



Cendekia Mengabdi : Jurnal Pengabdian Masyarakat



Deep breathing dan kombinasi dzikir sebagai terapi menurunkan kecemasan pada Remaja di MAN 2 Yogyakarta

Deep breathing and a combination of dhikr as a therapy to reduce anxiety in adolescents at MAN 2 Yogyakarta

Ardhian Indra Darmawan¹, Niken Setyanignrum², Suryati³

^{1,2,3} Prodi Keperawatan, STIKES Surya Global Yogyakarta

Article Information

Received: 10 Desember 2025

Revised: 30 January 2026

Accepted: 02 February 2026

Available online:

<https://journal.ycsn.org/index.php/JPM>

Keywords: *anxiety; deep self mindfulness; mental health screening; school; teenagers.*

Kata kunci: *deep self mindfulness; kecemasan; remaja; sekolah; skrining kesehatan jiwa.*

Correspondence

Name: Ardhian Indra Darmawan

Phone: 081298980713

E-mail:

ardhianid.jiwa13@gmail.com

E-ISSN: 3064-3155

ABSTRACT

Background: Adolescence is a phase of identity exploration. This phase presents challenges for adolescents in understanding, assessing, and responding to emerging situations. Potential stressors can arise during interactions with others, ultimately affecting adolescents' emotional state.

Objective: Reducing anxiety in students at MAN 2 Yogyakarta by using a combination of deep breathing and dhikr techniques.

Method: This community service activity used the ABCD (Asset-Based Community Development) method. In the initial stage, respondents were asked to complete a generalized anxiety disorder assessment (GAD-7) questionnaire. Then, in the second stage, deep birthing and a combination of dhikr were conducted. This meditation activity was carried out in the morning, with a total activity time of 180 minutes. The final stage was a post-test. The number of participants who took part in the activity was 48 teenagers. The location of the event was in the school MAN 2 Yogyakarta.

Results: The study showed a decrease in anxiety experienced by participants. This result was demonstrated by the anxiety scores before the activity, with eight participants experiencing severe anxiety, while none experienced severe anxiety after the activity. There was an increase in mild and anticipatory anxiety, indicating a significant positive difference (decreased anxiety scores) after deep meditation and dhikr therapy.

Conclusion: Deep breathing and dhikr therapy demonstrated a positive effect on reducing anxiety. This occurs because the therapy stimulates parasympathetic nervous system activation, and dhikr promotes psychological calm and strengthens spiritual meaning.

ABSTRAK

Latar belakang: Masa remaja merupakan fase eksplorasi identitas. Fase ini menghadirkan tantangan bagi remaja dalam memahami, menilai, dan merespons situasi yang terjadi. Potensi stresor dapat terjadi pada remaja selama proses interaksi yang akhirnya berdampak pada kondisi emosional.

Tujuan: Menurunkan kecemasan pada siswa di MAN 2 Yogyakarta dengan melakukan kombinasi teknik *deep breathing* dan dzikir.

Metode: Pada kegiatan pengabdian ini menggunakan pendidikan kesehatan berbasis praktik (*practice-based community intervention*). Pada tahap awal responden diminta mengisi kuesioner *generalized anxiety disorder assessment (GAD-7)*, kemudian tahap kedua dilakukan *deep birthing* dan kombinasi dzikir, kegiatan pengabdian ini dilakukan pada pagi hari, dengan total waktu kegiatan selama 180 menit. Tahap akhir dilakukan postes. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 48 remaja. Tempat pelaksanaan dilakukan di halaman sekolah MAN 2 Yogyakarta.

Hasil: Pada penelitian menunjukkan adanya penurunan kecemasan yang dirasakan oleh peserta. Hasil ini ditunjukkan dengan nilai kecemasan sebelum kegiatan terdapat kecemasan berat sebanyak 8 orang dan setelah kegiatan tidak ada yang mengalami kecemasan berat. Terjadi peningkatan jumlah kecemasan ringan dan antisipatif yang menunjukkan perbedaan signifikan ke arah positif (nilai kecemasan menurun) setelah terapi *deep breathing* dan dzikir.

Simpulan: Terapi pernapasan dalam dan dzikir menunjukkan efek positif terhadap penurunan kecemasan. Hal ini terjadi karena terapi tersebut merangsang aktivasi saraf parasimpatis, dan dzikir meningkatkan ketenangan psikologis serta memperkuat makna spiritual.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian khusus oleh pihak terkait, karena pada masa remaja merupakan tahapan lanjut dalam perkembangan emosional, sosial, dan kognitif. Interaksi yang dialami oleh remaja dengan lingkungan mereka berada berpotensi menghadirkan kecemasan. Di Indonesia angka gangguan emosional dan mental pada remaja menunjukkan prevalensi yang signifikan, Data khususnya di wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta menunjukkan prevalensi gangguan mental sebesar 5,5%, dengan kecemasan sekitar 3,7% dan depresi 1,0% (Adhikari, 2025; Dapari et al., 2022).

Data diatas menunjukkan Yogyakarta bahwa remaja mengalami masalah kesehatan jiwa yaitu kecemasan. MAN 2 Yogyakarta yang siswanya masuk dalam kategori remaja dan hasil observasi yang dilakukan menunjukkan adanya kecemasan yang dialami oleh siswa. Situasi ini terjadi dikarenakan siswa akan mengalami ujian tes kompetensi akademik. Usia remaja masuk dalam rentang perkembangan psikologis yaitu tahapan pencairan identitas menurut erikson dalam teori perkembangan. Dinamika kehidupan yang dialami oleh remaja mulai dari hubungan penerimaan diri, hubungan interpersonal dan tekanan akademik (Kusumawati et al., 2025; Xing et al., 2021). Situasi emosi yang hadir dari gabungan dinamika kehidupan tadi membuat system neurotransmitter remaja mengalami perkembangan dan adaptasi yang nantinya kan mempengaruhi cara pengambilan keputusan dalam menghadapi tantangan dinamika kehidupan (Borsini et al., 2023; Zaccaro et al., 2018).

Dengan data diatas maka remaja yang merupakan generasi penerus perlu diberikan tindakan intervensi promotif dan preventif berskala komunitas. Intervensi preventif yang berlandaskan nilai holistik manusia melalui spiritual dan tidak memiliki efek samping bagi tubuh secara fisik. Dengan dilakukan intervensi latihan napas dalam dan dzikir diharapkan kecemasan yang dialami oleh remaja mengalami penurunan kecemasan. Tujuan pengabdian masyarakat menurunkan kecemasan pada siswa di MAN 2 Yogyakarta dengan melakukan kombinasi teknik *deep breathing* dan dzikir.

METODE

Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode pendidikan kesehatan berbasis praktik (*practice-based community intervention*) yang berfokus pada pelatihan teknik regulasi emosi melalui kombinasi terapi napas dalam dan dzikir. Peserta yang terlibat adalah remaja dengan usia 18 – 19 tahun, siswa kelas 12 Madrasah Aliyah Negeri (MAN 2 Yogyakarta). Kegiatan ini dibagi menjadi beberapa tahap, tahap awal melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan menyiapkan materi pelatihan kombinasi napas dalam dan dzikir. Tahap ke dua dilakukan pretes kecemasan menggunakan instrument GAD-7, dilanjutkan dengan edukasi edukasi singkat dan penerapan terapi kombinasi napas dalam dan dzikir kemudian peserta pengabdian dibagi menjadi dua kelompok yaitu laki – laki dan Perempuan. Peserta pengabdian diminta untuk duduk dengan kaki ditekuk ke belakang, kemudian menarik napas selama 4 detik, menahan napas selama 4 detik, dan mengembuskan napas selama 6 detik. Kegiatan ini dibantu fasilitator dari sekolah. Total kegiatan pengabdian ini 180 menit, kegiatan ini dilakukan pada pagi hari. Mitra kegiatan pengabdian ini adalah Madrasah Aliyah Negeri MAN 2 Yogyakarta.

HASIL

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan diikuti oleh 48 remaja dengan usia 18 – 19 tahun yang terdiri dari laki – laki dan perempuan serta semua peserta adalah siswa kelas XII. Berikut tabel karakteristik peserta:

Tabel 1. Karakteristik peserta berdasarkan usia, jenis kelamin, pengalaman pelatihan pada remaja di MAN 2 Yogyakarta (n=48)

Karakteristik	Kategori	n	%
Usia	18 tahun	26	54,2%
	19 tahun	22	45,8%
Jenis Kelamin	Laki-laki	17	35,4%
	Perempuan	31	64,6%
Pengalaman Pelatihan	Pernah	12	25,0%
	Belum pernah	36	75,0%
Total		48	100%

Hasil diatas menjelaskan bahwa mayoritas berusia 18 tahun sebanyak 26 peserta (54,2%), kategori jenis kelamin mayoritas perempuan sebanyak 31 peserta (64,6%) dan sebanyak 36 peserta belum pernah mendapatkan pelatihan atau terapi tentang napas dalam dengan dzikir.

Peserta berjumlah 48 diberikan informasi dan pelatihan tentang terapi napas dalam dan dzikir. Sebelum diberikan informasi dan pelatihan tersebut dilakukan pengukuran dan setelah diberikan informasi serta pelatihannya tingkat kecemasan peserta dilakukan pengukuran Kembali. Berikut hasil pengukuran tingkat kecemasan peserta sebelum dan sesudah dilakukan pelatihan terapi napas dalam dengan dzikir menggunakan kuesioner GAD – 7:

Tabel 2. Tingkat kecemasan sebelum dan setelah diberikan intervensi kombinasi *deep breathing* dan kombinasi dzikir pada remaja di MAN 2 Yogyakarta (n = 48)

Tingkat Kecemasan	Sebelum		Setelah	
	n	%	n	%
Antisipatif (0–4)	8	16,7	30	62,5
Ringan (5–9)	15	31,3	13	27,1
Sedang (10–14)	17	35,3	5	10,4
Berat (15–21)	8	16,7	0	0
Total	48	100	48	100

Hasil Tabel 2 kecemasan sebelum dilakukan kegiatan pengabdian paling banyak dalam kategori sedang sebanyak 17 remaja (35,3%), kategori ringan sebanyak 15 remaja (31,3%), disusul kategori berat dan antisipatif masing-masing ada 8 remaja (16,7%). Setelah dilakukan pengabdian pada masyarakat dengan memberikan kombinasi *deep breathing* dan dzikir kecemasan mengalami penurunan dengan kategori berat menjadi 0 (0%) tidak ada yang mengalami kecemasan berat, rata-rata dalam kategori antisipatif 30 remaja (62,5%), dilanjutkan kecemasan ringan 13 remaja (27,1%) dan kecemasan sedang 5 remaja (10,4%), sehingga diberikan pengabdian pada masyarakat dengan kombinasi *deep breathing* dan dzikir dapat menurunkan kecemasan pada remaja.



Gambar 1. Latihan gabungan pernapasan dalam dengan dzikir

PEMBAHASAN

Pengabdian masyarakat yang dilakukan dengan mengajarkan terapi napas dalam yang dipadukan dengan dzikir memberikan kontribusi didalam menurunkan nilai tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta. Secara fisiologis napas dalam (*deep breathing*) bekerja dengan cara mengaktifkan system saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis. Dengan aktivitas tersebut maka aktivitas amygdala menurun sehingga respon ancaman dan kecemasan menurun. Pola napas dalam yang dilakukan secara ritmis maka mengaktifkan fungsi *pre frontel cortex* cerebri untuk mengambil alih sehingga rileksasi dan rasionalitas muncul dalam menghadapi tantangan yang dialami.

Pernapasan lambat dan terkontrol memberikan respon terhadap peningkatan gelombang alpha dan menurunkan respon gelombang teta. Aktivitas kedua gelombang ini berperan pada regulasi emosi dan tingkat relaksasi dan kewaspadaan. Aktivitas napas dalam yang diajarkan menunjukkan hasil yang positif terhadap kesejahteraan psikologis. Studi MRI yang telah dilakukan menunjukkan pada pernapasan yang lambat mengaktifkan struktur kortikal yaitu prefrontal, motoric dan parietal. Bagian subkortikal meliputi pons, thalamus dan hipotalamus ikut aktif dan efek yang ditimbulkan adalah mengurangi kecemasan, khawatir dan depresi. Pernapasan yang berfungsi tidak hanya sebagai sebuah mekanisme dalam mengambil oksigen dan mengeluarkan CO₂ namun memiliki peran dalam perkembangan neurokognitif, masalah perilaku dan beresiko gangguan neurologis jika individu tersebut mengalami gangguan dalam pernapasan. Latihan pernapasan yang terstruktur menunjukkan hasil yang positif untuk menghadirkan ketahanan jiwa dalam menghadapi stressor dan peningkatan kognitif (Desai et al., 2015).

Hasil latihan menunjukkan terjadi penurunan yang signifikan tingkat kecemasan. Peserta yang awalnya mengalami kecemasan berat setelah dilakukan Latihan terjadi penurunan di tingkat sedang dan ringan. Perubahan ke arah positif akibat dari Latihan napas dalam dipadukan dengan dzikir yang telah terbukti menghadirkan rasa pasrah kepada Allah. Terapi dzikir mampu membangkitkan rasa berserah diri sehingga memberikan efek relaksasi kepada otak. Relaksasi yang hadir dengan cara merangsang aktivasi gelombang alpha pada otak dan menurunkan aktivitas gelombang teta. Mekanisme diri selaras dengan peran napas dalam yang mempengaruhi aktivitas gelombang otak yang disebutkan diatas (Sinha et al., 2025; Zaccaro et al., 2018).

Aktivitas gelombang alpha yang nantinya merangsang aktivitas korteks cerebri mampu menurunkan hormon stress atau kortisol, sehingga hormon serotonin meningkat untuk menyeimbangkan peningkatan hormon dopamine. Ketika kegiatan ini dilakukan secara terus menerus mampu memberikan dampak pada kesejahteraan psikologis yang berdampak pada keseimbangan emosional individu dalam waktu Panjang. Dzikir yang dikombinasikan dengan terapi lain mampu menghadirkan kesadaran diri individu dan mengontrol emosi negative yang muncul (Irhas et al., 2023; Yanti et al., 2023).

Kecemasan merupakan respon awal yang muncul ketika seseorang menghadapi tantangan. System otak bekerja ketika ada tantangan dengan sikap “*fight or flight*”. Remaja yang dalam fase sedang menghadapi gejala dalam diri tentang pencarian jati diri ditambah dengan kondisi lingkungan yang tetap harus mereka hadapi, seperti interaksi pertemanan, kelelahan dalam aktivitas sekolah, interaksi dengan orang tua atau keluarga sehingga kecemasan akan mudah untuk hadir. Situasi ini disampaikan oleh peserta yang berarti mereka merasakan tantangan yang harus mereka hadapi (Derin et al., 2022; Hua et al., 2024).

Setelah pandemic covid 19, prevalensi kecemasan remaja mengalami peningkatan. Situasi yang berlangsung dalam waktu yang lama dan meningkatkan kewaspadaan berdampak pada perilaku remaja. Respon dari remaja pada waktu itu akibat dari pengalaman baru dan berhubungan dengan kehidupan dan kematian, menyebabkan stress yang menetap dengan terus menerus. Respon stress yang menetap dan terus menerus mengakibatkan otak merespon dengan keluarnya hormon kortisol. Akibat dari lonjakan hormon kortisol menyebabkan perubahan jangka panjang di bagian otak hipokampus dan korteks prefrontal (Zhu et al., 2024).

Dampak lain dari paparan stress yang menetap otak meresponnya dengan kecemasan. Perasaan cemas meliputi rasa takut dan khawatir berdampak pada kehilangan fokus pada individu tersebut. Situasi ini yang menyebabkan remaja saat ini rentan sekali dengan kecemasan dalam tahap sedang sampai panik. Kondisi ini dalam jangka Panjang mengurangi fungsi neurogenesis dan neuroplastisitas di hipokampus. Akibat ini remaja mudah mengalami kehilangan fokus, sensitivitas emosi meningkat sampai depresi (Campanelli et al., 2020; Shirokova et al., 2025).

Kondisi yang saling berkaitan yang dialami oleh peserta merupakan akibat multiple faktor secara fisik dan kondisi biologis yaitu hormon. Semua kejadian yang dialami oleh remaja memberikan rangsang bagi syaraf otak melalui system limbik yang ada di otak (Sinha et al., 2025). Karena otak mendapatkan perintah maka otak akan berjalan merespon setiap stimulus yang hadir. Maka dengan kehadiran latihan napas dalam yang dikombinasikan dengan dzikir memberikan stimulus kepada otak dengan jalan memberikan keseimbangan neurotransmitter otak. Sehingga respon emosi stabil yang muncul dan remaja dapat berfikir logis dan realistis dalam merespon kecemasan yang muncul (Borsini et al., 2023).

SIMPULAN DAN SARAN

Terapi napas dalam yang dikombinasikan dengan dzikir secara efektif mampu memberikan stimulasi ke otak sehingga tingkat kecemasan yang dialami oleh peserta atau remaja mengalami penurunan. Terapi ini selain menurunkan kecemasan juga mampu memberikan kesan nilai pemaknaan diri positif bagi remaja atau

peserta. Disarankan untuk kegiatan pengabdian masyarakat berikutnya dapat mengkombinasikan terapi napas dalam dengan terapi kognitif yang ditujukan untuk regulasi emosi pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhikari, D. (2025). Stress Management Among Adolescents: A Study in Boarding Schools of Kathmandu. *NPRC Journal of Multidisciplinary Research*. <https://doi.org/10.3126/nprcjmr.v2i6.80886>
- Borsini, A., Giacobbe, J., Mandal, G., & Boldrini, M. (2023). Acute and long-term effects of adolescent stress exposure on rodent adult hippocampal neurogenesis, cognition, and behaviour. *Molecular Psychiatry*, 28, 4124–4137. <https://doi.org/10.1038/s41380-023-02229-2>
- Campanelli, S., Tort, A., & Lobão-Soares, B. (2020). Pranayamas and Their Neurophysiological Effects. *International Journal of Yoga*, 13, 183–192. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_91_19
- Dapari, R., Bashaabidin, M. S. M., Hassan, M., Dom, N., Rahim, S., & Mahiyuddin, W. W. (2022). Health Education Module Based on Information–Motivation–Behavioural Skills (IMB) for Reducing Depression, Anxiety, and Stress among Adolescents in Boarding Schools: A Clustered Randomised Controlled Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192215362>
- Derin, S., Selman, S., Alyanak, B., & Soylu, N. (2022). The role of adverse childhood experiences and attachment styles in social anxiety disorder in adolescents. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 27, 644–657. <https://doi.org/10.1177/13591045221078085>
- Desai, R., Tailor, A., & Bhatt, T. (2015). Effects of yoga on brain waves and structural activation: A review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 21(2), 112–118. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2015.02.002>
- Hua, Y., Jiang, W., He, Y., Zheng, X., Huang, C., Guo, L., Guo, Y., & Guo, L. (2024). Associations of recent stressful life events with anxiety symptoms among Chinese adolescents with a consideration of family functioning. *European Journal of Psychotraumatology*, 15. <https://doi.org/10.1080/20008066.2024.2337577>
- Irhas, I., Aziz, A. A., & Satriawan, L. (2023). The Power of Dhikr: Elevating Intellectual, Emotional, and Spiritual Quotients. *Al-Hayat: Journal of Islamic Education*. <https://doi.org/10.35723/ajie.v7i2.434>
- Kusumawati, P. D., Nurhidayah, R., & Sari, D. K. (2025). Enhancing Adolescent Mental Health Literacy through a Community-Based Educational Approach in Islamic Boarding Schools. *Journal of Global Research in Public Health*. <https://doi.org/10.30994/jgrph.v10i1.561>
- Shirokova, O., Kuzmina, D., Zaborskaya, O., Shchelchkova, N., Kozliaeva, E., Korotchenko, S., Pershin, V., Vasilchikov, P., & Mukhina, I. (2025). The Long-Term Effects of Chronic Unpredictable Mild Stress Experienced During Adolescence Could Vary Depending on Biological Sex. *International Journal of Molecular Sciences*, 26. <https://doi.org/10.3390/ijms26031251>
- Sinha, S., Mittal, S., & Baro, G. (2025). Neuro-respiratory Synchronization: Connecting Brainwaves and Breath for Cognitive Harmony – Narrative Review. *International Journal of Yoga*. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_238_24
- Xing, J., Leng, L., & Ho, R. (2021). Boarding school attendance and mental health among Chinese adolescents: The potential role of alienation from parents. *Children and Youth Services Review*, 127, 106074. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106074>
- Yanti, M. D., Agustina, W., Anggraini, Saluna, S., Nurhalizah, K., Cantamala, & Sunarsih. (2023). The effect of respiratory relaxation with dhikr towards reducing anxiety in students. *Journal of Psychology and Social Sciences*. <https://doi.org/10.61994/jpss.v1i1.44>
- Zaccaro, A., Piarulli, A., Laurino, M., Garbella, E., Menicucci, D., Neri, B., & Gemignani, A. (2018). How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Frontiers in Human Neuroscience*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00353>
- Zhu, H., Pan, H., Fang, Y., Wang, H., Chen, Z., Hu, W., Tong, L., Ren, J., Lu, X., & Huang, C. (2024). Apoptosis-induced decline in hippocampal microglia mediates the development of depression-like behaviors in adult mice triggered by unpredictable stress during adolescence. *European Journal of Pharmacology*, 176763. <https://doi.org/10.1016/j.ejphar.2024.176763>