

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kecemasan

1. Pengertian Kecemasan

Kecemasan adalah munculnya perasaan takut yang tidak jelas dan tidak didukung oleh situasi. Ketika cemas, individu akan merasa tidak nyaman takut/memiliki firasat/takut akan ditimpa malapetaka padahal individu tersebut tidak mengerti mengapa emosi yang mengancam tersebut terjadi (Videbeck, 2008). Clark & Beck (2010) mengatakan bahwa kecemasan berada pada garis kontinum yang sama dengan pengalaman emosional yang lain, dan setiap semua pengalaman emosional berkaitan dengan kognisi. Setiap emosi berhubungan dengan tema kognitif tertentu, dan kecemasan dikaitkan dengan tema 'ancaman', 'bahaya' dan 'mudah diserang'.

Cemas juga dapat diartikan sebagai suatu perasaan takut, tidak menyenangkan, dan tidak dapat dibenarkan disertai dengan gejala fisiologis (Tomb & David, 2004). Cemas juga dapat diartikan sebagai perasaan secara berlebihan mengenai suatu hal yang tidak jelas dan dianggap sebagai suatu ancaman (Hyman, Bruce, & Pedric, 2011). Cemas merupakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan dapat meningkatkan kewaspadaan bahaya yang akan datang (Tommaso dan Gossch dalam Stein et al., 2009).

Jika dilihat dari sudut pandang islam mengenai kecemasan, belum ada yang menyebutkan secara jelas, namun kecemasan memiliki karakteristik yang sama dengan penyakit hati. Adapun definisi penyakit hati yaitu individu yang mengalami ragu dan bimbang mengenai suatu hal (Rochman, 2009). Ayat Al-qur'an yang menyinggung terkait penyakit hati ada pada surat Al-Fajr ayat 27-30 yang isinya *"Hai jiwa yang tenang, kembalilah kepada tuhanmu dengan hati yang puas lagi diridhai-Nya. Maka masuklah ke dalam jamaah hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku"*.

Cemas mempengaruhi seseorang dalam tiga hal; 1) perubahan fisik menunjukkan perubahan pada frekuensi jantung, mual, muntah, ketegangan otot, berkeringat, dan nafas pendek; 2) perubahan mental, khawatir, gelisah, bingung, dan penurunan tingkat konsentrasi; 3) perubahan perilaku, menjauhi benda tempat atau situasi tertentu (Hyman, Bruce, & Pedric, 2011). Shaleh (2009) memaparkan bahwa kekhawatiran atau was-was adalah rasa takut yang tidak mempunyai objek yang jelas atau tidak ada objek sama sekali. Kekhawatiran menyebabkan rasa tidak senang, gelisah, tegang, tidak tenang, tidak aman.

Berkaitan dengan penyebab dari kecemasan menurut Freud (Kleinkhecht, 1991) mengemukakan bahwa ego yang lemah dapat mengakibatkan ancaman yang memicu munculnya kecemasan. Freud berpendapat bahwa sumber ancaman terhadap ego bersumber dari dorongan yang bersifat instingtif dari id dan tuntutan *superego*. Ego disebut sebagai

eksekutif kepribadian, dikarenakan ego dapat mengontrol kepada arah tindakan, dan memilih segi-segi lingkungan mana ego akan memberikan respon, dan memutuskan manakah insting-insting yang akan di puaskan disertai cara untuk melaksanakannya. Untuk melaksanakan fungsi-fungsi eksekutif, ego harus berusaha menggabungkan tuntutan dari id, superego, dan dunia luar yang sering bertentangan. Hal inilah yang membuat timbulnya kecemasan karena terjadi tegangan berat pada ego.

Berdasarkan beberapa definisi yang telah disebutkan dapat disimpulkan bahwa kecemasan merupakan perasaan berlebihan mengenai suatu hal yang tidak jelas yang dianggap sebagai suatu ancaman yang meliputi perasaan takut, tidak menyenangkan, mengalami keraguan yang disertai dengan gejala psikologis.

2. Aspek-aspek Kecemasan

Aspek kecemasan dalam *Beck Anxiety Inventory* (Mcdowell, 1989) menyebutkan bahwa item dalam BAI menggambarkan keadaan emosi, fisiologis, dan gejala kecemasan kognitif. Sedangkan aspek dari alat ukur tersebut adalah:

- a. *Subjective*, perasaan takut yang dialami oleh seseorang, tidak nyaman terhadap stimulus yang belum jelas
- b. *Neurophysiologic*, yaitu kecemasan yang dialami sebagai mati rasa atau kesemutan (*paraesthesia*), peningkatan respon kejut (*hypergilance*)

- c. *Autonomic*, merupakan ciri-ciri kecemasan pada individu yang ditandai dengan perasaan panas, keluar keringat (*diaphoresis*), peningkatan denyut jantung,
- d. *Panic related*, keadaan panik seperti takut kehilangan kontrol pada diri

Nevid, Rathus dan Green (2008) menyatakan bahwa kecemasan berasal dari tiga aspek yaitu aspek fisik, perilaku dan kognitif :

- a. Aspek fisik

Aspek fisik kecemasan dapat dilihat melalui ciri-ciri seperti gugup, gelisah, gemetar, berkeringat banyak, telapak tangan berkeringat banyak dan gemetar, pusing, mulut atau kerongkongan terasa kering, sulit berbicara, sulit bernafas, jantung berdebar, suara bergetar, tangan atau anggota tubuh lain menjadi dingin, merasa lemas, sulit menelan, leher atau punggung terasa kaku, mual atau sakit perut, sering buang air kecil, wajah terasa panas, diare, dan mudah marah.

- b. Aspek kognitif

Ciri-ciri kecemasan yang terdapat pada aspek kognitif yang dimaksud seperti perasaan khawatir akan suatu hal, perasaan takut akan sesuatu yang akan terjadi di masa depan, memiliki keyakinan bahwa sesuatu akan terjadi (tanpa ada penjelasan yang jelas), merasa terancam oleh suatu kejadian atau peristiwa, ketakutan kehilangan

kontrol, ketakutan akan ketidakmampuan untuk mengatasi masalah, berpikir bahwa semuanya tidak lagi dapat dikendalikan, khawatir akan hal-hal yang sepele, berpikir tentang suatu hal yang mengganggu secara berulang-ulang, mengalami kebingungan, khawatir ditinggal sendirian dan sukar berkonsentrasi.

c. Aspek perilaku

Aspek perilaku kecemasan dapat dilihat dari perilaku menghindar, perilaku melekat atau dipenden dan perilaku terganggu.

Dari uraian diatas kecemasan timbul dikarenakan atas hal-hal dasar yang membentuk perilaku kecemasan, aspek-aspek yang membentuk kecemasan beberapa diantaranya adalah *subjective, neurophysiologic, autonomic dan panic*.

3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Kecemasan

Nevid dkk (2008), menyatakan faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah:

a. Lingkungan sosial

Faktor lingkungan sosial mencakup pemaparan dari peristiwa yang mengancam atau traumatis.

b. Biologis

Faktor biologis meliputi kecenderungan genetik, gangguan dalam fungsi neurotransmitter serta abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau yang menghambat tingkah laku yang berulang.

c. Behavioral

Faktor behavioral meliputi pemasangan rangsangan aversif dan rangsangan yang sebelumnya berada pada kondisi netral, kelegaan dari kecemasan karena menghindari rangsangan takut terhadap objek atau situasi. Faktor behavioral juga merupakan manifestasi frustrasi dari segala sesuatu yang mengganggu kemampuan individu dalam mencapai tujuan tertentu.

d. Kognitif dan emosional

Faktor kognitif dan emosional mencakup konflik psikologis yang tidak terselesaikan, prediksi berlebihan mengenai ketakutan, keyakinan-keyakinan yang irasional, sensitivitas berlebih terhadap ancaman, sensitivitas kecemasan, salah atribusi dari sinyal-sinyal tubuh dan *self-efficacy* yang rendah, mengamati respon takut pada orang lain dan dukungan sosial yang kurang.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi kecemasan adalah lingkungan sosial, biologis, behavioral dan kognitif dan emosional.

C. Gagal Ginjal

Gagal ginjal merupakan salah satu jenis penyakit yang banyak di derita oleh masyarakat Indonesia. Gagal ginjal kronik adalah keadaan terjadinya kerusakan ginjal atau laju filtrasi glomerulus (LFG) < 60 mL/menit dalam waktu 3 bulan atau lebih. Penurunan fungsi ginjal dapat terjadi secara berangsur-angsur dan *irreversible* yang dapat berkembang terus menjadi gagal ginjal terminal. Kerusakan ginjal tersebut dapat dilihat

dari kelainan yang terdapat dalam urin, darah, pencitraan, atau biopsi (Rachmadi, 2010). Penyakit ginjal adalah kelainan mengenai organ ginjal yang diakibatkan dari berbagai faktor, diantaranya adalah infeksi, tumor, kelainan bawaan, penyakit metabolik atau degeneratif, dan lain-lain. Kelainan tersebut dapat mempengaruhi struktur dan fungsi dengan tingkat keparahan yang berbeda-beda. Pasien mungkin merasa nyeri, mengalami gangguan berkemih, dan sebagainya. Pasien gagal ginjal terkadang tidak merasakan gejala samasekali. Namun, pada keadaan terburuk, pasien dapat terancam nyawanya jika tidak mengalami cuci darah (hemodialisis) berkala atau transplantasi ginjal yang telah rusak parah (Risksedas, 2013).

B. Pelatihan Relaksasi Zikir

1. Zikir

a. Pengertian Zikir

Zikir menurut perspektif bahasa berasal dari bahasa arab ذَكَرَ yang memiliki arti menyebut, mengucapkan, menuturkan, menceritakan, memuji dan ingat. Sedangkan menurut istilah, zikir dapat berarti suatu aktivitas berupa: ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan cara yang diajarkan agama, dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah SWT; upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah SWT. Dengan selalu ingat kepada-Nya; Keluar dari suasana lupa, masuk ke dalam suasana saling menyaksikan (*musyahadah*) dengan hati, akibat didorong oleh rasa cinta yang mendalam kepada Allah (Adz-Dzakiey, 2005).

Zikir adalah segala macam bentuk mengingat kepada Allah dengan membaca tahlil, tasbih, tahmid, tadris, takbir, hasbullah, qiratul Qur'an maupun membaca do'a-do'a yang masyhur dari Rasulullah SAW (Muttaqin & Mukri, 2009). Definisi zikir berikutnya dari Khairul & Reza, (2008) adalah kesadaran mengenai kehadiran Allah dimanapun dan kapanpun, serta kesadaran kebersamaan-Nya dengan makhluk. Zikir adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah, dengan cara mengingat Allah dengan melakukan tasbih, tahlil, tahmid dan takbir (Askat, 2002). Firman Allah dalam surat Ali-Imran ayat 191:

“Mereka yang berakal yaitu orang-orang yang berzikir sambil berdiri atau tunduk atau dalam keadaan berbaring” (QS 3:191)

Tokoh Islam membagi zikir menjadi dua yaitu: Zikir dengan lisan dan zikir dengan hati. Zikir lisan merupakan jalan yang menghantarkan pikiran dan perasaan yang tidak tenang menuju ketetapan zikir hati, kemudian zikir hati inilah semua kedalaman jiwa akan terlihat lebih luas, sebab dalam wilayah ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa Ilham (Sangkan, 2002).

b. Metode Berzikir

الْعَافِلِينَ مَنْ تَكُنْ وَلَا وَالْأَصَالَ بِالْغُدُوِّ الْقَوْلِ مِنَ الْجَهْرِ وَدُونَ وَخَيْفَةً نَضْرُغًا نَفْسِكَ فِي رَبِّكَ وَأَذْكَرُ

“Dan ingatlah dalam dirimu dengan merendahkan diri dan rasa takut, dan tidak mengeraskan suara, diwaktu pagi dan di waktu petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang pelupa/pelalai.” (q.s al-a'raf[7]: 205)

Pada ayat tersebut Allah SWT memerintahkan untuk berzikir atau mengingat dan menyebut keberadaan-Nya di dalam diri. Kata “*nafs*”, yang memiliki beberapa arti jiwa, ruh, darah, jasad, diri, semangat, hasrat, kehendak.

Kemudian dalam mengingat keberadaan Allah SwT harus dengan merendahkan diri dan penuh rasa takut. Kata “*tadharu’an*” mengandung arti tunduk, lemah, dan takut. Sedangkan “*khifatan*” mengandung arti ketakutan. Pada ayat tersebut juga menyebutkan waktu untuk berzikir yaitu pagi dan petang (Adz-Dzakiey, 2005). Waktu pagi adalah dari mulai terbitnya mata hari (pukul 6) sampai pukul 10 (Kemendikbud, 2017). Sedangkan waktu petang menurut KBBI Online (2017) adalah waktu sesudah tengah hari dari pukul 3 sore sampai matahari terbenam atau pukul 6 sore. Metode zikir juga disebutkan dalam surat An-Nisa [4]: 103. Menurut ayat tersebut *dzikrullah* dilakukan baik dalam kondisi berdiri, duduk atau berbaring, dimanapun, kapanpun, dan dalam keadaan bagaimanapun (Adz-Dzakiey, 2005).

c. Bagian-bagian Zikir Menurut Adz-Dzakie (2005):

- 1) Zikir Jali (zikir jelas atau nyata). yaitu, suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam ucapan yang memiliki arti pujian, rasa syukur, dan doa kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati.
- 2) Zikir Khafi (zikir yang tersembunyi) yaitu dilakukan secara khusuk oleh ingatan hati, baik disertai zikir lisan atau tidak.
- 3) Zikir Haqiqi (zikir yang sebenar-benarnya) yaitu, zikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah, dan batiniah, kapan, dan dimana saja, dengan melakukan upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT.

d. Kalimat-Kalimat Zikir yang Utama

Maksud dari kalimat zikir yang utama adalah beberapa dari ucapan khusus yang diucapkan melalui lisan atau hati, yang memiliki arti pujian dan penyucian wujud Allah SWT. Beberapa kalimat zikir yang utama menurut Adz-Dzaki (2005) yaitu:

- 1) Kalimat Tauhid (اللهُ إِلَّا إِلَهَ لَا) artinya “Tiada sesembahan melainkan Zat yang bernama Allah.”

إِلَّا إِلَهَ لَا الذِّكْرَ أَفْضَلُ يَقُولُ وَسَلَّم عَلَيْهِ اللهُ صَلَّى اللهُ رَسُوْلَ سَمِعْتُ : يَقُولُ اللهُ عَبْدُ بْنُ جَابِرِ ن
بِاللهِ الْحَمْدُ : الدُّعَاءِ وَأَفْضَلُ ، اللهُ

“Seutama-utama zikir adalah menyebut kalimat ‘La ilaha illallah’ (Tiada sesembahan kecuali Allah).” (H.R. Tirmidzi dari Jabir bin Abdullah Ra)

- 2) Nama Zat-Nya (الله)

Sabda Rasulullah SAW

الله اللهُ الأَرْضِ فِي يُقَالُ لَا حَتَّى السَّاعَةِ تَقُومُ لَا

“Hari Kiamat tidak akan datang kecuali jika tidak ada lagi orang yang mengucapkan Allah, Allah.” (HR Muslim)

- 3) Kalimat tasbih (اللهُ سبحان), tahmid(اللهُ الحمد), dan takbir (اللهُ أكبر)

فَتَلِكِ وَثَلَاثِينَ تَلَاْنَا اللهُ وَكَبَّرَ وَثَلَاثِينَ تَلَاْنَا اللهُ وَحَمِدَ وَثَلَاثِينَ تَلَاْنَا صَلَاةٍ كُلِّ دُبُرٍ فِي اللهُ سَبَّحَ مَنْ
كُلِّ عَلَى وَهُوَ الْحَمْدُ وَلَهُ الْمُلْكُ لَهُ لَهُ شَرِيكَ لَا وَحْدَهُ اللهُ إِلَّا إِلَهَ لَا الْمِائَةِ تَمَامَ وَقَالَ وَتَسْعُونَ تِسْعَةً
الْبَحْرِ زَبَدٍ مِثْلَ كَانَتْ وَإِنْ خَطَايَاهُ غُفِرَتْ قَدِيرٌ شَيْءٍ

“Barangsiapa ‘subhanallah’ setiap selesai salat 33 kali, membaca ‘Alhamdulillah’ 33 kali dan membaca ‘Allahuakbar 33 kali, lalu untuk menyempurnakan serta membaca ‘laillahu wahdahu la syarika lahu lahul mulku walahul hamdu wahuwa ala kulli sayi’in qdir, niscaya diampunilah

semua dosa meskipun sebanyak buih di laut.” (H.R. Muslim dari Abu hurayrah Ra)

4) Nama-nama Allah yang maha Indah

{ تُخَافِتْ وَلَا بِصَلَاتِكَ تَجْهَرُ وَلَا الْحُسْنَى الْأَسْمَاءُ فَلَهُ تَدْعُوا مَا أَيُّ الرَّحْمَنِ ادْعُوا أَوْ اللَّهُ ادْعُوا قُلْ }
يَكُنْ وَلَمْ الْمَلِكِ فِي شَرِيكَ لَهُ يَكُنْ وَلَمْ وَلَدًا يَتَّخِذُ لَمْ الَّذِي لِلَّهِ الْحَمْدُ وَقُلْ سَبِيلاً ذَلِكَ بَيْنَ وَابْتِغَ بِهَا
تَكْبِيرًا وَكَبْرَهُ الذَّلَّ مِنْ وَلِيِّ لَهُ.

“Katakanlah (hai Muhammad, serulah Allah atau Serulah Rahman dengan nama yang mana saja kau seru, Dia mempunyai nama-nama yang terbaik.”

2. Relaksasi Zikir

Relaksasi merupakan salah satu dalam terapi perilaku (Utami, 2002). Walker (2002) mengemukakan bahwa relaksasi merupakan teknik yang bertujuan untuk mengurangi ketegangan dan kecemasan dengan melatih klien melemaskan otot tubuh. Sistematisasi tubuh dalam relaksasi adalah pengaktifan dari saraf saraf parasimpatetis yang menstimulasi turunnya semua fungsi dan dinaikan oleh sistem saraf simpatetis. Setiap parasimpatetis saling berpengaruh maka dengan bertambahnya salah satu aktivitas sistem yang satu dapat menekan fungsi saraf simpatetis lain (Utami, 2002). Relaksasi juga dapat digunakan untuk menurunkan gejala dari gangguan insomnia, kecemasan, atau membuat tubuh rileks, saat mengalami ketegangan atau kecemasan. Apabila kondisi fisik orang yang melakukan relaksasi tenang maka kondisi psikis dari individu tersebut juga tenang.

Smith (2005) menjelaskan relaksasi merupakan metode yang digunakan untuk menekan ketegangan-ketengan neurofisiologis. Ketika individu mengalami stres maka terjadi perubahan mekanisme fisik dan psikisnya. Perubahan mekanisme ini melibatkan perubahan sistem saraf khususnya sistem simpatik maupun sistem saraf para simpatik sehingga relaksasi merupakan teknik yang mengontrol mekanisme sistem saraf simpatik maupun dan mengaktifkan simpatetik yang mempengaruhi tubuh menjadi rileks disertai dengan perubahan pada denyut jantung, peredaran darah menjadi lancar, pernafasan menjadi teratur, dan ketegangan otot menjadi berkurang (Rice , 1992).

Relaksasi merupakan cara yang digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya. Relaksasi pernafasan dalam penelitian ini meliputi kesadaran pernafasan dan pernapasan dalam (Davis, Eshelman, & Mc Kay, 1995) . Kesadaran pernapasan dilakukan dengan cara menyadari proses keluar masuknya udara melalui hidung, tenggorokan, paru-paru, dan diafragma. Dengan melakukan pernapasan dapat mengurangi kecemasan. Apabila jumlah udara segar yang masuk paru-paru tidak mencukupi, darah tidak akan dibersihkan sebagaimana seharusnya. Kurangnya oksigen dalam darah memperbesar kemungkinan terjadinya kecemasan, depresi, kelelahan yang sering membuat situasi kecemasan sulit diatasi. Latihan pernapasan telah terbukti efektif mengatasi berbagai gejala kecemasan, depresi, gangguan emosi, tegang otot dan kelelahan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa relaksasi merupakan suatu cara yang dilakukan untuk mencapai kondisi rileks karena seluruh sistem saraf, organ tubuh dan panca indra dapat menurunkan ketegangan. Relaksasi juga pada dasarnya orang melakukan secara sadar dengan tujuan untuk mengurangi gangguan fisiologis individu yang dapat menyebabkan individu kedalam keadaan yang lebih tenang baik secara fisik atau psikologis.

3. Pelatihan Relaksasi Zikir

Afiatin (2013) pelatihan merupakan salah satu cara pengembangan sumber daya manusia. Pelatihan bertujuan untuk memberikan kegiatan yang berfungsi meningkatkan kinerja seseorang dalam pekerjaan atau tugas dalam kehidupan sehari-hari. Pelatihan juga merupakan proses pembelajaran yang harus diajarkan untuk meningkatkan keterampilan khusus. Metode Pembelajaran yang efektif bagi individu adalah pembelajaran dari pengalaman, yaitu individu dapat belajar melalui pengalaman yang dialami secara langsung (Munandar, 2001). Ahli selanjutnya juga menambahkan bahwa pelatihan merupakan metode terencana yang dapat dilakukan untuk memfasilitasi peserta belajar mengenai kompetensi-kompetensi tertentu yang mencakup keterampilan, pengetahuan, dan perilaku yang ditekankan saat pelatihan sehingga dapat di implementasikan dalam kehidupan sehari-hari.

Safaria (2013) menyebutkan pelatihan relaksasi zikir merupakan program pelatihan yang mengajarkan melalui pengalaman relaksasi pernapasan dikombinasikan dengan unsur spiritual berupa ucapan yang dilakukan dengan

ucapan dengan mulut dan hati secara berulang sehingga individu dapat mengingat tuhan, ucapan atau ingatan yang mempersucikan tuhan serta membersihkan dari sifat-sifat tidak layak untuknya kemudian akan membuat saraf parasimpatetis aktif dengan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis.

Adapun tahap-tahap pelatihan relaksasi zikir adalah (Kusumadewi, 2015):

1. Pemaparan materi terkait zikir, seputar anjuran, manfaat, dan efek dari mengamalkan zikir.
2. Penyampaian informasi terkait lafaz akan digunakan dalam relaksasi, adalah “*la ila ha illaloh*”, “*Astagfirullahalladzim*”, “*SubhanAllah*”, “*Alhamdulillah*” dan “*Alahuakbar*”.
3. Mengatur posisi tubuh
Sebelum melaksanakan relaksasi, peserta sebelumnya diarahkan untuk menentukan posisi duduk yang dianggap paling nyaman. Posisi dapat dilakukan contohnya duduk bersila, bersandar di dinding sambil kaki di selonjorkan dsb. Genggam tangan dengan jari jempol dimasukan dalam kepalan tangan
4. Memejamkan mata
Pejamkan mata secara perlahan-lahan dan pejamkan dengan lembut karena pemaksaan untuk memejamkan mata secara keras akan membuat otot mata tidak rileks
5. Mengatur pernapasan

Bernapaslah perlahan-lahan, tanpa pemaksaan irama. Pada tahap ini mulailah dengan mengucap lafaz zikir secara berulang disertai bernapas melalui hidung dan mengeluarkan napas melalui mulut. Tarik napas selama 10detik, lalu tahan 10 detik, kemudian dikeluarkan perlahan selama 10 detik

6. Pertahankan sikap tubuh pasif

Saat memulai duduk dan memulai fase berzikir diperkirakan akan muncul pikiran-pikiran yang dapat mengganggu rileksasi. Teknik untuk menghindari gangguan ini adalah dengan tidak mengindahkan dan tidak memaksa menghilangkan ganggu tersebut.

7. Refleksi

Tahap terakhir dari dari proses relaksasi zikir adalah penyampaian pendapat maupun memaknai kembali proses relaksasi zikir yang dilakukan oleh peserta.

C. Pelatihan Relaksasi Zikir terhadap Kecemasan pada Pasien Gagal

Ginjal

Perubahan-perubahan kondisi pada pasien kronis mencakup fisik dan psikologis. Perilaku yang dapat muncul dari dampak tersebut seperti marah, penolakan, marah, perasaan takut, cemas, rasa tidak berdaya, putus asa sampai bunuh diri (Aini & Asiyah, 2013). Avram (1982) bahwa gagal ginjal sebagai penyakit kronis dapat menyebabkan putus asa, tidak berdaya, dan kehilangan

harapan. Gagal ginjal juga menyebabkan ketidakmampuan kognitif, kecemasan, dan depresi (Ozcan et al., 2015).

Telah disebutkan bahwa pasien gagal ginjal secara psikologis dapat mengalami putus asa tidak berdaya, kehilangan harapan, depresi, cemas, takut, marah dan penolakan. Namun secara umum pasien gagal ginjal mengalami kecemasan (Yoong et al., 2017). Loosman, Rottier, Honig, & Siegert, (2015) mengemukakan bahwa pasien yang menderita gagal ginjal memiliki hubungan yang kuat dengan kecemasan, sebesar 86% dari 60 pasien mengalami kecemasan, selanjutnya Rubio, Asencio, & Raventos, (2017) memaparkan bahwa pasien gagal ginjal mengalami kecemasan tinggi. Bujang et al., (2015) pasien gagal ginjal dapat timbul perasaan cemas dan dampak berpengaruh pada kualitas hidupnya. Lebih jauh Yoong et al., (2017) melaporkan bahwa sebanyak 45.4% dari 233 orang menderita kecemasan. Rasa cemas muncul pada penderita gagal ginjal dikarenakan stressor tidak ditanggapi atau diadaptasi dengan baik (Sopha & Wardani, 2016).

Kecemasan memiliki beberapa simtom diantaranya, pupil mata membesar, jantung berdetak kencang, berkeringat, mual, pusing dan sesak dada (Griez, Faravelli, Nutt, & Zohar, 2001). Gejala-gejala tersebut dapat ditanggulangi dengan relaksasi. Relaksasi dapat menurunkan gejala kecemasan seperti mengurangi tekanan darah, meningkatkan imunitas tubuh, mengurangi perasaan marah, mengurangi tingkat kecemasan (Elliot & Smith, 2006). Ghezeljeh, Kohandany, Oskouei, & Malek (2017) menyebutkan, relaksasi dapat menurunkan kecemasan pada penyakit kronis. Didukung oleh Pelka, Kolling, Ferrauti, Meyer, & Kellmann, (2017) bahwa kecemasan dapat diturunkan secara signifikan dengan relaksasi.

Kecemasan pada penderita penyakit kronis dapat di turunkan oleh metode relaksasi (Thabrew, Stasiak, Hetrick, Wong, Huss & Merry, 2017). Kecemasan dapat diturunkan melalui relaksasi pada penderita penyakit kronis yang berdampak pada menurunnya aktivitas tubuh seperti melemaskan otot-otot di dalam tubuh (Ghezaljah, Kohandany, Oskouei, & Malek, 2017; Poorolajal, Ashtarani, & Alimohammadi, 2017; Tsitsi, Charalambous, Papastavrou, & Raftopoulos, 2017).

Relaksasi juga telah teruji dalam menurunkan rasa sakit, kecemasan, insomnia, kontrol emosi dan perilaku individu. Implikasi dari relaksasi adalah aktifnya sistem saraf parasimpatetik yang memicu hormon endorphin keluar sehingga menurunkan tingkatan kecemasan. Relaksasi juga dapat membuat individu merekonstruksi pikiran menjadi lebih jernih dan logis sehingga daya interpretasi terhadap stimulus kecemasan menjadi lebih baik (Toosi, Akbarzadeh, & Ghaemi, 2017). Kemampuan coping terkait merekonstruksi pikiran juga dapat ditingkatkan menjadi lebih baik sehingga dapat terhindar dari kecemasan kognitif yang dialami oleh orang yang mengalami kecemasan (Mowla, Khanjari, & Inanlou, 2017).

Teknik relaksasi menurut penelitian yang telah disebutkan sebelumnya merupakan cara efektif untuk mengurangi kecemasan. Namun, menurut Benson (2000) mengemukakan bahwa teknik relaksasi yang digabungkan dengan unsur kepercayaan terhadap agama serta kepada tuhan dapat meningkatkan respon relaksasi lebih kuat dibandingkan hanya menggunakan teknik relaksasi saja. Relaksasi zikir merupakan kombinasi dari teknik relaksasi disertai dengan unsur keyakinan terhadap Agama Islam melalui berzikir. Menurut Subandi (2009) zikir dapat menenangkan, membangkitkan kepercayaan diri, kekuatan, perasaan aman,

tenteram dan memberikan perasaan bahagia. Menurut pendekatan medis diketahui bahwa individu yang terbiasa dengan berzikir kepada Allah secara otomatis otak akan merespon dengan mengeluarkan *endorphine* yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Suryani, 2013). Relaksasi zikir dapat mencakup berbagai komponen. Komponen biologis merupakan salah satu cakupan dari relaksasi zikir karena teknik relaksasi sendiri mencakup pernafasan, psikologis akan, yang secara psikologis berdampak pada ketenangan. Relaksasi zikir juga akan diadakan dengan bersama-sama sehingga pasien gagal ginjal akan memunculkan rasa kebersamaan, dan individu tersebut akan diarahkan untuk melakukan pemasrahan diri kepada Allah terkait dengan permasalahan yang sedang dihadapi. Sesuai dengan pendapat Hawari (2008) mengemukakan bahwa penanganan penyakit yang dialami oleh individu tidak hanya mencakup fisik, sosial, psikologis saja namun juga secara spiritual. Maka dengan relaksasi zikir semua aspek yang telah disebutkan dapat terpenuhi.

Waktu merupakan hal penting terkait implikasi tambahan dari efek terapi yang diberikan. Menurut *Chronobiology* (2017) mengatakan bahwa terdapat 3 siklus fisiologis dasar yang dimiliki manusia, *infradian rhythms*, *ultradian rhythms* dan *Circadian rhythm*. Siklus fisiologis tubuh ter(Rohmi Handayani, Dyah Fajar sari, Dwi Retno Trisna Asih, 2014)kait organ-organ tubuh bekerja terdapat pada siklus *ultradian rhythms*. Pada siklus *ultradian rhythms* menyangkut fungsi regulasi fisik, emosi dan spiritual. Proses tersebut mengatur pencernaan makanan, sirkulasi darah, pengeluaran hormon, tahapan tidur dan kemampuan individu secara umum. Barnes (2015) mengemukakan bahwa kemampuan bekerja seorang individu akan

optimal jika berada jam 9 pagi-3 sore. Jika individu bekerja lebih dari jam 3 sore maka hasil pekerjaan tidak akan mencapai titik optimal karena jam 3 sore merupakan titik terendah energi manusia. Berdasarkan pemaparan diatas peneliti akan menggunakan waktu pagi hari sebagai pemberian intervensi relaksasi zikir.

Menurut Safaria (2013) relaksasi zikir, membuat individu dapat merasa nyaman dan rileks. Keadaan rileks, tubuh melalui otak memproduksi endorphin, sebagai obat analgesik atau penawar rasa sakit alami tubuh (keluhan-keluhan fisik). Dalam keadaan rileks juga tubuh dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatetis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung laju pernafasan dan tekanan darah. Keuntungan dari relaksasi zikir selain mendapat relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dan penggunaan keyakinan seperti menambah kepercayaan terhadap Allah SWT, keyakinan seperti menambah keimanan, keyakinan terhadap kasih sayang-nya, perlindungannya dan sifat-sifat baik-nya akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman. Menurut Ad-Dzakie (2008), terdapat beberapa manfaat beberapa manfaat dari zikir yaitu menghidupkan kesadaran mengenai Allah SWT sehingga dapat terhindar dari tipu daya setan, memperoleh keberuntungan dan kemenangan dalam perjuangan hidup di dunia hingga akhirat. Selain itu zikir dapat melenyapkan kegelisahan, keresahan, dan kecemasan dalam hati sesuai dengan yang terdapat pada surah Ar Ra'du ayat 28 *“(yaitu) orang-orang yang telah berniat hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”* (Q.S ar-Ra'd [13]: 28).

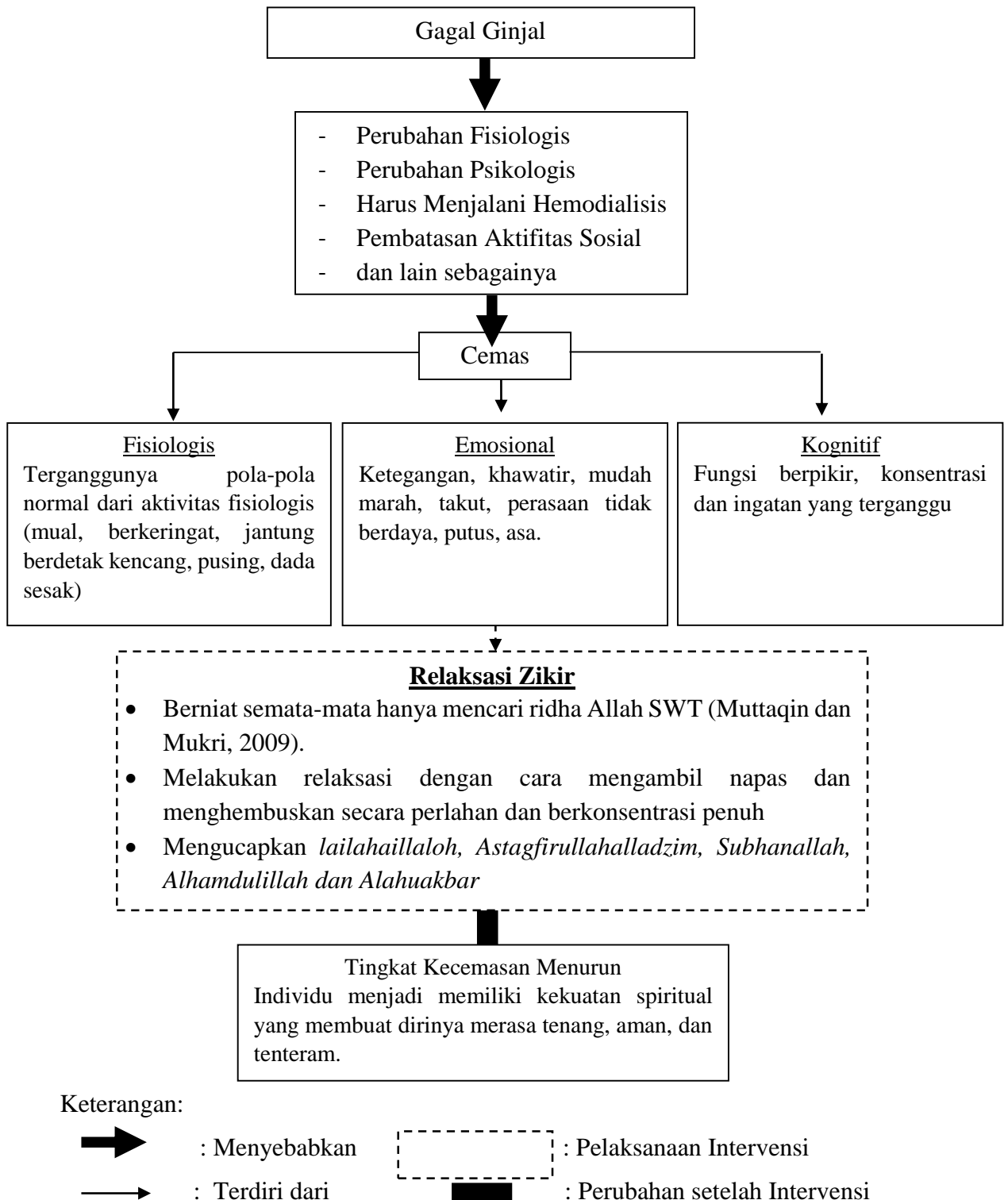
Pada pasien penderita gagal ginjal dengan melakukan amalan zikir maka sebenarnya sedang menghidupkan sifat-sifat dan Nama Allah yang memiliki

kekuatan biasanya dalam individu tersebut, sehingga individu yang memiliki kekuatan spiritual yang membuat dirinya merasa tenteram damai kembali seimbang. Handayani, sari, Asih (2014) mengatakan bahwa bacaan alqur'an dapat membuat individu merasa tenang. Bacaan yang dimaksud dalam konteks ini adalah macam-macam bentuk zikir seperti tauhid, tasbih dan tahmid.

Menurut Harahap & Dalimunthe (2008) mengemukakan bahwa setiap bacaan zikir memiliki arti dan manfaat tersendiri. Beberapa diantaranya bacaan subhanallah yang berarti tahzin atau mensucikan. Maksudnya, menyucikan Allah dari segala kekurangan dan mendekati sifat dengan segala kesempurnaan dengan zat nya. Bacaan tahmid tau pujian adalah ucapan yang ditujukan kepada pihak yang dipuji atas sikap atau perbuatan yang dipuji. Pada dasarnya kalimat ini merupakan ucapan tulus dengan penuh penghormatan terhadap Allah SWT dan ucapan syukur kepada Allah. Selanjutnya adalah tahlil atau kalimat tauhid. Kalimat Tauhid memiliki arti bahwa individu tidak menafikan bahwa Allah Swt merupakan satu-satunya zat yang berhak untuk disembah dan kalimat tauhid ini pula merupakan kalimat yang utama dalam zikir. Berikutnya adalah istigfar, kata istigfar memiliki arti permohonan ampun kepada Allah SWT. Lafaz selanjutnya adalah takbir, bacaan takbir memiliki arti kesempurnaan zat, yaitu wujudnya. Kesempurnaan wujud ditandai dengan dua hal, yaitu keabadian dan sumber wujud. Bacaan tersebut memiliki manfaat diantaranya mendatangkan ridha ilahi, menghilangkan kesedihan, dan kegelisahan hati, membuahkan kesenangan, kebahagiaan, dan kelapangan hati, menguatkan hati dan badan.

Lebih jauh Bogar & Killacky (Anggraeini & Subandi) Bacaan *Lailahailallah* memiliki tidak ada tuhan yang pantas untuk disembah kecuali Allah SWT, adanya keyakinan dari pengakuan bertuhan hanya kepada Allah. Individu. Keyakinan ini menimbulkan kontrol yang kuat, menerima dan dapat memaknai peristiwa yang tidak menyenangkan kepada yang lebih positif. Dengan begitu individu dapat mengurangi ketegangan, mengatasi masalah kesehatan dan secara cepat dapat meningkatkan kekuatan mental. Bacaan *Astagfirullahaladzim* menurut Yurisaldi (Anggraini & Subandi, 2014) bahwa dengan mengucapkan *Astagfirullahaladzim* mengandung huruf jahr akan meningkatkan pembuangan CO2 dalam paru-paru. Lebih lanjut bacaan *Subhanallah* maha suci Allah . Allah itu suci dan tidak mungkin Allah kejam karena Allah salah satu sifatnya adalah maha penyayang. Allah juga tidak mungkin bakhil karena Allah maha pemurah. Maka oleh sebab itu dengan mengucapkan *Subhanallah* muncul respon emosi positif dalam menghindari dari reaksi stress Soleh (Anggraini & Subandi, 2014). Bacaan berikutnya adalah *Alhamdulillah*, merupakan ucapan sukur atas rejeki yang telah diberikan oleh Allah. Efek kebersyukuran dapat mengurangi stress dan meningkatkan kebersyukuran pada Tuhan. Bacaan terakhir yaitu *Allahu Akbar*, yang artinya Allah maha besar, dimana Allah memiliki kekuasaan, ciptaan, dan kekayaan yang besar, sehingga individu yang senantiasa mengucapkan kalimat ini akan timbul sikap optimis. Az-Zumaro (Anggraini & Subandi, 2014) sikap optimisme merupakan sumber energi baru dalam semangat hibur dan menghapus rasa keputusasaan ketika menghadapi persoalan yang mengganggu jiwanya, seperti sakit, kegagalan, depresi, dan gangguan lainnya seperti kecemasan.

Berdasarkan pemaparan data diatas, dapat disimpulkan bahwa relaksasi zikir dapat membuat seorang individu memiliki kekuatan spiritual yang membuat individu tersebut merasa tenang, aman, dan tenteram. Perasaan aman, tenteram dapat menyembuhkan individu dari masalah psikologis yang salah satunya adalah kecemasan.



Gambar 1. Dinamika Psikologi Efektivitas Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal

e. Hipotesis

Ada perbedaan skor kecemasan antara kelompok eksperimen (yang mendapatkan perlakuan) dengan kelompok kontrol (yang tidak mendapatkan perlakuan) setelah diberikan pelatihan relaksasi zikir. Kelompok yang mendapatkan perlakuan lebih menurun kecemasannya dibandingkan dengan kelompok yang tidak mendapatkan perlakuan.