

## Religious Counseling Dzikir untuk Mengatasi Kecemasan tentang Kematian Pasca Kecelakaan

Nadya Nulhusni<sup>\*1</sup>,  
Agung Tri Prasetya<sup>2</sup>

Institut Agama Islam Negeri  
Kerinci

[agungprasetya@gmail.com](mailto:agungprasetya@gmail.com)

\* Corresponding Author

**Received:**  
13 Oktober 2021

**Accepted:**  
15 November 2021

**Published:**  
30 Desember 2021

### Abstrak:

Perasaan cemas yang dialami individu bersumber dari hilangnya makna hidup. Masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana mengatasi kecemasan tentang kematian setelah kecelakaan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kecemasan kematian setelah kecelakaan dengan penyuluhan agama menggunakan zikir. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif yang menggunakan pendekatan studi kasus dengan subjek salah satu korban kecelakaan berusia 21 tahun. Instrumen dalam penelitian ini adalah observasi, wawancara dan data terkait klien. Hasil penelitian mini penelitian ini menyatakan bahwa konseling agama dengan zikir dapat mengubah kecemasan akan kematian setelah kecelakaan.

Kata kunci: Konseling Religius, kecemasan, Pasca Kecelakaan

### Abstract:

The anxious feelings suffered by the individual stem from the loss of meaning in life. The problem with this research is how to overcome anxiety about death after an accident. The purpose of this study was to determine the anxiety of death after an accident with religious counseling using remembrance. This study uses a qualitative research method that uses a case study approach with the subject of one accident victim aged 21 years. The instrument in this study was observation, interviews and client related data. The results of this mini research study state that religious counseling using remembrance can change anxiety about death after an accident.

Kata kunci: Religious counseling, Remembrance, Anxiety

## A. Pendahuluan

Setiap individu pasti pernah mengalami kecemasan, baik berasal dari dalam diri individu maupun dari luar diri individu tersebut. Jika rasa cemas itu berlebihan maka sangat tidak baik bagi tubuh seorang individu, apalagi setelah terjadinya kecelakaan. Dewasa ini terlihat adanya fenomena yang terjadi pada dirinya yang mengakibatkan kecemasan. Ini bisa berakibat fatal karena perasaan cemas yang diderita oleh individu itu bersumber dari hilangnya makna hidup. Jadi untuk mengatasi kecemasan akan kematian yang dialami oleh individu tersebut maka dilakukan konseling religius.

Kecemasan adalah suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi (Annisa & Ifdil, 2016). Selain itu, Kecemasan merupakan campuran beberapa emosi tidak menyenangkan yang didominasi oleh ketakutan, khawatir, dan gelisah yang tak terkendali terhadap kondisi mengancam yang tidak jelas di masa depan (Retnowati, 2011). Kecemasan yang dimaksud dapat mengakibatkan seseorang atau individu tersebut berperilaku yang tidak wajar. Ini sangat merugikan dirinya sendiri dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun kecemasan itu sebagai ketegangan akibat ancaman nyata dari luar yang membayangi keadaan seseorang (Rostiana & Kurniati, 2009). Keadaan yang seperti ini dapat merusak pikiran seseorang yang mengalami kecemasan tersebut. Selain itu kecemasan merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang dan kekurangmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas yakni lingkungan, kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari (Rofiqah, 2017). Sehingga manusia yang memiliki kecemasan tersebut mereka adalah tidak memiliki prinsip hidup jadi hidupnya menjadi tidak bermakna.

Dari semua pengertian kecemasan di atas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah suatu kondisi emosi yang menimbulkan rasa tidak menyenangkan pada diri individu, yang membuat individu tersebut tidak aman serta merasa tidak berdaya dan tidak menentu yang disebabkan oleh suatu hal yang belum jelas.

Kemudian ciri dan gejala kecemasan dapat dipahami dengan apa yang dikemukakan oleh Jeffrey S. Nevid dkk, 2005 (Rofiqah, 2017) sebagai berikut:

1. Ciri-ciri fisik meliputi : kegelisahan, gemetar, berkeringat pada telapak tangan, pusing, kerongkongan dan mulut yang terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung yang berdebar, wajah terasa memerah, diare, merasa sensitif, dan sebagainya.
2. Ciri-ciri behavioral, meliputi: perilaku menghindar, perilaku melekat dan dependen, perilaku terguncang.
3. Ciri-ciri kognitif, meliputi: khawatir tentang sesuatu, terpaku pada sensasi kebutuhan, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, khawatir terhadap hal-hal sepele, tidak mampu menghilangkan pikiran yang mengganggu, khawatir akan ditinggal sendirian, sulit berkonsentrasi dan sebagainya.

Selain itu, adapun penyebab kecemasan menurut Ramaniah (2003) adalah keluarga, lingkungan sosial, bertambah atau berkurangnya anggota keluarga, dan perubahan kebiasaan (Rostiana & Kurniati, 2009). Dengan begitu, seorang yang mengalami kecemasan tersebut sangat tidak berdaya jika terjadi suatu hal yang tidak menyenangkan pada dirinya.

Contohnya yang peneliti temukan pada diri klien yaitu klien memiliki masalah jika Klien mendengar serine Ambulance, melihat tetangga meninggal atau anggota keluarga meninggal, kecelakaan lalu lintas dan bunyian elang atau suara hewan yang menurutnya itu pertanda kematian maka Klien akan histeris ketakutan seperti kegelisahan, menangis, menggigil atau gemetar, kerongkongan dan mulut yang terasa kering, sakit kepala yang luar biasa, sesak di dada dan mengeluarkan keringat dingin, perilaku menghindari dari kejadian dan sulit berkonsentrasi. Keadaan yang seperti itu sangat mengganggu kehidupan klien. Sesuai dengan fenomena yang ditemukan, hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya penurunan tingkat kecemasan pada narapidana menjelang bebas setelah diberi terapi Kilat Dhuha (Nur et al., 2019).

Kemudian Konseling religius merupakan salah satu konseling dengan nuansa religi yang bertujuan membantu individu/klien memahami diri sendiri, yakni mengenal pribadi, menetapkan tujuan dan makna hidup, membentuk nilai yang menjadi pegangan hidup serta mengembangkan potensi seoptimal mungkin (Rofiqah, 2017). Selanjutnya, zikir diartikan sebagai perbuatan menyebut, menuturkan, mengingat, menjaga, mengerti dan perbuatan baik. Zikir juga dapat diartikan sebagai ucapan lisan, gerakan raga maupun getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekati diri kepada Allah SWT, sebagai upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepadaNya. Adapun para ulama membagi zikir menjadi tiga kategori, yakni : 1. Zikir dengan hati dan lisan 2. Zikir dengan hati tanpa lisan 3. Zikir dengan lisan tanpa hati (Rofiqah, 2017).

Adapun beberapa dampak positif yang diberikan oleh zikir, diantaranya (Rofiqah, 2017):

1. Menghilangkan kekuatan setan dan menghancurkannya.
2. Menambah kasih sayang Allah SWT
3. Mempermudah dalam mencari rezeki
4. Membuat kepribadian yang terhormat dan mengesankan
5. Memberikan jalan untuk dekat dengan Allah
6. Memulihkan dan menghidupkan hati
7. Menghilangkan kesalahan dan kekhilafan
8. Menghilangkan sifat kepura-puraan atau munafik
9. Menghilangkan rasa cemas dan takut yang bersemayam dihati
10. Obat bagi seluruh macam penyakit (Rofiqah, 2017).

Dalam beberapa penelitian, zikir mampu dijadikan sebagai sebuah metode alternatif yang baik untuk menangani stres dengan berlandaskan pendekatan psikologi yang berbasis Islam pada mahasiswa magister profesi psikologi (Sucindyasputeri, 2017). Selain itu, hasil penelitian menunjukkan kelompok yang diberi terapi relaksasi zikir kecemasannya lebih

rendah dari pada kelompok yang tidak diberi terapi relaksasi zikir (Perwitaningrum et al., 2016). Kemudian, Efek ketenangan yang dimunculkan dari terapi dzikir dapat mengurangi tingkat kecemasan pada lansia. Hal ini akan menumbuhkan ekspektasi bagi mereka, sehingga akan lebih memandang sisa usianya dengan positif (Nida, 2014). Hasilnya diketahui, metode dzikir latifah yaitu dzikir menyebut asma Allah dengan fokus pembersihan dan pengisian tujuh titik latifah pada tubuh manusia yakni al-qolbi, al-ruhi, al-sirri, al-khafi, al-akhfa, al-nafsi, dan al-qalabi. Maka pasien yang mengalami masalah kejiwaan sebagai efek covid 19 dapat tertangani dengan kepemilikan sikap lebih sabar, ikhlas dan tenang. Hal ini karena ia merasakan dekat dengan tuhan dan pencerahan secara batiniah. Akhirnya dapat disimpulkan dzikir latifah dapat mengembalikan kondisi jiwa resah seseorang menuju kondisi mental yang lebih tenang, lebih shabar dan lebih ikhlas (Fajar et al., 2020).

## B. Metodologi

Penelitian ini jenis kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Penelitian kualitatif merupakan penelitian yang digunakan untuk menyelidiki, menemukan, menggambarkan, dan menjelaskan kualitas atau keistimewaan dari pengaruh sosial yang tidak dapat dijelaskan, diukur atau digambarkan melalui pendekatan kuantitatif (Saryono, 2010). Penelitian kualitatif ini diambil karena lebih mampu mengungkapkan realitas ganda, lebih mengungkapkan hubungan wajar antara peneliti dengan responden, dan metode kualitatif lebih sensitif serta adaptif terhadap peran sebagai pengaruh timbal balik (Esti Ismawati, 2012). Pertanyaan dalam studi kasus dapat membahas deksripsi kasus dan tema yang muncul dari mempelajarinya. Subjek penelitian adalah seorang siswa dewasa awal berusia 21 tahun yang merupakan mengalami kecemasan akan kematian setelah kecelakaan. Penggalan data dalam penelitian ini menggunakan observasi dan wawancara. Selanjutnya data dianalisis dengan reduksi data, penyajian data dan penarikan kesimpulan.

## C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan konseling religius dengan menggunakan zikir untuk mengatasi kecemasan akan kematian setelah kecelakaan yang menjadi sampel penelitian. Klien yang mengalami kecemasan akan kematian setelah kecelakaan menunjukkan perilaku yang tidak sewajarnya. kecemasan itu muncul ketika Klien mendengar serine Ambulance, melihat tetangga meninggal atau anggota keluarga meninggal, kecelakaan lalu lintas dan bunyian elang atau suara hewan yang menurutnya itu pertanda kematian maka Klien akan histeris ketakutan seperti kegelisahan, menangis, menggigil atau gemetar, kerongkongan dan mulut yang terasa kering, sakit kepala yang luar biasa, sesak di dada dan mengeluarkan keringat dingin, perilaku menghindar dari kejadian dan sulit berkonsentrasi. Keadaan yang seperti itu sangat mengganggu kehidupan klien. Setelah dilakukan proses konseling dengan menggunakan zikir menunjukkan perilaku yang positif terhadap masalah yang dihadapinya dan melakukan hal-hal yang lebih kondusif saat kurang mampunya mengontrol emosi yang ditimbulkan dari

masalah tersebut. Obsevasi dilakukan selama lebih kurang tiga bulan untuk melihat perubahan setelah dilakukan konseling religius dengan menggunakan zikir.

Upaya pembinaan dilakukan dengan meyakinkan klien bahwa klien dapat mengatasi kecemasan yang dihapainya, klien sadar akan garis kehidupan bahwa hidup ini terdiri dari sukses dan gagal sebagai kehidupan yang silih berganti, klien mampu mengenali diri sendiri sebagai individu yang dinamis, selalu ingin maju, harus sadar dan berupaya agar tidak lupa akan hakikat dirinya serta selalu ingat akan qadar dan takdir yang sudah digariskan oleh Tuhan. Meningkatkan motivasi agar segala sesuatu yang dilakukan mendapatkan kepuasan dan diterima oleh Tuhan Yang Maha Esa, maka mestinya motivasi yang mendasarinya baik pula. Menanamkan sikap sabar serta syukur, dengan demikian apabila didatangi masalah atau cobaan klien mampu mengatasinya dan berserah diri kepada Tuhan Yang Maha Esa. Kemudian memberikan pemahaman kepada klien agar klien selalu senantiasa melakukan komunikasi intensif dengan Tuhan Yang Maha Esa melalui ibadah seperti zikir dan memperbaiki hubungan dengan sesama manusia. Apabila dilakukan dengan tekun beribadah kepada Tuhan Yang Maha Esa dan memohon ridho-Nya maka masalah yang dihadapi InsyaAllah terasa lebih ringan dan akhirnya akan musnah dengan sendirinya. Maksud zikir disini bisa dilakukan melalui ibadah lainnya seperti salat, puasa, sedekah dan yang termasuk perintah Allah Yang Maha Esa.

#### D. Kesimpulan

Kecemasan dapat menimbulkan dampak yang negative terhadap diri klien dalam kehidupan sehari-hari. Klien yang mampu dan berhasil mengurangi perasaan cemas tersebut maka perlu diberikan bantuan agar kecemasan yang dialaminya terkendali dan benar-benar hilang, serta tidak akan merasakan kecemasan akan kematian setelah kecelakaan yang pernah dialaminya. Konseling religius yang menggunakan zikir mampu membantu klien dalam mengatasi kecemasan yang sedang dihadapinya dengan syarat klien benar-benar ingin sembuh dan yakin bahwa kecemasaan akan kematian terebut bisa diatasi dan tentunya selalu minta pertolongan Allah Yang Maha Esa.

#### Rujukan:

- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Esti Ismawati. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan Bahasa dan Sastra*. Yogyakarta: Penerbit Ombak.
- Fajar, D. A., Arifin, I. Z., Tajiri, H., & Marlina, E. (2020). Membentuk Ketahanan Mental Berbasis Tasawuf Melalui Dzikir Lathifah Sebagai Metode Terapi Spiritual terhadap Efek Pandemi Covid 19. *Jurnal Pendidikan*, 1(1), 1–9.

- Nida, F. L. K. (2014). Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia. *Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5(1), 133–150.
- Nur, R., Kuncoro, J., Psi, S., & Si, M. (2019). Efektivitas Terapi Kilat Dhuha ( Dzikir dan Sholat Dhuha ) Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Narapidana Wanita di Lapas Wanita Kelas II Semarang The Effectiveness of Kilat Duha Therapy ( Dhikr and Duha Prayer ) in Reducing Anxiety Level in Women Prisoner Towards in Women Penitentiary Class II Semarang. 465–473.
- Perwitaningrum et al. (2016). Effect of Dhikr Relaxation Therapy To Reduce Anxiety Levels in Dyspepsia Patients. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8(2), 147–164.
- Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Psikoislamika : Jurnal Psikologi Dan Psikologi Islam*, 8(1), 1–22. <https://doi.org/10.18860/psi.v0i1.1543>
- Rofiqah, T. (2017). *Konseling Religius: Mengatasi Rasa Kecemasan Dengan Mengadopsi Terapi Zikir Berbasis Religiopsikoneuroimunologi Religious Counseling: Overcoming Anxiety with the Adoption of Religiopsikoneuroimunologi Based Remembrance Therapy. KOPASTA: Jurnal Program Studi Bimbingan Konseling*, 3(2). <https://doi.org/10.33373/kop.v3i2.559>
- Rostiana, T., & Kurniati, N. (2009). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause. *Jurnal Ilmiah Psikologi Gunadarma*, 3(1), 99341. <https://doi.org/10.35760/psi>
- Saryono. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta: Mitra Cendekia.
- Sucinindyasputeri, R. (2017). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *Inquiry*, 8(1), 231150.