# MENEMUKAN KETENANGAN DI TENGAH BADAI KECEMASAN: PENDEKATAN KONSELING ISLAM

**Miftahul Jannah[1], Nurjannah[2]**
[1,2] Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
(miftahjannahisa@gmail.com[1] , nurjannah@uin-suka.ac.id[2])

**Abstrak**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi efektivitas metode konseling Islami dalam mengurangi tingkat kecemasan individu serta memahami bagaimana elemen-elemen spiritual dalam Islam, seperti tawakal, dzikir, dan shalat, dapat menjadi sarana terapeutik. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan wawasan baru bagi para konselor, khususnya yang bekerja dalam konteks masyarakat Muslim, dalam mengintegrasikan nilai-nilai keagamaan dalam praktik konseling. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan konseling Islami dapat menjadi alternatif efektif dalam membantu individu menghadapi kecemasan secara lebih menyeluruh, baik dari aspek psikologis maupun spiritual. Salah satu masalah psikologis yang paling umum dialami oleh orang-orang di berbagai kalangan masyarakat adalah kecemasan. Faktor-faktor seperti tekanan sosial, ekonomi, dan tingginya ekspektasi diri dapat menyebabkan kecemasan. Fokus penelitian ini adalah bagaimana metode konseling Islami dapat memberikan ketenangan bagi orang yang mengalami kecemasan. Artikel ini menyelidiki prinsip-prinsip utama konseling Islami yang berfokus pada pemahaman spiritual, doa, dan hubungan manusia dengan Tuhan sebagai sumber ketenangan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pendekatan Islami tidak hanya berfokus pada aspek psikologis, tetapi juga memiliki makna yang lebih dalam dengan memperkuat keyakinan religius sebagai penopang ketenangan jiwa.

***Kata kunci:*** *Kecemasan; Konseling Islami; Ketenangan Jiwa; Spiritualitas,*

***Abstract***

The purpose of this study is to explore the effectiveness of Islamic counseling methods in reducing individual levels of anxiety and to understand how spiritual elements in Islam—such as *tawakkul* (trust in God), *dhikr* (remembrance of God), and *shalat* (prayer)—can serve as therapeutic tools. This research also aims to provide new insights for counselors, especially those working within Muslim communities, on how to integrate religious values into counseling practices. With a holistic approach, Islamic counseling is expected to offer an effective alternative in helping individuals cope with anxiety comprehensively, addressing both psychological and spiritual dimensions. Anxiety is one of the most common psychological issues experienced by people across different societal backgrounds. Contributing factors such as social pressure, economic stress, and high self-expectations often trigger anxiety. This study focuses on how Islamic counseling methods can provide peace and tranquility to individuals experiencing anxiety. The article investigates the core principles of Islamic counseling, emphasizing spiritual understanding, prayer, and the

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

human relationship with God as sources of inner calm. The findings indicate that the Islamic approach not only addresses psychological aspects but also offers deeper meaning by strengthening religious faith as a foundation for emotional peace.
***Keywords:*** *Anxiety; Islamic Counseling; Inner Peace; Spirituality; Religious Therapy*

## A. Pendahuluan

Gangguan kecemasan adalah suatu kondisi psikologis yang termasuk dalam kategori gangguan mental, di mana penderitanya mengalami rasa cemas yang berlebihan, sering kali disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, keringat dingin, gemetar, dan rasa takut yang tidak jelas penyebabnya (Dani Eridani, 2018). Kondisi ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan menurunkan kualitas hidup seseorang secara signifikan. Salah satu bentuk spesifik dari gangguan kecemasan adalah kecemasan sosial, yaitu ketakutan yang intens terhadap situasi sosial, terutama yang berkaitan dengan performa atau penilaian orang lain. Orang dengan kecemasan sosial cenderung merasa khawatir secara berlebihan bahwa mereka akan dinilai negatif, dipermalukan, atau ditolak oleh orang-orang di sekitarnya (Jose Olivares, 2005). Akibatnya, mereka bisa menghindari interaksi sosial, berbicara di depan umum, atau bahkan menghadiri acara sosial biasa. Gangguan ini sering kali muncul pada masa remaja dan dapat berlanjut hingga dewasa jika tidak ditangani dengan baik.

Menurut Nicola Konig (2019), kecemasan merupakan kondisi mental yang sangat membutuhkan penanganan secara tepat dan terjangkau. Hal ini penting karena jika dibiarkan, kecemasan dapat berkembang menjadi gangguan yang lebih parah seperti depresi atau gangguan panik. Oleh karena itu, perlu adanya dukungan dari lingkungan sekitar, seperti keluarga, teman, maupun tenaga profesional seperti psikolog atau psikiater. Selain itu, penyediaan layanan kesehatan mental yang murah dan mudah diakses juga menjadi faktor penting dalam membantu individu yang mengalami gangguan kecemasan. Dengan penanganan yang tepat dan berkelanjutan, penderita gangguan kecemasan dapat kembali menjalani kehidupan secara normal dan produktif.

Gangguan kecemasan merupakan bagian dari masalah kesehatan mental yang serius dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2018), kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang merasa nyaman dengan dirinya sendiri, mampu menghadapi tekanan dalam kehidupan sehari-hari, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi positif bagi komunitasnya. Dalam konteks ini, gangguan kecemasan tentu menjadi hambatan besar bagi individu untuk mencapai kondisi kesehatan mental yang ideal.

Gangguan kecemasan ditandai dengan rasa takut atau khawatir yang berlebihan dan tidak proporsional terhadap situasi

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

yang sebenarnya tidak mengancam. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi aspek psikologis, tetapi juga berdampak pada fisik. Beberapa gejala fisik yang sering muncul antara lain denyut jantung yang meningkat, kesulitan bernapas, keringat berlebih, gemetar, hingga gangguan tidur. Hal ini terjadi karena kecemasan merupakan respons alami tubuh terhadap ancaman, meskipun sering kali ancaman tersebut tidak nyata atau objeknya tidak jelas (N. S. Y., 2018).

Meskipun gangguan kecemasan adalah reaksi yang wajar dalam beberapa situasi, jika terjadi secara terus-menerus dan tidak terkendali, maka hal ini bisa berkembang menjadi masalah mental yang lebih serius. Gangguan ini dapat mengganggu aktivitas sehari-hari, hubungan sosial, serta produktivitas kerja seseorang. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk mengenali tanda-tanda kecemasan sejak dini dan mencari bantuan profesional bila diperlukan. Dukungan dari lingkungan sekitar serta pemahaman yang lebih luas mengenai pentingnya kesehatan mental juga dapat membantu individu menghadapi gangguan kecemasan dengan lebih baik dan memperoleh kualitas hidup yang lebih sehat (N S. y., 2018).

Berdasarkan hasil *Asia Care Survey 2024* yang dirilis oleh Manulife, diketahui bahwa masyarakat Indonesia semakin menunjukkan kekhawatiran terhadap isu kesehatan mental, selain juga terhadap penyakit fisik. Kekhawatiran ini sejalan dengan data dari *DataIndonesia.id* yang mencatat bahwa tingkat kecemasan masyarakat Indonesia pada tahun 2024 mencapai 28,2%. Angka ini mencerminkan bahwa gangguan kecemasan menjadi salah satu masalah kesehatan mental yang cukup menonjol di tengah masyarakat saat ini.

Gangguan kecemasan sendiri terbagi dalam beberapa jenis, seperti kecemasan umum (*generalized anxiety disorder*), gangguan panik, fobia, serta gangguan obsesif-kompulsif (*obsessive-compulsive disorder* atau OCD). Masing-masing memiliki karakteristik dan dampak yang berbeda, namun semuanya memiliki potensi besar untuk mengganggu aktivitas sehari-hari serta menurunkan kualitas hidup seseorang.

Kecemasan umum biasanya ditandai dengan rasa tegang baik secara fisik maupun psikologis yang terjadi secara berlebihan dan terus-menerus, meskipun tidak ada penyebab yang jelas. Penderitanya sering kali merasa khawatir terhadap berbagai hal, bahkan terhadap hal-hal kecil yang belum tentu terjadi. Sementara itu, gangguan panik ditandai oleh serangan ketakutan yang tiba-tiba dan sangat intens, disertai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar, sesak napas, dan rasa seolah-olah sesuatu yang buruk akan segera terjadi.

Di sisi lain, gangguan obsesif-kompulsif ditandai oleh dorongan berulang untuk melakukan tindakan tertentu secara ritualistik guna meredakan kecemasan. Misalnya, mencuci tangan secara berulang karena takut terkontaminasi kuman.

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Gangguan-gangguan ini menunjukkan pentingnya penanganan yang tepat dan edukasi masyarakat agar lebih sadar terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental sejak dini. (Abidin, 2016). Lebih lanjut Setiap pengalaman kecemasan melibatkan persepsi bahaya dan pikiran tentang bahaya. Ini adalah respons manusia terhadap ancaman atau bahaya (Moss, 2002).

Di kehidupan ini Sebagian orang akan mengatakan bahwa "tiada hidup tanpa masalah" karena manusia selalu dihadapkan pada berbagai masalah. Ada masalah sederhana yang dapat diselesaikan secara mandiri tanpa bantuan orang lain, dan masalah yang rumit dan sulit yang memerlukan bantuan dan nasihat orang lain. Sebuah temuan dialogis yang merekonstruksi ayat 30 dari surah al-Baqarah (2) menunjukkan indikasi bahwa manusia adalah makhluk dengan masalah. Ayat tersebut berbunyi:

وَاِذْ قَالَ رَبُّكَ لِلْمَلٰۤىِٕكَةِ اِنِّيْ جَاعِلٌ فِى الْاَرْضِ خَلِيْفَةً ۗقَالُوْٓا اَتَجْعَلُ فِيْهَا مَنْ يُّفْسِدُ فِيْهَا وَيَسْفِكُ الدِّمَاۤءَۚ وَنَحْنُ نُسَبِّحُ بِحَمْدِكَ وَنُقَدِّسُ لَكَۗ قَالَ اِنِّيْٓ اَعْلَمُ مَا لَا تَعْلَمُوْنَ ﴿٣٠﴾

Artinya: “(Ingatlah) ketika Tuhanmu berfirman kepada para malaikat, “Aku hendak menjadikan khalifah di bumi.” Mereka berkata, “Apakah Engkau hendak menjadikan orang yang merusak dan menumpahkan darah di sana, sedangkan kami bertasbih memuji-Mu dan menyucikan nama-Mu?” Dia berfirman, “Sesungguhnya Aku mengetahui apa yang tidak kamu ketahui.”

Sebaliknya, dibalik masalah yang menimpa pada setiap manusia, pasti akan ada Solusi dalam mengatasinya. Sepertinya halnya dengan bantuan konseling Islami. Bimbingan dan konseling Islam adalah bidang psikologi yang mempelajari cara memberikan bantuan kepada individu atau kelompok individu secara langsung, secara pribadi, antara seorang profesional konseling (konselor) dan klien. Di sini digunakan teknik dan metode profesional dan teknikal yang bertujuan untuk membantu klien menyelesaikan masalahnya dengan menghadapi masalah dengan metode penyelesaian yang langsung, membantunya memahami dirinya, memahami kemampuan minatnya, dan mendorongnya untuk menerima takdir yang telah diberikan kepadanya oleh Allah (Daulay, 2018).

Agama membantu pemeluknya menjaga kesehatan mental mereka. Abdel-Khalek menjelaskan bahwa religiositas

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

adalah salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, dan tingkat religiositas yang tinggi menunjukkan bahwa seseorang memiliki tingkat kebahagiaan dan kesehatan mental yang tinggi (Abdel Khalek, 2020). Aspek mental manusia dianggap penting dalam agama Islam. Beberapa istilah dalam Al Qur'an berkaitan dengan istilah mental, seperti "nafs", yang berarti jiwa, dan "aql", yang berarti akal pikiran.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis studi literatur atau studi kepustakaan. Studi literatur dapat dilakukan dengan mengumpulkan referensi dari penelitian sebelumnya untuk membuat kesimpulan (Mardalis, 1999), untuk memeriksa berbagai sumber yang berkaitan dengan konseling Islami untuk pengobatan kecemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi prinsip-prinsip dasar konseling Islami yang berkaitan dengan kecemasan, yang ditemukan dalam buku-buku tentang topik ini, artikel ilmiah, jurnal psikologi, dan teks Islam seperti Al-Qur'an dan Hadits.

Pada penelitian ini, teknik yang di ambil sebagai pokok pembahasan dalam penanganan gangguan kecemasan adalah teknik dzikir dan teknik Al Qur'an, dimana kedua taknik ini menurut peneliti adalah teknik utama didalam konseling Islami.

## C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

### Kecemasan Menurut Islam

Setiap orang mengalami masalah, dan setiap masalah harus memiliki jalan keluar dengan menggunakan jiwa atau mental yang sehat. Membangun manusia harus memiliki kesehatan jiwa atau mental yang sehat, yang dimulai dengan kesehatan pikiran, yang berarti tidak ada gangguan jiwa. Selanjutnya, kesehatan jasmani, yang berarti tubuh sehat, yang mengarahkan pikiran untuk tetap bersih, makan makanan halal, dan sebagainya (Daulay, 2018). Hal ini telah disebutkan dalam QS. Al Balad ayat 4, yaitu:

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِيْ كَبَدٍۗ

Artinya: "Sesungguhnya kami telah menciptakan manusia berada dalam susah payah."

Selain itu, kecemasan dapat dianggap sebagai sistem ego manusia terhadap situasi yang dianggap membahayakan

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

P-ISSN: 2775-3042
E-ISSN: 2829-1077

sehingga manusia dapat mempersiapkan reaksi adaptif (Alwisol, 2018). Kecemasan didalam islam di sebutkan sebagai rasa takut (khauf), seperti yang telah dijelaskan dalam QS. Al Baqarah ayat 155:

لَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوْعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْاَمْوَالِ
وَالْاَنْفُسِ وَالثَّمَرٰتِۗ وَبَشِّرِ الصّٰبِرِيْنَ ۝١٥٥

Artinya: "Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar."

Dari penjelasan ayat diatas, kecemasan memiliki arti takut yang tidak rasional dan dialami oleh semua orang dan merupakan reaksi alami terhadap peristiwa tertentu. Reaksi emosi takut ini menyebabkan perasaan tidak nyaman, yang dapat berdampak pada perilaku individu (nugraha, 2020). Di dalam Al Qur'an kecemasan disebut menggunakan kata *huzn* dan berbagai derivasinya untuk menggambarkan kesedihan dan depresi. Kata *huzn* dalam Al Qur'an disebutkan dalam 42 tempat. Mayoritas kata *huzn* dalam Al Qur'an yang terdapat dalam Al Qur'an berbentuk *fi'l mudhari'* bercorak negatif atau larangan, dan beberapa dalam bentuk isim atau kata benda (Baqi, 1945).

**Teknik mengatasi kecemasan perspektif islam**

Islam mengajarkan agar setiap masalah yang dihadapi manusia dikembalikan kepada Allah, yang memberikan kehidupan, kekuatan, pertolongan, dan kesembuhan. Kekuatan Tuhan adalah yang paling kuat (akhyar, 2011). Studi mengatakan konseling spiritual adalah upaya konseling Islami untuk mengatasi masalah kehidupan manusia.

Konseling spiritual dipercaya sebagai salah satu pendekatan efektif dalam menangani berbagai penyakit mental yang dialami manusia, seperti ketakutan yang berlebihan, was-was (keraguan yang terus-menerus), kebencian, kecemasan, hingga rasa putus asa. Pendekatan ini berfokus pada pemulihan kondisi batin dan spiritual seseorang melalui penguatan hubungan dengan Tuhan serta pemahaman terhadap makna hidup yang lebih dalam. Konseling spiritual bukan hanya menawarkan solusi jangka pendek, tetapi juga memberikan fondasi yang kuat untuk membangun ketenangan hati, kedamaian batin, dan arah hidup yang lebih jelas.

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Melalui konseling spiritual, individu diajak untuk mengenali sumber kegelisahan mereka, kemudian diarahkan untuk berserah diri dan mempercayakan segala urusan kepada Tuhan. Dalam Islam, hal ini sejalan dengan konsep tawakal, sabar, dan syukur. Praktik-praktik ibadah seperti shalat, dzikir, dan membaca kitab suci dijadikan media untuk menyucikan hati serta memperkuat mental agar tidak mudah terpengaruh oleh tekanan hidup.

Konselor spiritual juga berperan sebagai pendamping yang memberikan bimbingan moral dan spiritual, membantu klien memahami bahwa segala ujian dan penderitaan memiliki hikmah yang mungkin belum terlihat secara langsung. Dengan pendekatan ini, penyakit-penyakit mental yang timbul akibat kekosongan jiwa atau gangguan emosional dapat ditangani dengan lebih menyeluruh, tidak hanya secara psikologis, tetapi juga secara rohaniah.

Oleh karena itu, konseling spiritual bukan hanya menjadi pelengkap dalam dunia terapi kesehatan mental, tetapi juga menjadi metode penting untuk menyembuhkan jiwa yang terluka dan membawa individu kembali pada ketenangan dan keseimbangan hidup.

Karena itu, menurut Ramayulis, keimanan merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan mental karena keimanan mempunyai pengaruh besar pada diri manusia, terutama menumbuhkan rasa percaya diri, meningkatkan kemampuan untuk sabar dan kuat menanggung derita kehidupan, menciptakan rasa tenang dan tenang dalam jiwa, menciptakan kedamaian hati, dan memberi perasaan bahagia (lubis, 2016).

**Terapi Dzikir**

Teknik relaksasi adalah salah satu intervensi yang populer dan terbukti efektif untuk mengurangi kecemasan. Teknik terapi perilaku yang dikenal sebagai relaksasi membantu orang belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menyebabkan masalah (Lawrence, 2002). Relaksasi yang digunakan adalah relaksasi dengan dzikir mengingat Allah SWT, dipilihnya dzikir karena pelafalan berulang kata-kata yang dianggap memiliki efek fisik yang lebih besar daripada kata-kata yang tidak memiliki arti (Davis, 1995).

Umat Islam meyakini bahwa menyebut nama Allah secara teratur, atau yang dikenal dengan dzikir, memiliki kekuatan

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

untuk menenangkan jiwa dan bahkan menyembuhkan berbagai penyakit, baik fisik maupun mental. Keyakinan ini bukan hanya bagian dari praktik spiritual semata, tetapi juga menjadi sumber kekuatan batin yang membantu individu menghadapi berbagai tekanan hidup. Dalam ajaran Islam, dzikir diyakini mampu menghadirkan ketenangan hati dan memperkuat koneksi antara hamba dan Tuhannya. Seperti yang dikemukakan oleh Annisa Maimunah (2011), umat Islam percaya bahwa dengan bantuan Allah, segala bentuk stres dan kecemasan dapat dihadapi dengan lebih tenang dan bijak.

Prinsip ini sejalan dengan konsep *tawakal*, yaitu sikap berserah diri secara total kepada kehendak Allah setelah terlebih dahulu melakukan usaha atau ikhtiar semaksimal mungkin. Dalam Islam, *tawakal* bukan berarti pasrah tanpa usaha, melainkan sebuah bentuk keyakinan bahwa setelah segala usaha dilakukan, hasil akhirnya diserahkan sepenuhnya kepada Allah SWT. Konsep ini menjadi pondasi penting dalam menghadapi berbagai persoalan hidup, termasuk tekanan mental dan kecemasan yang kerap dialami manusia. Melalui pendekatan ini, umat Islam diajarkan untuk tidak membiarkan rasa takut, cemas, dan gelisah menguasai hati dan pikiran mereka. Sebaliknya, mereka diajak untuk memperkuat hubungan spiritual dengan Allah melalui ibadah yang konsisten, memperbanyak doa, dzikir, serta membaca Al-Qur'an. Aktivitas spiritual ini dipercaya mampu menenangkan jiwa, menjernihkan pikiran, dan menguatkan hati dalam menghadapi berbagai ujian hidup.

Selain itu, tawakal juga membantu individu untuk lebih ikhlas menerima keadaan yang tidak sesuai harapan dan lebih optimis dalam menjalani masa depan. Dengan menyadari bahwa segala sesuatu berada dalam kendali Allah, seseorang akan lebih mudah melepas beban pikiran yang berlebihan dan menerima kehidupan dengan hati yang lebih lapang. Dalam konteks kesehatan mental, ini sangat penting karena memberikan rasa aman, ketenangan batin, serta mengurangi tekanan psikologis yang bisa berdampak negatif pada kondisi fisik maupun emosional. Dengan demikian, prinsip *tawakal* menjadi salah satu kekuatan utama dalam ajaran Islam yang mendukung penyembuhan jiwa dan menjadi benteng pertahanan dari berbagai gangguan mental yang bisa mengganggu stabilitas hidup seseorang.

Selain itu, rutinitas spiritual seperti shalat, membaca Al-Qur'an, dan berdoa juga berperan besar dalam menjaga stabilitas emosi. Aktivitas-aktivitas ini menciptakan waktu khusus untuk refleksi diri dan introspeksi, yang pada akhirnya bisa membantu meredakan kecemasan dan memberikan rasa aman. Dengan demikian, praktik keagamaan dalam Islam bukan hanya sebagai bentuk ibadah, tetapi juga sebagai terapi spiritual yang mendukung kesehatan mental dan emosional umatnya.

(Annisa maimunah, 2011).

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Saat seorang muslim menjadi kebiasaan berdzikir, dia akan merasa dekat dengan Allah dan dalam perlindungan dan penjagaan-Nya. Ini menghasilkan percaya diri, kekuatan, keamanan, dan kebahagiaan. (Najati, 2005). Dalam Al Qur'an juga menerangkan pentingnya mengingat Allah, seperti dalam QS. Ar Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah lah hati menjadi tenteram."

Terapi dzikir bertujuan untuk membuat seseorang mengingat Allah SWT melalui aktivitas sehari-hari, seperti menyebut lafal-lafal tertentu yang sesuai dengan Al-Qur'an dan Sunnah, dan merenungkan bagaimana Dia menciptakan makhluk-Nya. Ketika aktivitas-aktivitas ini dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, mereka akan memiliki efek positif yang disebutkan di atas (niko, 2018).

**Terapi dengan Al Qur'an**

Sebagai sumber didalam ajaran Islam, Al-Qur'an benar-benar benar dan tidak ada keraguan di dalamnya. Al Qur'an adalah kitab suci yang dikirimkan oleh Allah SWT kepada manusia untuk memberi mereka petunjuk dan hidayah. Di dalam Al Qur'an sendiri, banyak ayat yang menyatakan bahwa setiap orang harus menjaga kesehatan mental dan merawat gangguan kecemasan dan depresi (sany, 2022). Terapi dengan Al Qur'an berarti menggunakan Al Qur'an sebagai alat untuk menyembuhkan masalah kesehatan, baik fisik maupun psikis. Firman AllAH dalam QS. Yunus ayat 57:

يٰٓاَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاۤءَتْكُمْ مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَاۤءٌ لِّمَا فِى الصُّدُوْرِۙ وَهُدًى وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ ﴿٥٧﴾

Artinya: "Hai manusia! Telah datang nasihat dari Tuhanmu sekaligus sebagai obat bagi hati yang sakit, petunjuk serta rahmat bagi yang beriman."

Selain itu, membaca dan memahami Al-Qur'an menurunkan tingkat kecemasan dan depresi secara signifikan. Ini disebabkan oleh fakta bahwa seseorang tidak hanya mendapatkan ketenangan saat membaca Al-Qur'an berulang kali, tetapi mereka juga menerima masukan kognitif dari ayat-ayat yang dibaca, dihafalkan, dan dipahami, yang memungkinkan mereka untuk memahami masalah dengan benar dan

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

mendapatkan pemahaman tentang maknanya (sany, 2022).

Sebuah studi mengungkapkan bahwa stimulan terapi Al-Qur'an ini sering menyebabkan gelombang *delta* di daerah *frontal* dan sentral otak. Daerah frontal berfungsi sebagai pusat intelektual dan pengendali emosi, dan daerah *sentral* berfungsi sebagai pusat yang mengontrol gerakan. Dengan demikian stimulan Al-Qur'an dapat memberikan ketenangan, ketenangan, dan kenyamanan (saleh, 2018).

**D. Penutup**

Islam mengajarkan zikir, doa, dan tawakal kepada Allah untuk membuat hati dan pikiran tenang. Keyakinan bahwa segala sesuatu berada dalam takdir Allah dapat membantu Anda mengatasi kecemasan. Konseling Islami menekankan bahwa prinsip agama dapat digunakan dalam penyembuhan mental. Metode ini menggabungkan pemahaman spiritual dengan pendekatan konseling psikologis untuk membantu orang mengelola kecemasan dan stres. Bagi mereka yang menghadapi kecemasan, iman yang kuat dan kedekatan dengan Allah dapat membantu mereka mengatasi masalah hidup dengan tenang dan sabar.

Beberapa prinsip penting dalam konseling Islami, seperti tawakal (berserah diri kepada Allah), sabar, dan introspeksi diri (muhasabah), dan yang dipaparkan dalam penelitian ini dapat membantu mereka meredakan kecemasan mereka dan menemukan solusi yang lebih damai.Pendekatan Islami ini terbukti relevan dan berhasil untuk umat Islam karena dapat disesuaikan dengan kebutuhan spiritual dan fisik mereka, memperkuat hubungan mereka dengan Tuhan, dan memperbaiki kondisi mental mereka secara keseluruhan.

**E. Daftar Pustaka**

Abd al-Baqi, M. F. (1945). *Al-Mu'jam al mufahras li-alfaz al-Qur'an al-karim*. Matabi'as-Sha'b.

Abdel-Khalek, A. M. (2020). Religiosity and well-being. In *Encyclopedia of personality and individual differences* (pp. 4407-4415). Cham: Springer International Publishing.

Abidin, Z. (2016). Bila Kecemasan Mendera Tugas Konseling Mencari

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Solusinya. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi*, *10*(2), 323-341.

Alwisol. (2008). Psikologi Kepribadian. Universitas Muhammadiyah Malang Pers.

Daulay, M. (2018). Urgensi Bimbingan Konseling Islam Dalam Membentuk Mental Yang Sehat. *Hikmah*, *12*(1), 146-159.

Davis, M., Eshelman, E. R., McKay, M., Keliat, B. A., & Hamid, A. Y. S. (1995). Panduan relaksasi dan reduksi stres. EGC.

Eridani, D., Rifki, M. A. M., & Isnanto, E. (2018). Sistem Pakar Pendiagnosis Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Forward Chaining Berbasis Android. Edu Komputika Journal, 5(1), 62-68.

König, N., Steber, S., Seebacher, J., von Prittwitz, Q., Bliem, H. R., & Rossi, S. (2019). How therapeutic tapping can alter neural correlates of emotional prosody processing in anxiety. *Brain Sciences*, *9*(8), 206.

Lawrence, S. M., & McNeil, D. W. (2002). Relaxation Training. Ensyclopedia of Psychotherapy. *America: American Psychological Association*.

LN, S. Y. (2018). *Kesehatan mental: perspektif psikologis dan agama*. PT Remaja Rosdakarya.

Lubis, A. M. (2016). Konseling Islami dan Problem Solving. *Ri'ayah: Jurnal Sosial dan Keagamaan*, *1*(02), 110-122.

Mardalis, M. (1993). Metode penelitian: suatu pendekatan proposal.

Moss, D. (2002). Psychological perspectives anxiety disorders. *Performance Anxiety: Origins and Management. 1st ed. Thompson Learning*.

Najati, Muhammad Usman, Psikologi dalam Al Qur'an: Terapi Qur'ani dal;am penyembuhan gangguan kejiwaan, terjemah M. Zakka Al Farisi, Bandung: *Pustaka Setia*, Cet. 1, 2005.

Niko, P. F. (2018). Pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. *Jurnal Islamika*, *1*(1).

Nugraha, A. D. (2020). Memahami kecemasan: perspektif psikologi Islam. *IJIP: Indonesian Journal of Islamic Psychology*, *2*(1), 1-22.

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.

Olivares, J., Ruiz, J., Hidalgo, M. D., García-López, L. J., Rosa, A. I., & Piqueras, J. A. (2005). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Psychometric properties in a Spanish-speaking population. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, *5*(1), 85-97.

Retnowati, S. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama. *Psikoislamika: Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, *8*(1).

Saiful, A., & Islam, K. (2011). Kesehatan Mental Bandung: Cv. *Perdana Mulya Sarana, Cet*, *1*.

Saleh, M. C. I., Agustina, D. M., & Hakim, L. (2018). Pengaruh murottal Al-Qur'an terhadap tingkat kecemasan pada pasien jantung. *Jurnal keperawatan suaka insan (jksi)*, *3*(2), 1-9.

Sany, U. P. (2022). Gangguan kecemasan dan depresi menurut perspektif Al Qur'an. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, *7*(1), 1262-1278.

*Copyright (c) 2025 Puspa Indah Sundari, Khotifa Khairunnisa.* This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License.