

publikasi-anindya-13-juli_1784186211538.docx

By Turnitin Acc

EFEKTIVITAS TERAPI ZIKIR DALAM MENURUNKAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISISWA TINGKAT AKHIR

. Anindya Putri Probowati¹, Tri Suraning Wulandari², Ratna Kurniawati³

¹²³ Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung.

Email Korespondensi: anindya4179@gmail.com

ABSTRAK

Kecemasan merupakan salah satu masalah psikologis yang banyak dialami mahasiswa tingkat akhir selama proses penyusunan tugas akhir. Penelitian Sari dkk. (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 68,4% mahasiswa tingkat akhir mengalami kecemasan selama menyusun tugas akhir. Kondisi tersebut dapat berdampak pada kemampuan berkonsentrasi, kualitas tidur, serta motivasi dalam menyelesaikan studi. Salah satu upaya nonfarmakologis yang dapat diterapkan untuk membantu mengurangi kecemasan adalah terapi zikir. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi zikir dalam mengatasi tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Institut Nahdlatul Ulama (INISNU) Temanggung. Penelitian menggunakan desain studi kasus deskriptif terhadap dua responden yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Tingkat kecemasan diukur menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* sebelum dan sesudah pemberian terapi zikir selama lima hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi. Hasil penelitian menunjukkan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kedua responden. Skor kecemasan responden pertama menurun dari 25 menjadi 17, sedangkan responden kedua menurun dari 26 menjadi 18. Perubahan tersebut menunjukkan perpindahan kategori kecemasan dari sedang menjadi ringan. Temuan penelitian ini menggambarkan bahwa penerapan terapi zikir berpotensi membantu menciptakan ketenangan, mengurangi rasa khawatir, serta memperbaiki kondisi psikologis mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kecemasan.

Kata kunci: Kecemasan; Mahasiswa Tingkat Akhir; Terapi Zikir.

ABSTRACT

Anxiety is one of the psychological problems frequently experienced by final-year students during the completion of their final academic projects. This condition may affect concentration, sleep quality, and motivation to complete academic requirements. One non-pharmacological approach that may help alleviate anxiety is zikir therapy. This study aimed to describe the implementation of zikir therapy in reducing anxiety among final-year students at Alkautsar Academy of Nursing, Temanggung. A descriptive case study design was conducted involving two participants selected according to the established inclusion criteria. Anxiety levels were assessed using the *Hamilton Anxiety Rating Scale* before and after five consecutive days of zikir therapy, with each session lasting 10–15 minutes. The findings demonstrated a decrease in anxiety scores in both participants. The first participant's score declined from 25 to 17, while the second participant's score decreased from 26 to 18, indicating a change from moderate to mild anxiety. These findings suggest that zikir therapy may contribute to improving psychological well-being by promoting calmness and reducing anxiety among final-year students.

Keywords: Anxiety; Final-Year Students; Zikir Therapy.

LATAR BELAKANG

¹ Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan karena dihadapkan pada tuntutan akademik yang semakin kompleks, terutama selama proses penyusunan tugas akhir. Penyelesaian karya tulis ilmiah tidak hanya memerlukan kemampuan akademik, tetapi juga kesiapan mental, pengelolaan waktu, dan kemampuan beradaptasi terhadap berbagai tekanan, seperti target penyelesaian studi, bimbingan dengan dosen, serta harapan keluarga. Kondisi tersebut dapat memicu munculnya kecemasan yang berdampak pada penurunan konsentrasi, gangguan tidur, kelelahan, hingga menurunnya motivasi dalam menyelesaikan tugas akhir.

Kecemasan merupakan respons emosional yang muncul ketika seseorang menghadapi situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman atau tekanan. Pada mahasiswa tingkat akhir, kecemasan umumnya ditandai dengan rasa khawatir yang berlebihan, sulit berkonsentrasi, mudah gelisah, serta munculnya keluhan fisik seperti jantung berdebar, ketegangan otot, dan gangguan tidur. Apabila tidak ditangani secara tepat, kondisi tersebut dapat menghambat penyelesaian studi dan menurunkan kualitas hidup mahasiswa.

Berbagai pendekatan telah digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan, baik melalui terapi farmakologis maupun nonfarmakologis. Salah satu intervensi nonfarmakologis yang banyak dikembangkan dalam keperawatan adalah terapi berbasis spiritual. Terapi zikir merupakan bentuk pendekatan spiritual yang dilakukan dengan mengingat dan menyebut nama Allah SWT secara berulang disertai penghayatan, sehingga diharapkan mampu memberikan ketenangan batin, meningkatkan rasa pasrah, serta membantu mengendalikan respons emosional terhadap stres. Beberapa penelitian melaporkan bahwa terapi zikir dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pada berbagai kelompok pasien melalui peningkatan relaksasi psikologis dan spiritual.

Meskipun manfaat terapi zikir telah banyak dilaporkan, penelitian mengenai penerapannya pada mahasiswa tingkat akhir, khususnya dalam bentuk studi kasus di lingkungan Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung, masih terbatas. Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan untuk menggambarkan bagaimana penerapan terapi zikir dapat membantu menurunkan

tingkat kecemasan pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir.

⁵ Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan penerapan terapi zikir dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir di Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi salah satu alternatif intervensi keperawatan komplementer berbasis spiritual yang mudah diterapkan dalam membantu mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir.

¹⁰ METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi kasus deskriptif untuk menggambarkan penerapan terapi zikir ¹ dalam menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Pendekatan ini dipilih karena memberikan gambaran yang mendalam mengenai ⁶ perubahan tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi pada setiap responden.

Penelitian dilaksanakan di tempat tinggal masing-masing responden di wilayah Kabupaten Temanggung pada bulan Mei 2025. Partisipan penelitian berjumlah dua orang mahasiswa tingkat akhir Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling sesuai dengan kriteria penelitian.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun tugas akhir, beragama Islam, memiliki tingkat kecemasan kategori ringan hingga sedang berdasarkan hasil pengukuran *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, bersedia mengikuti terapi zikir selama lima hari berturut-turut, dan menandatangani lembar persetujuan menjadi responden. Mahasiswa yang tidak mengikuti seluruh rangkaian intervensi atau mengundurkan diri selama penelitian ditetapkan sebagai kriteria eksklusi.

⁶ Instrumen yang digunakan adalah *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)* yang terdiri atas 14 komponen penilaian untuk mengukur tingkat kecemasan berdasarkan aspek psikologis dan fisiologis. Pengukuran dilakukan sebelum pemberian intervensi (pre-test) dan setelah seluruh rangkaian terapi selesai dilaksanakan (post-test).

⁴ Intervensi berupa terapi zikir dilakukan selama lima hari berturut-turut dengan durasi sekitar 10–15 menit pada setiap sesi. Terapi diberikan sesuai standar operasional prosedur yang telah disusun peneliti, meliputi persiapan responden, pembacaan lafaz zikir secara terarah, pengaturan napas secara rileks, serta evaluasi kondisi psikologis setelah terapi selesai. Selama pelaksanaan intervensi, peneliti melakukan observasi

terhadap respons responden dan mendokumentasikan perubahan yang terjadi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan analisis deskriptif dengan membandingkan skor HARS sebelum dan sesudah pemberian terapi zikir pada masing-masing responden. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi dan tabel untuk menggambarkan perubahan tingkat kecemasan setelah intervensi.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan yang berwenang sesuai dokumen penelitian. Sebelum penelitian dilaksanakan, seluruh responden memperoleh penjelasan mengenai tujuan, manfaat, prosedur penelitian, kerahasiaan data, serta hak untuk menghentikan keikutsertaan kapan saja. Setelah memahami informasi tersebut, responden memberikan persetujuan tertulis (informed consent) sebagai bentuk kesediaan berpartisipasi dalam penelitian.

HASIL

Penelitian ini melibatkan dua mahasiswa tingkat akhir Intitut Nahdlatul Ulama(INISNU) Temanggung yang memenuhi kriteria inklusi. Kedua responden berjenis kelamin perempuan, berusia 23 tahun, beragama Islam, dan sedang menyusun tugas akhir. Sebelum diberikan intervensi, kedua responden berada pada kategori kecemasan sedang berdasarkan hasil pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*. Setelah mengikuti

terapi zikir selama lima hari berturut-turut dengan durasi 10–15 menit setiap sesi, kedua responden menunjukkan penurunan tingkat kecemasan..

Table 1. Evaluasi Tingkat Ansietas

No	Luaran Keperawatan	A					A				
		n					n				
		I	H	H	H	H	H	H	H	H	H
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Verbalisasi kebingungan	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1
2	Verbalisasi khawatir	4	3	3	2	1	4	3	2	1	1
3	Perilaku gelisah	4	3	3	2	1	4	3	2	1	1
4	Perilaku tegang	4	3	3	2	1	4	3	2	1	1
5	Anoreksia	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1
6	Diaforesis	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1
7	Pucat	3	3	2	2	1	3	2	2	1	1
8	Konsentrasi	3	3	4	4	5	3	4	4	5	5
9	Pola tidur	2	3	3	4	5	2	3	4	5	5

Berdasarkan Tabel 1, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kedua responden mengalami penurunan tingkat ansietas setelah diberikan terapi zikir selama lima hari berturut-turut. Sebelum intervensi, responden pertama memperoleh skor HARS 25 dan responden kedua memperoleh skor 26, yang termasuk dalam kategori ansietas sedang. Selama pelaksanaan terapi, kedua responden menunjukkan perkembangan yang bertahap, ditandai dengan berkurangnya rasa khawatir, menurunnya ketegangan, serta meningkatnya kemampuan dalam mengendalikan pikiran negatif. Pada akhir intervensi, skor HARS responden pertama menurun menjadi 17 dan responden kedua menjadi 18, sehingga tingkat ansietas keduanya berubah menjadi

kategori ringan. Selain penurunan skor, kedua responden juga melaporkan merasa lebih tenang, lebih mudah berkonsentrasi saat menyelesaikan tugas akhir, dan mengalami perbaikan kualitas tidur dibandingkan sebelum mengikuti terapi zikir.

DISCUSSION

⁵ Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi zikir berhubungan dengan penurunan tingkat ansietas pada kedua responden mahasiswa tingkat akhir Institut Nahdlatul Ulama Temanggung. Setelah mengikuti terapi zikir selama lima hari berturut-turut, kedua responden mengalami perubahan tingkat ansietas dari kategori sedang menjadi ringan. Selain penurunan skor berdasarkan *Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS)*, hasil observasi juga menunjukkan adanya perbaikan kondisi psikologis, seperti berkurangnya rasa khawatir, meningkatnya ketenangan, membaiknya kualitas tidur, serta meningkatnya kemampuan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas akhir.

Temuan penelitian menunjukkan bahwa terapi zikir dapat memberikan efek relaksasi melalui pendekatan spiritual. Pengulangan lafal zikir berupa istighfar (*Astaghfirullahal 'adzim*) sebanyak 10 kali, ⁹ tasbeih (*Subhanallah*) 33 kali, tahmid (*Alhamdulillah*) 33 kali, takbir (*Allahu Akbar*) 33 kali, serta tahlil (*Laa ilaaha illallah*) sebanyak 100 kali yang dilakukan

dengan penuh penghayatan membantu mengalihkan fokus responden dari pikiran yang menimbulkan ketegangan menuju perasaan yang lebih tenang. Selain itu, zikir juga meningkatkan rasa pasrah kepada Allah SWT, memperkuat ketenangan batin, serta membantu responden menerima kondisi yang sedang dihadapi. Keadaan ini mendukung proses adaptasi psikologis sehingga responden lebih mampu mengendalikan emosi selama menghadapi tuntutan akademik..

Hasil penelitian ini sejalan dengan konsep Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI) yang menempatkan terapi menenangkan sebagai salah satu intervensi keperawatan dalam mengatasi ansietas. Terapi zikir juga merupakan pendekatan spiritual yang dapat membantu meningkatkan ketenangan batin dan mengurangi respons emosional terhadap stres. ⁷ Temuan penelitian ini didukung oleh penelitian Nurul Aisatul Masita dan Cholil (2025) yang menjelaskan bahwa praktik zikir memberikan calming effect melalui peningkatan ketenangan batin (*thuma'ninah*) sehingga membantu menurunkan kecemasan. Hasil ini juga selaras dengan penelitian Yuliana, Putri, dan Nurhidayah (anxi2021) yang menyatakan bahwa terapi zikir mampu meningkatkan relaksasi psikologis dan mengurangi tingkat

kecemasan melalui penguatan aspek spiritual.

Meskipun penelitian ini hanya melibatkan dua responden dengan desain studi kasus sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih luas, penelitian ini memberikan gambaran bahwa terapi zikir berpotensi menjadi intervensi keperawatan komplementer yang mudah diterapkan, tidak memerlukan biaya besar, serta sesuai dengan kebutuhan spiritual pasien beragama Islam. Oleh karena itu, terapi zikir dapat dipertimbangkan sebagai salah satu alternatif intervensi nonfarmakologis dalam membantu menurunkan ansietas, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menghadapi tekanan akademik.

CONCLUSION and SUGGESTIONS

Penerapan terapi zikir menunjukkan adanya penurunan tingkat ansietas pada mahasiswa tingkat akhir setelah dilakukan intervensi selama lima hari berturut-turut. Terapi zikir membantu meningkatkan ketenangan psikologis yang ditandai dengan berkurangnya rasa khawatir, membaiknya kualitas tidur, serta meningkatnya kemampuan berkonsentrasi dalam menyelesaikan tugas akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa terapi zikir dapat

digunakan sebagai salah satu intervensi keperawatan komplementer berbasis spiritual untuk membantu mengurangi ansietas pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih banyak, menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, serta melakukan tindak lanjut dalam periode yang lebih panjang agar efektivitas terapi zikir dapat dievaluasi secara lebih komprehensif.

ACKNOWLEDGMENTS

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Direktur Akademi Keperawatan Alkautsar Temanggung sekaligus pembimbing karya tulis ilmiah atas dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Rektor Institut Nahdlatul Ulama Temanggung yang telah memberikan izin dan mendukung pelaksanaan penelitian di lingkungan Institut Nahdlatul Ulama Temanggung. Apresiasi turut disampaikan kepada seluruh responden yang telah bersedia berpartisipasi sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

REFERENCES

- Ghofur, A. (2024) Terapi Zikir sebagai Intervensi Spiritual dalam Keperawatan. Jakarta: Penerbit Kesehatan.
- Hasanah, U. (2020) 'Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan tingkat kecemasan', Jurnal Keperawatan, 12(2), pp. 85–92.

- Masita, N.A. and Cholil (2025) 'Adaptive spiritual strategy melalui terapi zikir dalam menurunkan kecemasan', *Jurnal Keperawatan*, 17(1), pp. 45–53.
- Muhammad Fauzan and Laila Nur Jamilah (2024) 'Terapi zikir sebagai intervensi spiritual pada pasien dengan kecemasan', *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 15(2), pp. 120–128.
- Nurlaila and Rachman (2020) 'Terapi zikir sebagai terapi relaksasi dalam mengatasi gangguan kecemasan', *Jurnal Keperawatan*, 11(3), pp. 210–217.
- PPNI (2021) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Edisi 1. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- PPNI (2022) *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Edisi Revisi. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Sari and Rohmawati (2019) 'Terapi zikir sebagai terapi komplementer dalam mengurangi stres dan kecemasan', *Jurnal Keperawatan*, 10(1), pp. 35–42.
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI (2022) *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia (SDKI): Definisi dan Indikator Diagnostik*. Edisi Revisi. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI (2021) *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia (SIKI)*. Edisi Revisi. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat Persatuan Perawat Nasional Indonesia.
- Yuliana, Putri and Nurhidayah (2021) 'Terapi zikir dalam menurunkan tingkat kecemasan melalui pendekatan spiritual', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 9(3), pp. 321–329..

15%

SIMILARITY INDEX

PRIMARY SOURCES

1	Rahmat Kurniawan, Rida Fajriani Barokah, Supriadi B., Nurmiaty et al. "Pengaruh musik Korea pop terhadap tingkat stress pada mahasiswa tingkat akhir", JURNAL KEPERAWATAN TROPIS PAPUA, 2025 Crossref	48 words — 2%
2	jprokep.jurnal.centamaku.ac.id Internet	47 words — 2%
3	repo.poltekkesbandung.ac.id Internet	44 words — 2%
4	jurnal.umb.ac.id Internet	37 words — 2%
5	garuda.kemdiktisaintek.go.id Internet	27 words — 1%
6	Ruri Virdiyanti, Maulidah Maulidah, Nurjannah Nurjannah. "Efektivitas Hipnosis Lima Jari Terhadap Penurunan Kecemasan Pada Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Syubban", Health Information : Jurnal Penelitian, 2026 Crossref	26 words — 1%
7	jurnal.poltekkespadang.ac.id Internet	26 words — 1%
8	wpcpublisher.com Internet	19 words — 1%
9	blogsahabatilmu.blogspot.com Internet	18 words — 1%
10	library.poltekkes-surabaya.ac.id Internet	18 words — 1%

EXCLUDE QUOTES	ON
EXCLUDE BIBLIOGRAPHY	ON

EXCLUDE SOURCES	< 17 WORDS
EXCLUDE MATCHES	OFF