

PSIKOTERAPI DZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN
BAGI PASIEN JANTUNG KORONER

Sita Ning Ratri¹, Khusnul Khotimah²

Mahasiswa¹, Dosen²

UIN Prof K.H Syaifudin Zuhri Purwokerto^{1,2}

rsitaning@gmail.com

Abstract: *Anxiety or defined as a psychiatric condition full of worries and fears about something that will happen, this state is characterized by a feeling of fear and ongoing worry usually this anxiety is experienced by some people who have just received severe news or diagnosis about themselves, as well as coronary heart patients most of the people with this disease feel anxious about their state in the future. It can be seen that coronary heart disease is the disease that accounts for the most deaths around 30% in the world, no wonder people with coronary heart disease feel anxiety about their survival. In the Qur'an, there are many verses related to psychology and human inner calm that can be used as a theoretical reference to overcome anxiety, one of which is with dhikr psychotherapy, this therapy is considered capable of overcoming anxiety and mental disorders. This research method uses qualitative research with data collection methods using interview techniques for several objects with coronary heart disease, as well as documentation. The results of this study stated that dhikr psychotherapy is able to overcome the anxiety felt by coronary heart disease patients because dhikr is a process of self-approach to God so that people who do dhikr will feel calm and positive emotions arise*

Keyword: *Psychotherapy, Dhikr, Anxiety, Coronary Heart Disease.*

Abstrak: *Kecemasan atau di definisikan sebagai kondisi kejiwaan yang penuh dengan kekhawatiran dan ketakutan akan sesuatu hal yang akan terjadi, keadaan ini ditandai dengan perasaan takut dan kekhawatiran yang berkelanjutan biasanya kecemasan ini dialami oleh beberapa orang yang baru saja mendapatkan kabar atau diagnosis yang berat tentang dirinya, begitu juga dengan pasien jantung koroner kebanyakan dari penderita penyakit ini merasa cemas akan keadaan dirinya di masa yang akan datang. Dapat dilihat jantung koroner merupakan penyakit yang menyumbang kematian terbanyak sekitar 30% di dunia, pantas saja jika penderita penyakit jantung koroner merasakan kecemasan akan*

keberlangsungan kehidupannya. Dalam Al-Qur'an banyak disebutkan ayat-ayat yang berhubungan dengan kejiwaan dan ketenangan batin manusia yang dapat dijadikan acuan teoritik untuk mengatasi kecemasan, salah satunya adalah dengan psikoterapi dzikir, terapi ini dianggap mampu untuk mengatasi kecemasan dan gangguan mental. Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan metode pengumpulan data menggunakan teknik wawancara terhadap beberapa obyek penderita penyakit jantung koroner, serta dokumentasi. Hasil dari penelitian ini menyebutkan bahwa psikoterapi dzikir mampu untuk mengatasi kecemasan yang dirasakan oleh pasien penyakit jantung koroner karna dzikir merupakan proses pendekatan diri kepada Allah sehingga orang yang melakukan dzikir akan merasakan ketenangan dan timbul emosi yang positif.

Kata kunci: Psikoterapi, Dzikir, Kecemasan, Jantung Koroner

A. Pendahuluan

Penyakit Jantung Koroner merupakan penyebab kematian dan kesakitan di banyak Negara maju, tidak jarang juga di Negara berkembang. Penyakit jantung koroner ini merupakan penyumbang sekitar 30% kematian di dunia. Penyakit jantung koroner sendiri merupakan penyakit dimana dinding pembuluh darah atau arteri yang bertugas sebagai penyuplai darah ke otot jantung mengalami penebalan sehingga membatasi pasokan darah ke otot jantung dan memberikan dampak nyeri atau sesak napas saat sedang melakukan aktifitas (MF, 2015).

Rasa takut menjalani hidup dan cemas tentu saja akan melanda perasaan seseorang yang di diagnose menderita penyakit jantung koroner, keadaan ini juga semakin meningkat mengingat semakin rumitnya kehidupan setelah di diagnosis penyakit tersebut. Keadaan seperti ini membuat penderita penyakit jantung koroner tentunya merasakan kecemasan dalam dirinya, baik kecemasan untuk melakukan banyak aktivitas maupun kecemasan terhadap keberlangsungan hidupnya, padahal kecemasan yang terjadi pada pasien jantung koroner ini menyebabkan spasme darah atau yang sering kita sebut sebagai serangan jantung hal ini tentu saja akan mempengaruhi proses penyembuhan. (Farid Hariji S. E., 2019)

Kecemasan sendiri merupakan masalah psikologi yaitu kondisi kejiwaan yang penuh dengan ketakutan dan kekhawatiran akan apa yang mungkin terjadi, di definisikan secara lebih luas kecemasan adalah perasaan tidak tenang, tertekan, berfikiran kacau serta diikuti banyak penyesalan dari sesuatu yang pernah di lalukannya. (dwi astuti, 2019) di perlukan adanya upaya yang dilakukan untuk mengurangi gejala kecemasan ini salah satu upaya yang dilakukan dalam mengurangi kecemasan adalah menggunakan psikoterapi dzikir sebagai media nya.

Dzikir sendiri dapat diatikan sebagai bimbingan spiritual yang digunakan untuk membantu mengurangi kecemasan, dzikir berasal dari kata dzikr yang memiliki arti mengingat, sebut, dan ajaran (putra, 2012). Sedangkan menurut Chodjim dzikir berasal dari kata dzakara yang memiliki arti mengingat, mengisi dan menaungi sehingga diartikan secara lebih spesifik orang yang berdzikir adalah orang yang sedang berusaha mengisi dan menaungi pikirannya dan perasaan nya dengan kata kata yang suci. Dzikir adalah salah satu cara yang ampuh untuk mengusir penyakit hati, dengan melafalkan dzikir dan mengingat Allah segala gundah yang ada di dalam hati akan melebur karena kita fokus untuk mengingat Allah yang memiliki kedudukan tertinggi dalam kehidupan manusia.

Selanjutnya membahas psikoterapi, psikoterapi terdiri dari 2 kata yaitu “psiko” yang memiliki arti mental atau kejiwaan dan “terapi” yaitu penyembuhan. Prawitasari mengatakan bahwan psikoterapi adalah kegiatan formal yang bertujuan sebagai penolong keadaan orang lain dengan tujuan mengharapkan perubahan atau kesembuhan. Psikoterpai biasanya digunakan dalam praktik penyembuhan psikologis terhadap permasalahan yang berasal dari kehidupan dan emosional (ardani, 2007). Dengan beberapa hal sudah di paparkan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah melihat efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengurangi kecemasan terhadap pasien jantung koroner. Apakah psikoterapi dzikir ini mampu untuk mengurangi kecemasan yang kerap terjadi atau sebaliknya.

B. Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kualitatif dimana penelitian ini bersifat deskriptif dan lebih banyak melakukan analisis penelitian kualitatif ini menggunakan pengamatan yang mendalam terhadap materi yang akan diamati, obyek yang penulis pilih dalam penelitian kali ini adalah pasien penderita penyakit jantung koroner yang melakukan terapi psikoterapi dzikir sebagai cara untuk mengatasi kecemasan yang terjadi.

Metode pengumpulan data yang digunkan yaitu melalui teknik wawancara yang mendalam terhadap pasien jantung koroner, kemudian dokumentasi dari berbagai sumber yag terkait.

C. Pembahasan Dan Hasil

Penyakit jantung koroner

Penyakit jantung koroner adalah kondisi dinding pembuluh darah yang mensuplai darah ke jantung mengalami penebalan, penebalan tersebut di sebabkan oleh perkembangan lesi atau plak pada dinding arteri, kemudian keadaan ini menyebabkan terbatasnya pasokan darah ke dalam jantung dan memberikan dampak seperti nyeri pada dada dan sesak nafas saat beraktifitas. (MF, 2015)

Penyakit jantung koroner merupakan penyebab kematian utama di Indonesia, penyakit jantung koroner ini bisa menyebabkan serangan jantung tanpa adanya gejala sehingga menyebabkan kematian. (I, 2001), Dari hasil Riskesda pada tahun 2007 menyatakan bahwa penyakit jantung koroner menempati urutan ke-3 penyebab kematian setelah stroke dan hipertensi, dari data yang diperoleh Riskesda Kementerian Kesehatan 2007 ada sebanyak 7,2% penderita penyakit jantung koroner di Jawa Tengah, kasus penyakit jantung koroner ini mencapai angka sebesar 26,38% per 1000 penduduk. Ada beberapa factor risiki yang dapat menyebabkan penyakit jantung koroner salah satunya adalah faktor usia, kolestrol, hipertensi, diabetes militus dsb. (Zahrawardani, 2013)

Kecemasan

Cemas atau yang sering kita sebut dengan anxiety neurosis merupakan neurosa dengan gejala yang mencolok yaitu ketakutan yang terjadi secara terus menerus terhadap sesuatu yang dianggap bahaya dan seolah-olah terus mengancam dirinya yang sebetulnya keadaan tersebut tidak nyata dan hanya ada di dalam pikirannya. Kecemasan biasanya ditandai dengan beberapa gejala salah satunya seperti ketegangan fisik secara tiba-tiba. (H, 2007)

Kecemasan akan menjadi bermanfaat ketika keadaan tersebut mendorong kita untuk melakukan sesuatu hal yang positif, namun pada kenyataannya beberapa kecemasan justru menimbulkan dorongan yang bersifat negatif yang bersumber dari pikirannya sendiri akan beberapa hal seperti kesehatan, karir, sosial, kehidupan dsb. (dkk, 2003)

Beberapa faktor penyebab kecemasan adalah:

1. Faktor lingkungan; Lingkungan merupakan tempat bersosialisasi yang paling dekat dengan individu, tentu saja lingkungan memiliki faktor yang cukup kuat dalam memengaruhi pola pikir tentang diri sendiri dan orang lain.

2. Emosi yang di tekan; Kecemasan akan timbul jika seseorang tidak menemukan jalan keluar untuk persoalan yang dihadapinya
3. Keturunan; Faktor genetik juga memiliki peranan yang penting dalam perkembangan gangguan kecemasan.

Ada beberapa indikasi kecemasan, kecemasan memiliki beberapa gejala yang dapat dirasakan oleh penderitanya yaitu, terganggu nya fungsi-fungsi dari organ tubuh seperti pernafasan, peredaran darah, sistem pencernaan dll. Adapun efek lain dari kecemasan yang terus menerus dirasakan adalah suasana hati jadi tidak tenang dan mudah marah, pikiran selalu khawatir, pikiran kosong, susah untuk berkonsentrasi, mereka juga akan menganggap dirinya lemah dan tidak berdaya, daat disimpulkan keadaan seperti ini tentunya berbahaya jika terus menerus dirasakan oleh penderita jantung koroner karena akan mempengaruhi kesembuhan yang mereka usahakan. Kecemasan ini bisa diatasi dengan pemberian psikoterapi dari sudut pandang keagamaan, dalam agama Islam sendiri banyak dijumpai ayat-ayat Al-Qur'an yang mengingatkan pada penyembuhan dan ketenangan jiwa, ada juga doa-doa yang biasa digunakan untuk mengurangi kecemasan salah satunya adalah menggunakan terapi psikoterapi dzikir.

Psikoterapi

Menurut Andi Mappiare, terapi merupakan suatu proses korektif, kuratif atau penyembuhan. Psikoterapi dalam ranah bimbingan konseling sering digunakan dalam bidang medikal atau kedokteran. Istilah terapi sering kali juga digunakan dalam bimbingan dan konseling secara bergantian, kemudian psikoterapi merupakan gabungan dari 2 suku kata yaitu pshyco dan therapy yang berarti jiwa dan penyembuhan.

Dengan demikian disimpulkan bahwa psikoterapi merupakan proses penyembuhan jiwa (Lahmudin, 2012). Menurut A.A Vahab, psikoterapi merupakan bagian dari ilmu terapan Psikologi Islam yang berusaha memberikan gambaran dan penjelasan penyakit mental dan perilaku abnormal individu atau kelompok dan bagaimana cara penyembuhannya. Tujuan utama dari psikoterapi adalah terwujudnya perubahan atau penyembuhan terhadap gangguan atau ketidak nyamanan yang dialami oleh seseorang.

Dzikir

Dzikir menurut dadang hawari, ucapan yang selalu mengingatkan kita kepada Allah. Menurut Dadang Hawari yang disebut dengan dzikir adalah kata-kata yang diucpkan secara lisan atau di dalam hati yang bertujuan untuk mengingat segala sifat-sifat Nya, dengan kata lain

dzikir adalah kegiatan yang dilakukan untuk mengingat dan menyebut nama-nama Allah kapanpun dan dimanapun (Hawari, 2010).

Manfaat dzikir banyak di jelaskan dalam Al-Qur'an diantaranya:

1. Dapat mententramkan hati
2. Mendapatkan ampunan dan pahala yang besar
3. Menghapus keburukan dan dosa
4. Memudahkan datangnya pertolongan dari Allah.

Dzikir dapat dilakukan kapanpun dan dimana pun dalam keadaan berbaring, berdiri dan dalam keadaan bagaimana pun, serta dzikir dapat dilakukan dimanapun asalkan bukan dilakukan di tempat yang tidak sesuai dengan kescian Allah. Cara berdzikir bisa dilakukan dengan ucapan, di dalam hati maupun langsung dengan perkataan (Kamila, 2020). Dengan berdzikir seseorang akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada di dalam lindungan Allah yang kemudian akan menumbuhkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram dan bahagia, menurut biopsikologi dzikir memiliki manfaat membuat seseorang merasakan ketenangan dalam diri sehingga menekan sistem kerja syaraf simpatetis dan mengaktifkan kerja syaraf parasimpatesis.

Dari paparan diatas dapat disimpulkan bahwa setiap orang akan mengalami kecemasan yang bisa timbul dalam kondisi apapun saat dirinya merasa tertekan atau mengalami sesuatu hal yang tidak biasa dirasakan olehnya, hal ini tentunya juga dirasakan oleh kebanyakan orang dengan penyakit jantung koroner yang di deritanya, merujuk pada data yang di peroleh dari Hasil Riskesda penyakit jantung koroner merupakan penyumbang kematian sebesar 30% juga pasti akan meningkatkan kecemasan dari penderitanya. Maka dari itu diperlukan adanya pegangan yang berlandaskan keagamaan sehingga mampu memberikan ketenangan dalam diri seseorang salah satu cara yang di rasa cukup efektif adalah dengan menggunakan psikoterapi dzikir, dzikir sendiri adalah kegiatan mengingat dan melafazkan asma Allah, dengan pengamalan dzikir seseorang akan merasa tenang karena merasa dirinya lebih dekat dengan Tuhan, dirinya merasa ada di dalam lindungan-Nya, kemudian dari perasaan tenang tersebut menghasilkan manifestasi perasaan bahagia, perasaan mencintai diri sendiri dan perasaan bersyukur meskipun sedang mengidap penyakit. Dari wawancara yang dilakukan oleh peneliti dari beberapa obyek penelitian didapatkan hasil bahwa mereka mengakui setelah di diagnosa mengidap penyakit jantung koroner merka merasa cemas dan khawatir akan umur nya yang

mungkin tidak lama lagi, namun setelah mengikuti program psikoterapi dzikir mereka merasakan ketenangan dalam batin dan mereka juga mengatakan bahwa terapi dzikir ini dianggap efektif dan mampu untuk mengurangi kecemasan dalam diri mereka.

Menurut penuturan obyek penelitian segala kegiatan spiritual yang mereka mereka lakukan membawa ketenangan, namun mereka lebih menggaris bawahi bahwa psikoterapi dzikir sangat efektif untuk meningkatkan ketenangan batin karena dzikir bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun cukup dengan mengucapkan asma Allah atau cukup diucapkan dalam batin, mereka merasa metode ini cukup praktis dan efektif bagi menurunnya kecemasan yang mereka alami selama ini. Selain menggunakan terapi psikoterapi dzikir mereka juga mengatakan melakukan banyak kegiatan positif seperti mengikuti pengajian rutin, melakukan kegiatan ringan dirumah juga bisa merilis kecemasan yang mereka hadapi selama ini, mereka merasa dari kegiatan positif yang mereka lakukan mereka mendapat afirmasi positif juga.

D. Kesimpulan

Psikoterapi dzikir merupakan salah satu metode terapi alternative yang dapat membantu mengurangi kecemasan dan mampu mengakhiri gangguan psikis. Dari psikoterapi dzikir yang dilakukan menghasilkan efek ketenangan bagi pelakunya, berserah diri kepada Allah tentang segala yang menjadi kekuasaan Nya, dengan mengucapkan kalimat dzikir sepanjang waktu membuat seseorang tidak lagi merasa takut, cemas dan khawatir dalam menjalani kehidupan mereka setelah di diagnose menderita penyakit jantung koroner. Selain itu psikoterapi dzikir juga memberikan efek yang positif terhadap pelakunya sehingga menciptakan keyakinan, kekuatan dan sikap optimisme dalam diri untuk sembuh dari penyakit yang sedang mereka derita atau minimal merasakan ketenangan dalam menjalani kehidupan walaupun kecil kemungkinan mereka untuk sembuh. Hasil dari menjalankan proses psikoterapi dzikir yaitu pelaku mencapai tahapan dimana mereka mampu menerima keadaan mereka saat ini dengan penuh kekuatan, batin mereka kembali pulih dan mereka memiliki kembali pemahaman akan makna kehidupan yang baik.

Daftar Pustaka

- Aisyatin Kamila. (2020). Psikoterapi Dzikir dalam Menangani Kecemasan. Jurnal Happines. 4 (1), hal. 40-49
- Dadang Hawari., (2010). Al-Qur'an dan Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

- Diana Zahrawardani., Kuntio Sri Herlambang., Hema Dwi Anggraheny. (2013). Analisis Faktor Resiko Kejadian Penyakit Jantung Koroner di RSUP Dr Kariadi Semarang, Jurnal Kedokteran Muhammadiyah, 1(2), hal. 15-20
- Dwi Astuti., Dewi Hartinah., David Rivaindra., Afif Permana. (2019). Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Pasien Post SC. Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 10(2), hal 309
- Farid Hariji., Sri Endang Pujiastuti., Joni Siswanto. (2019). Terapi Murottal dengan Akupresure Terhadap Tingkat Kecemasan dan Kadar Gula Darah pada Pasien dengan Penyakit Jantung Koroner. Jurnal Keperawatan Silampari, 2(2), Hal 147
- Jefrey S. Nevid, dkk. (2003). Psikologi Abnormal. Jakarta: Erlangga.
- Lahmudin., (2012). Psikoterapi dalam Perspektif Bimbingan Konseling Islam. Jurnal Miqat. 36(2), hal. 389
- Rufaida MF. (2015). Penelitian Tingkat Risiko dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Penyakit Jantung Koroner pada Masyarakat Binaan KPKM Buaran FKIK UIN Syarif Hidayatullah
- Soeharto I. (2001). Pencegahan dan Pepnyembuhan Penyakit Jantung Koroner. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama
- Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra. (2012). Manajemen Emosi. Jakarta: Bumi Aksara
- Tristiadi Ardi Ardani. (2007). Psikologi Klinis. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- V. Mark D & David H. (2007). Psikologi Abnormal Edisi ke Empat. Yogyakarta: Pustaka Pelajar