi dapat mencegah dari ketegangan dan kecemasan (Purwanto, 2006).

Dzikir

Dzikir dalam arti sempit yakni menyebut asma-asma Allah dalam berbagai kesempatan. Dzikir dalam arti luas yakni mengingat segala keagungan dan kasih sayang yang telah diberikan oleh Allah SWT dengan bertaqwah menaati segala perintahnya dan menjauhi segala larangannya. Terdapat dua makna yang terkandung dalam dzikir menurut At-Thabathabai, yakni: (1) kegiatan psikologis yang memungkinkan seseorang memelihara makna sesuatu yang diyakini berdasarkan pengetahuannya atau ia berusaha hadir padanya. (2) hadirnya sesuatu pada hati atau ucapan seseorang.

Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang, sebab aspek-aspek dzikir dapat mendorong seseorang untuk mengingat dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi dalam dirinya. Saat individu melakukan dzikir juga dapat mengingatkan bahwasanya di dunia ini segala sesuatu telah diatur oleh Allah SWT dan tidak ada kekuataan di dunia ini kecuali kekuatan dari Allah SWT. Orang-orang yang melakukan dzikir dengan ikhlas semata-mata karena Allah dapat memberikan ketenangan bagi jiwanya dan juga dapat menjalani kehidupan yang baik (Mayasari, 2013).

Dzikir bisa memelihara kita dari rasa was-was syaitan khannas dan membentangi diri dari dari maksiat, serta dapat mendatangkan kebahagian dunia dan akhirat. Dzikir merupakan metodologi peringatan, motivasi, pengontrolan, dan ibadah kepada Allah SWT. Dzikir dapat mengantarkan individu ke suatu kondisi kesadaran akan pentingnya dekat dengan Allah, bahwa semakin kita dekat dengan Allah maka akan memberikan kesadaran akan kebesaran-Nya dan selalu merasa berada dalam penjagaan dan pengawasan-Nya. Keyakinan tentang esensi pengawasan Allah melalui dzikir, melahirkan kesadaran bahwa individu selalu mendapat pengawasan

dan monitoring terhadap perilaku baik maupun buruk. Perilaku baik maupun perilaku buruk akan mendapat balasan dari Tuhan-Nya sekalipun sekecil *Zarrah* (atom).

Sesungguhnya shalat itu mencegah dari perbuatan keji dan munkar dan sesungguhnya mengingat Allah adalah lebih besar (manfaatnya). Dengan individu melakukan dzikir makan akan akan menghindarkan dari perilaku-perilaku buruk karena mengetahui esensi Allah SWT. Keyakinannya akan pengawasan dan penjagaan Allah akan membuat seseorang selalu merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan Allah sehingga orang tersebut dapat menjalani kehidupannya dengan baik (Afiah, 2021).

Depresi

Depresi bagi orang awam dapat diartikan sebagai perasaan sedih, susah, murung dan tidak bahagia ataupun kehilangan semangat untuk menjalani kehidupan. Dalam pengertian ilmiah dapat diartikan sebagai suatu keadaan emosi yang mempunyai karakteristik seperti perasaan sedih, perasaan gagal, tidak berharga, dan menarik diri dari orang lain dan lingkungannya. Depresi dapat mengganggu suasana hati atau semangat cara berpikir, fungsi tubuh dan mengganggu perilaku (Sulistyorini, 2017).

Menurut seorang ilmuwan terkemuka yaitu philip L. Rice (1992) menyatakan bahwasanya depresi adalah gangguan mood, kondisi emosional berkepanjangan yang mewarnai seluruh proses mental (berpikir, berperasaan dan berperilaku) seseorang. Pada umumnya mood yang secara dominan muncul adalah perasaan tidak berdaya dan kehilangan harapan.

Ada beberapa faktor penyebab seseorang mengalami depresi yaitu faktor biologis seperti penyakit, pengaruh hormonal, ataupun depresi pasca melahirkan. Faktor lain yaitu berupa faktor psikososial berupa permasalahan, interpersonal, masalah keluarga, masalah eksistensi, sering mendapatkan bullyan dan caci maki.

Individu yang mengalami depresi akan menunjukkan beberapa gejala seperti gejala psikis, gejala fisik, dan gejala sosial yang khas seperti murung, sedih, mudah marah, hilangnya rasa percaya diri, menurunnya daya

tahan, dan juga tidak semangat dalam menjalani kehidupan. Orang yang mengalami depresi pastinya akan kehilangan rasa percaya dirinya karena orang yang mengalami depresi cenderung memandang sesuatu dari sisi negatifnya saja, termasuk menilai diri sendiri, dan juga penderita depresi ini sering membanding-bandtingkan dirinya dengan orang lain. selain itu perasaan tidak berguna karena mereka dibully, misalnya seorang pelajar yang di sering dibully atau ditindas oleh temannya, dalam persepsinya dia tidak berguna untuk temannya sehingga sering di bully (Tri Rahayu, 2009).

Relaksasi Dzikir

Relaksasi merupakan dimana keadaan lebih tenang (rileks) tidak ada yang mengganggu tapi tidak dalam posisi tidur, tidak tegang. Apabila individu melakukan relaksasi ketika ia sedang mengalami ketegangan dan kecemasan maka ketegangan ataupun kecemasan yang dirasakan akan berkurang sehingga individu yang mengalami depresi jika melakukan relaksasi akan merasa rileks atau tenang.

Apabila digabungkan antara relaksasi dengan dzikir dimana kondisi tersebut dapat menghadirkan ketenangan berlipat, tidak ada yang mengganggu, tidak tegang kemudian sambil menyebut asma-asma Allah (dzikir) akan dapat memberikan manfaat positif berupa efek positif relaksasi sekaligus dzikir secara bersamaan bagi orang-orang yang melakukannya. Dzikir dapat mengembalikan kesadaran seseorang yang hilang sebab aspek dzikir dapat mendorong seseorang mengingat dan menyebut kembali hal-hal yang tersembunyi yang bersifat positif dalam dirinya. Do'a dapat memberikan kesembuhan bagi mereka yang secara rutin mengamalkannya (Prayitno, 2015). Berbagai penelitian telah memberikan bukti bahwa berdoa, berdzikir dan amalan ibadah dapat menurunkan gejala-gejala depresi dan dapat memperbaiki kondisi fisik seseorang yang menderita penyakit.

Seiring berkembangnya zaman banyak fenomena-fenomena yang terjadi di lingkungan sosial salah satunya bullying yang dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi. Orang yang mengalami depresi pastinya akan merasakan tidak percaya diri, tidak berguna, sedih, murung, tidak bahagia, dan tidak mau menjalani kehidupan. Maraknya kasus bullying dizaman

sekarang ini dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi karena orang yang sering dibully atau ditindas pastinya merasa tidak berguna, hilangnya rasa percaya diri, dan kurang semangat dalam menjalani kehidupannya.

Melakukan relaksasi dzikir yaitu dengan menyebut asma-asma bisa menjadi energi positif dan motivasi tersendiri bagi seseorang yang korban bullying. Berdzikir akan membuat merasa dekat dengan Allah, seyogyanya menjadikan dirinya terawasi dan terjaga yang dulunya tidak merasa berguna, hilangnya rasa percaya diri, dan kurang semangat dalam menjalani kehidupan. Setelah melakukan relaksasi dzikir dapat mengembalikan kembali semangat untuk hidup, karena aspek dzikir dapat melatih kesadaran dan keyakinan tentang esensi pengawasan Allah, mendapat pengawalan dan monitoring terhadap perilaku baik maupun buruk (Afiah, 2021). Keyakinan akan pengawasan dan penjagaan Allah akan membuat individu khususnya yang menjadi korban bullying akan merasa berada dalam perlindungan dan penjagaan Allah sehingga orang tersebut dapat menjalani kehidupannya dengan baik.

Setiap bacaan dzikir mengandung makna yang sangat dalam yang dapat menghilangkan dan mencegah timbulnya stress. Bacaan yang pertama yaitu *Laillahhailallah* yang memiliki arti tiada tuhan pantas disembah kecuali Allah SWT, adanya pengakuan bertuhan hanya kepada Allah dalam sebuah keyakinan. Individu yang memiliki kemampuan spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat akan tuhannya. Keyakinan menimbulkan kontrol yang kuat dapat memaknai dan dapat menerima peristiwa yang tidak menyenangkan kearah yang lebih positif dan yakin bahwa ada yang mengatur setiap peristiwa yang terjadi di alam semesta. Dengan begitu individu yang mengalami depresi karena menjadi korban bullying meningkatkan kekuatan mental dengan cepat melalui dzikir.

Bacaan yang kedua yaitu *Astagfirullahhaladzim* menurut Yurisaldi (2010) bahwa proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf *Jahr*, seperti kalimat tauhid dan istigfar akan meningkatkan pembuangan karbon dioksida dalam paru-paru. Bacaan ketiga yaitu *Subahanallah* yaitu maha suci Allah, dimana Allah itu maha suci dari segala sifat yang tercela, suci dari kelemahan. Maha suci Allah ini bisa juga

merasa kagum kepada ciptaan Allah. Allah itu suci dari kejam, tidak mungkin dia kejam karena dia sangat penyanyang. Maka dari itu selalu berpikiran positif karena munculnya respon emosi positif dapat menghindarkan dari gangguan mental dan stress.

Bacaan keempat yaitu *Alhamdulillah* merupakan sikap bersyukur atas apa yang telah diberikan oleh Allah. Efek kebersyukuran atas kesehatan salah satunya telah diteliti oleh Krouse (2006) yang membuktikan efek stress pada kesehatan dapat dikurangi dengan meningkatkan kebersyukuran kepada Tuhan.

Bacaan kelima yaitu *Allahu Akbar* yang berarti sungguh besarnya kekuasaan Allah. Kebesaran dan kekayaan Allah sehingga dapat menimbulkan sikap yang optimis. Sikap optimisme, sumber energi baru dalam hidup dan menghapus rasa keputusasaan ketika seseorang menghadapi keadaan atau persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan psikologis lainnya (Nur Anggraeni, 2014).

Hasil riset dari Himawan, Suparjo, dan Cuciati (2020) yang melakukan studi quasi eksperimen berupa pemberian terapi zikir untuk mengurangi tingkat depresi pada pasien gagal ginjal akut yang menjalani haemodialisis menunjukkan bahwa dzikir pagi dan sore memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat depresi pasien gagal ginjal akut meskipun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi penurunan tingkat depresi. Riset serupa yang pernah dilakukan oleh Umamah dan Fabiyanti (2018) memberikan perlakuan berupa terapi music dzikir untuk menguji kefektifan hal tersebut dalam menurunkan depresi pada lansia menunjukkan bahwa terapi musik dzikir mampu menurunkan tingkat depresi pada lansia. Riset lain dari Wahyuningbih, Janitra, dan Melastuti (2018) juga mendukung riset sebelum dan setelahnya yang menunjukkan bahwa terapi musik suara alam dan dzikir secara signifikan dapat menurunkan skor depresi pada pasien kanker payudara.

KESIMPULAN

Berdasarkan penjelasan diatas bahwasanya dengan melakukan terapi relaksasi dzikir dapat memberikan manfaat atau membantu individu untuk mengatasi masalah, salah satunya gangguan mental berupa depresi karena menjadi korban bullying. Ada beberapa bacaan-bacaan dzikir seperti *Laillahhailallah*, *Astagfirullahaladzim*, *Subahanallah*, *Alhamdullillah*, *Allahu Akbar*. Bacaan-bacaan dzikir tersebut dapat membantu memulihkan kesadaran individu yang mengalami depresi dan dapat membantu meningkatkan kekuatan mental individu. Oleh karena itu relaksasi dzikir sangat bermanfaat bagi orang yang mengalami gangguan mental salah satunya depresi karena dzikir dapat membantu memulihkan kesadaran individu dan kembali dapat merenungkan akan esensi Allah dan seluruh kehendakNya yang terjadi di dunia melalui kegiatan dzikir yang dilakukan.

DAFTAR PUSTAKA

- Afiah, N. (2021). *Kesehatan Mental berdasarkan Perspektif Islam*. Parepare: CV Dirah.
- Anggraini, N.W. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi-Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 81-102.
- Himawan, F., Suparjo, S., & Cuciati, C. (2020). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Haemodialisa. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(1), 10-20.
- Mayasari, R. (2013). Islam dan Psikoterapi. *Al-Munzir*, 6(2).
- Kusumastuti, W., Iftayani, I., & Noviyanti, E. (2017). Efektivitas afirmasi positif dan stabilisasi dzikir vibrasi sebagai media terapi psikologis untuk mengatasi kecemasan pada komunitas pasien hemodialisa. *URECOL*, 73-78.
- Prayitno, S. H. (2015). Doa dan dzikir sebagai metode menurunkan depresi penderita dengan penyakit kronis. In *Seminar Psikologi dan Kemanusiaan* (pp. 354-358).
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir.
- Purwasih, E. O., & Rochana, S. (2020). Pengaruh Terapi Dzikir Menjelang Tidur Terhadap Skor Depresi, Kecemasan Dan Stres Pada Wanita Menopause Di Kecamatan Maos Cilacap. *Media Berbagi Keperawatan*, 3(1), 1-6.

-
- Puspasari, I., & Mawardi, A. (2016). Terapi Dzikir pada Pasien Kanker Stadium Lanjut. *Temu Ilmiah 5 Universitas Islam Indonesia*.
- Sulistyorini, W. (2017). Depresi: Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa: kajian permasalahan sosial dan kesejahteraan sosial*, 3(2).
- Tri Rahayu, I. (2009). *Psikoterapi Perspektif Islam dan Psikologi Kontemporer*. Malang: Uin-Malang Press.
- Umamah, F. U., & Fabiyanti, A. (2018). Pengaruh Terapi Musik Dzikir Terhadap Tingkat Depresi pada Lansia di RT 3 RW 2 Rumah Dinas TNI-AL Pulungan. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 188-195.
- Wahyuningsih, I. S., Janitra, F. E., & Melastuti, E. (2020). Efektifitas Musik Nature sounds dan Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Depresi Pasien Kanker Payudara. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(2), 118-123.