Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat

Penerapan Terapi Spiritual Dzikir pada Kesehatan Mental Remaja

Application of dhikr spiritual therapy on adolescent mental health

Aris Setyawan [1], Suryati[2], Dian Nur Adkhana Sari[3], Niken Setyaningrum[4], Relda Rahmah[5]
[1,2,3,4,5] Prodi Keperawatan STIKes Surya Global Yogyakarta

Article Information
Received: 21 Juli 2024
Revised : 08 Oktober 2024
Accepted: 22 November 2024
Available online: 30 November 2024

Keywords: Dhikr, health, mental, spiritual

Kata kunci: Dzikir, kesehatan, mental, spiritual

Correspondence
Name: Suryati
Phone: 0895377301884
E-mail: suryatisakha11@gmail.com

ABSTRACT

Background: *Mental health is the condition of a person who is protected from symptoms of mental disorders and illnesses, can adapt, can utilize all existing potential and talents as fully as possible and leads to shared happiness and the achievement of spiritual harmony in life.*

Objective: *provide assistance in implementing dhikr to prevent mental health disorders that occur in adolescents at school.*

Methods: *the instrument used to measure the mental health of adolescents in community service is the Mental Health Continuum-Short From Questionnaire (MHC-SF). The number of respondents in community service was 32 students. This community service activity begins by examining the mental health of respondents using a questionnaire and then providing education regarding the application of dhikr. The application of dhikr was carried out for 1 month then ended with a posttest.*

Results: *The results show that after applying dhikr for 1 month, most students felt more relaxed and calm. Students become closer to the God, which makes their hearts and minds calm and students' mental health is maintained.*

Conclusion: *The application of dhikr spiritual therapy can prevent mental health disorders in adolescents*

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang terhindar dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam kehidupan.

Tujuan: memberikan pendampingan penerapan dzikir untuk mencegah gangguan kesehatan mental yang terjadi pada remaja di sekolah.

Metode: Instrument yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental remaja dalam pengabdian masyarakat ini adalah Kuesioner *Mental Health Continum-Short From* (MHC-SF). Jumlah responden dalam pengabdian kepada masyarakat sejumlah 32 siswa. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dimulai dengan memeriksa kesehatan mental responden menggunakan kuesioner kemudian diberikan edukasi terkait penerapan dzikir. Penerapan dzikir dilakukan selama 1 bulan kemudian diakhiri dengan posttest.

Hasil: Hasil menunjukkan bahwa setelah menerapkan dzikir selama 1 bulan, sebagian besar siswa merasakan lebih rileks dan tenang. Siswa menjadi lebih mendekatkan diri kepada Tuhan yang membuat hati dan pikiran mereka menjadi tenang dan kesehatan mental siswa tetap terjaga.

Simpulan: Penerapan terapi spiritual dzikir dapat mencegah gangguan kesehatan jiwa pada remaja.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan keadaan seseorang yang terhindar dari gejala-gejala gangguan dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, dapat memanfaatkan segala potensi dan bakat yang ada semaksimal mungkin dan membawa kepada kebahagiaan bersama serta tercapainya keharmonisan jiwa dalam hidupan (Daradjat, 2018). Secara global, diperkirakan bahwa 1 dari 7 (14%) anak berusia 10-19 tahun mengalami

kondisi kesehatan mental, namun sebagian besar tetap tidak dikenali dan tidak diobati. Remaja dengan kondisi kesehatan mental sangat rentan terhadap pengucilan sosial, diskriminasi, stigma (mempengaruhi kesiapan untuk mencari bantuan), kesulitan pendidikan, perilaku pengambilan risiko, kesehatan fisik yang buruk dan pelanggaran hak asasi manusia (Suswati et al., 2023).

World Health Organization (WHO) (2018), menyatakan prevalensi orang dengan gangguan mental emosional di dunia dalam rentang usia 10-19 tahun kondisi kesehatan mental mencakup 16% dari beban penyakit dan cedera global. Setengah dari semua kondisi kesehatan mental dimulai pada usia 14 tahun tetapi kasus tidak terdeteksi dan tidak diobati karena sejumlah alas an, seperti kurangnya pengetahuan atau kesadaran tentang kesehatan mental diantara petugas kesehatan, atau stigma yang mencegah remaja mencari bantuan. Hal ini bisa meningkatkan kemungkinan pengambilan perilaku beresiko lebih lanjut dan dapat mempengaruhi kesejahteraan kesehatan mental dan emosi pada remaja.

Menurut penelitian I-NAMHS (2022), terdapat sejumlah faktor risiko berkaitan dengan gangguan mental pada remaja meliputi perundungan, sekolah dan pendidikan, hubungan teman sebaya dan keluarga, perilaku seks, pemakaian zat, pengalaman trauma masa kecil, hingga penggunaan fasilitas kesehatan. Penelitian tersebut juga menemukan 1 dari 3 remaja Indonesia mempunyai masalah kesehatan rentang usia 10-17 tahun. Angka tersebut setara dengan 15,5 juta remaja. Jenis gangguan mental yang banyak di derita remaja adalah gangguan kecemasan (fobia social dan cemas menyeluruh) 3,7%, depresi mayor (1,0%), gangguan perilaku (0,9%), gangguan stress pasca trauma (PTSD) dan gangguan pemutusan perhatian dan hiperaktivitas (ADHD) dengan masing-masing angka 0,5%.

Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental, salah satu diantaranya adalah spiritualitas. Spiritualitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat transenden, mengarah kepada pencarian makna hidup, dan memahami hidup. Spiritualitas juga bersifat personal, afektif, pengalaman, dan kebijaksanaan. Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, seberti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Beberapa penelitian menunjukkan spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental individu. Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan hidup Hodapp et al., (2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di MTs Negeri 3 Bantul Yogyakarta terhadap guru BK didapatkan hasil bahwa terdapat adanya gangguan kesehatan mental di sekolah seperti perilaku *bullying*, fobia sosial, kecemasan, emosional. Dalam wawancara pada guru BK juga mengatakan terdapat gangguan kesehatan mental yang dialami oleh siswa-siswi di MTs Negeri 3 Bantul Yogyakarta dan mampengaruhi rasa semangat belajar. Dengan mengetahui adanya kejadian tersebut maka pihak pemerintah, sekolah, ornag tua maupun pihak terkait lainnya dapat membuat rancangan tindakan pencegahan untuk meminimalisir dampak yang timbul dari gangguan kesehatan mental. Dampak yang timbul akibat perilaku *bullying* tidak hanya mempengaruhi kehidupan pada saat ini, akan tetapi dapat berdampak pada kehidupan kedepannya. Oleh karena itu tim pengabdi tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat terkait penerapan terapi spiritual dzikir di sekolah dan bertujuan untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan mental yang mungkin terjadi pada remaja di sekolah.

Dzikir adalah salah satu cara dalam agama Islam untuk memfokuskan suatu titik konsentrasi kepada Allah, bernilai ibadah jika dilakukan. Dzikir diamalkan secara berulang-ulang dalam kondisi dan waktu tertentu. Ada berbagai contoh dzikir, seperti dzikir pagi dan petang, dzikir setelah sholat, dan dzikir lainnya. Berbagai dzikir ini dapat kita pakai sebagai media terapi kesehatan mental. Do'a dan dzikir jika dipandang dari sudut kesehatan jiwa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Kedudukan terapi psikoreligius ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena dalam psikoterapeutik mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian. Unsur kekuatan spritual inilah yang membantu manusia agar dapat membangkitkan rasa optimisme dan percaya dirinya (Kaisa, 2023).

METODE

Pengabdian masyarakat dilakukan dengan CBR (*Community Based Research*). Kegiatan yang dilakukan dalam pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan metode ceramah dan demonstrasi dzikir, kemudian peserta menerapkan dzikir tersebut dalam waktu satu bulan. Jumlah responden dalam pengabdian kepada masyarakat sejumlah 32 siswa. Instrument yang digunakan untuk mengukur kesehatan mental remaja dalam pengabdian masyarakat ini adalah Kuesioner *Mental Health Continum-Short From* (MHC-SF) (Muslimah, 2020). Dalam pengabdian ini metode yang digunakan adalah pendampingan dan pemberian materi terlebih dahulu terkait materi dzikir. Media yang digunakan diantaranya adalah LCD dan alat tulis. Sebelum pemberian materi, akan melalui tahapan dimana remaja diberikan kuesioner terkait kesehatan mental untuk mendeteksi adanya gangguan kesehatan mental remaja. Selanjutnya dilakukan penerapan dzikir untuk semua responden. Penerapan dzikir ini dilakukan selama 1 bulan dan dilakukan observasi setiap minggunya. Terakhir dilakukan postes dengan kuesioner MHC-SF untuk mengetahui hasil dari kesehatan mental setelah penerapan dzikir selama 1 bulan.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada 32 siswa di MTs Negeri 3 Bantul Yogyakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan dengan menerapkan dzikir bagi kesehatan mental siswa di MTs Negeri 3 Bantul. Kegiatan ini berlangsung selama 1 bulan, dari tanggal 1 April-30 April 2024 dan dilaksanakan secara bersama-sama di sekolah. Terapi spiritual dzikir dilakukan dengan membaca lafadz "*Astagfirullahal 'adzim, subhanallah wa;hamdulillah wa laa ilaahailallah Allahu Akbar*" yang masing-masing diucapkan sebanyak 3x istigfar, 33x tasbih, 33x tahmid, 33x takbir, dan 1x tahlil dilakukan 3 kali selama 1 minggu. Masing-masing durasi ± 10 menit yang diucapkan secara lisan menggunakan tasbih. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dilihat pada gambar diagram di bawah ini:

Table 1. Frekuensi responden berdasarkan kesehatan mental sebelum dan sesudah diberikan terapi spiritual dzikir (n=32)

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	n	%
Tinggi	0	0	17	53,1
Sedang	23	71,9	15	46,9
Rendah	9	28,1	0	0
Jumlah	**32**	**100**	**32**	**100**

Berdasarkan Tabel 1 tersebut dapat dilihat bahwa kesehatan mental responden sebelum diberikan terapi spiritual dzikir dengan kategori sikap rendah sebanyak 9 responden (28,1%), sedang sebanyak 23

responden (71,9%), tinggi tidak ada, dan dapat dilihat sikap responden sesudah diberikan terapi spiritual dzikir dengan kategori sikap rendah tidak ada, sedang sebanyak 15 responden (46,9%), tinggi sebanyak 17 responden (53,1%). Sehingga dapat disimpilkan bahwa mayoritas responden sesudah diberikan terapi spiritual dzikir, sikap responden dalem kategori tinggi.

Gambar 1. Apersepsi sebelum penerapan dzikir

Gambar 2. Penyuluhan dzikir

PEMBAHASAN

Hasil dari pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa setelah menerapkan dzikir selama 1 bulan, sebagian besar siswa merasakan lebih rileks dan tenang. Siswa menjadi lebih mendekatkan diri kepada sang pencipta yang membuat hati dan pikiran mereka menjadi tenang dan kesehatan mental siswa tetap terjaga. Dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 bahwa dengan mengingat Allah atau berdzikir dengan Allah maka hati menjadi tenteram atau tenang, hati yang tenang merupakan satu ciri dari kesehatan mental. Hasil pengabdian masyarakat ini sejalan dengan penelitian dari pengujian hipotesis yang menunjukkan besarnya pengaruh dzikir terhadap kesehatan mental (Aini dkk., 2022).

Salah satu ajaran agama yang berkaitan dengan kesehatan mental adalah berdzikir. Dzikir adalah salah satu cara dalam agama Islam untuk memfokuskan suatu titik konsentrasi kepada Allah, bernilai ibadah jika dilakukan. Dzikir diamalkan secara berulang-ulang dalam kondisi dan waktu tertentu. Ada berbagai contoh dzikir, seperti dzikir pagi dan petang, dzikir setelah sholat, dan dzikir lainnya. Berbagai dzikir ini dapat kita pakai sebagai media terapi kesehatan mental. Do'a dan dzikir jika dipandang dari sudut kesehatan jiwa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Kedudukan terapi psikoreligius ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena dalam psikoterapeutik mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian. Unsur kekuatan spritual inilah yang membantu manusia agar dapat membangkitkan rasa optimisme dan percaya dirinya (Ushuluddin et al., 2023).

Proses dzikir mempengaruhi kesehatan mental salah satunya dijelaskan pada penjelasan dzikir dan napas. Pada teks ini yang dimaksud adalah kesadaran atau *mindfulness*, dari penghisapan pernapasan. Penggunaan dari pernapasan selama berdzikir bermanfaat mengurangi ketegangan, mencapai ketenangan atau kedamaian, mengembangkan konsentrasi, mengembangkan sikap toleransi, empati dan mengubah di sekitar diri kita, mengembangkan diri dari kesadaran dan pengendalian diri itu sendiri. Ini merupakan suatu sumbangan teknik dan telah banyak digunakan dalam konteks jasa kesehatan. Dzikir sebenarnya, suatu teknik yang memfokuskan konsentrasi dan pada praktik dengan menggunakan pernapasan teratur pada sisa kesadaran kita (Joko, S.R. 2008). Berdasarkan hasil survey nasional kesehatan berbasis sekolah (SMP dan SMA) yang dilakukan oleh Kementrian Kesehatan Indonesia yang dipublikasikan pada tahun 2015 menyatakan bahwa ada 10 faktor perilaku yang beresiko pada kesehatan mental dan emosional yang terganggu. Dari tiga regional yang di survey yaitu Sumatera, Jawad an Bali diperoleh dengan hasil 46,01% pelajar (39,7& pelajar laki-laki dan 51,98% perempuan) mengalami *loneliness* (kesepian), 42,18% (38% pelajar laki-laki dan 46,16% perempuan) mengalami cemas atau kekhawatiran yang berlebihan, 62,38% (57,73% pelajar laki-laki dan 66,82% perempuan) gangguan emosional yaitu *loneliness* (kesepian), kekhawatiran yang berlebihan bahkan keinginan untuk bunuh diri (Dafnaz, 2019).

Kesehatan mental terdiri dari empat dimensi yaitu sehat secara fisik, psikis, sosial, dan spiritual. Spiritualitas dipahami sebagai sesuatu yang bersifat transenden, mengarah kepada pencarian makna hidup, dan memahami hidup. Spiritualitas juga bersifat personal, afektif, pengalaman, dan kebijaksanaan. Spiritualitas mengandung nilai-nilai yang bersifat rohani, seberti kejujuran, keindahan, dan kebahagiaan. Beberapa penelitian menunjukkan spiritualitas memiliki pengaruh terhadap kondisi kesehatan mental individu. Spiritualitas dan religiusitas mampu memberikan kekuatan bagi individu yang mengalami emosi negatif dan keinginan untuk bunuh diri, serta meningkatkan resiliensi ketika menghadapi tekanan hidup. Selain itu, terapi spiritual dzikir memberi dampak positif pada aspek kognitif, afektif, dan spiritual. Pada aspek kognitif, bacaan dzikir memberikan pemahaman yang positif. Pada aspek afektif, memberikan pemahaman positif yang timbul karena dzikir, menumbuhkan optimisme bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi (Hodapp & Zwingmann, 2019).

Penerapan dzikir pada kesehatan mental juga dipengaruhi oleh rutinitas melaksanakan dzikir tersebut. Dzikir merupakan salah satu ajaran agama, hubungan antara kejiwaan dan agama dalam kaitannya dengan hubungan antara agama sebagai keyakinan dan kesehatan jiwa, terletak pada sikap tawaqal dalam diri

seseorang terhadap Alloh SWT. Sikap tawaqal yang serupa itu enderung akan memberi sikap optimis pada diri seseorang sehingga muncul perasaan positif seperti rasa bahagia, rasa senang, puas, sukses, merasa dicintai atau rasa aman (Yuniatun, 2016). Dzikir merupakan sarana meditasi yang sangat baik dengan melatih focus hati dan fikiran untuk mengingat Allah, meditasi yang baik akan membawa seseorang dalam ketenangan secara emosional, dalam meditasi tersebutlah seseorang dapat menjernihkan hati dan fikiran untuk meiningkatkan kesehatan mentalya yang selama ini dipenuhi dengan masalah-masalah yang mengganggu dati dan fikirannya (2020).

Do'a dan dzikir jika dipandang dari sudut kesehatan jiwa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Kedudukan terapi psikoreligius ini tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena dalam psikoterapeutik mengandungkekuatan spiritual atau kerohanian. Unsur kekuatan spiritual inilah yang membantu manusia agar dapat membangkitkan rasa optimism dan percaya dirinya (Sucinindyasputeri, 2017). Unsur ini yang dibutuhkan dalam proses penyembuhan manusia ketika sakit selain dari bantuan obat-obatan dan tindakan medis lainnya yang diberikan oleh dokter atau tenaga medis. Menurut Khairunnas Rajab, kebiasaan seorang muslim dalam mengingat Allah Subha nahu Wa Ta'ala, seperti membaca takbir, tahmid, tasbih, tahlil, dan istighfar dapat menjadi obat penawar bagi segala jenis penyakit mental, menenangkan, dan menentramkan pikiran yang kacau sehingga menjadi sehat dan selaras antara diri dengan alam sekitarnya (Rajab, 2019).

SIMPULAN DAN SARAN

Dari hasil pengabdian masyarakat ini dapat ditarik kesimpulan bahwa penerapan terapi spiritual dzikir dapat mencegah terjadinya gangguan kesehatan jiwa pada remaja. Semakin tinggi skor kesehaan mental remaja maka semakin baik pula remaja tersebut dalam menjalani kehidupannya. Kegiatan pengabdian masyarakat terkait penerapan dzikir ini akan lebih terlihat manakala responden dalam penelitian ini mengalami gangguan kesehatan mental atau gangguan kejiwaan. Hasil pengabdian masyarakat ini sebagai bahan acuan bagi pihak sekolah untuk memberikan penyuluhan kepada siswa tentang dampak pengaruhnya terapi spiritual dzikir terhadap kesehatan mental pada siswa.

DAFTAR PUSTAKA

Aini, S & Santosa, B. (2022). Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib. Journal of Educational Management and Strategy (JEMAST) - Vol. 02 No. 01 (June 2023) pp, 11-20 Published online on the page: https://journal.makwafoundation.org/index.php/jemast Journal of Educational Management and Strategy (J E M A S T)| ISSN (Online) 2964-4283| https://10.57255/jemast.v2i1.224 Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License. Some rights reserved

Dafnaz, H. K. (2019). Hubungan Kesepian Dengan Masalah Psikologis. Devita, Y. (2020) 'Hubungan Pola Asuh Orang Tua Dengan Masalah Mental Emosional Remaja', Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 20(2), p. 503. doi: 10.33087/jiubj.v20i2.967.

Daradjat, Z. *Kesehatan Mental* (Jakarta:PT Toko Gunung Agung, 1996), hh. 13-14

Hodapp, B., & Zwingmann, C. (2019). Religiosity/spirituality and mental health: A meta-analysis of studies from the German-speaking area. *Journal of Religion and Health*, *58*(6), 1970–1998.

Khoirunnisa, L. (2020). Terapi Dzikir Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Di Panti Rehabilitasi Pondok Tetirah Dzikir Yogyakarta. 18 November 2022 (SKRIPSI) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

https://digilib.uin-suka.ac.id/id/eprint/43649/1/17102020015_BAB-I_IV-atau-V_DAFTAR-PUSTAKA.pdf

Muhammad K & Ani M M (2023) Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas UShuluddin dan Dakwah IAIN Kediri. The Ushuluddin International Student Conference Vol. 1, No. 1 (Februari 2023). https://journal.umpr.ac.id/index.php/jsm/article/download/4522/2935/17301

Muslimah, S. (2020). *Penerapan Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Pada Santri Di Pondok Modern Nurul Hidayah Pasiran Bantan Bengkalis*. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Rajab, K. (2019). Psikoterapi Islam. Amzah.

Sucinindyasputeri, R. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, *8*(1), 30–41.

Suswati, W. S. E., Budiman, M. E. A., & Yuhbaba, Z. N. (2023). Kesehatan Mental Pada Remaja Di Lingkungan Sekolah Menengah Atas Wilayah Urban Dan Rural Kabupaten Jember. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *11*(3), 537–544.

Ushuluddin, T., Student, I., Health, M., & Student, F. Y. (2023). *Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN*. *1*(1).

Yuniatun, E. (2016). *Pengaruh Dzikir Bagi Kesehatan Mental Santri Di Pondok Pesantren Al Hidayah Karangsuci Purwokerto*. IAIN Purwokerto.