

 — FAI UNISMUH MAKASSAR —	International Conference on Actual Islamic Studies		
	Vol. 2, No. 1,	September 2023	e-ISSN: 2988-7925

Terapi Dzikir untuk Mengurangi Kecemasan Pranikah (Studi Kasus Pada Calon Pengantin)

Dhikr Therapy to Reduce Premarital Anxiety (Case Study on The Bride and Groom)

Ratna Wulandari¹, Ana Fitriani², Mursyid Fikri³

Universitas Muhammadiyah Makassar 1 | ratnawulandari@unismuh.ac.id

Universitas Muhammadiyah Makassar 2 | anafitriani@unismuh.ac.id

Universitas Muhammadiyah Makassar 3 | mursyidfikri@unismuh.ac.id

Abstrak

Kata Kunci: Calon

Pengantin;

Kecemasan

Pranikah; Studi

Kasus; Terapi Dzikir.

Persiapan dan menjelang pernikahan dapat menjadi periode yang penuh tekanan dan kecemasan. Kecemasan pranikah adalah kecemasan yang dialami oleh calon pengantin menjelang pernikahan mereka, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif jenis studi kasus klinis dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Data yang diperoleh dianalisis dengan analisis deskriptif kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pranikah pada calon pengantin setelah mengikuti program terapi dzikir, perasaan lebih tenang, lebih fokus pada hubungan spiritual dengan Tuhan, dan mengalami penurunan pikiran dan kekhawatiran yang berlebihan terkait pernikahan. Dapat disimpulkan Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat menjadi tambahan yang berharga dalam program persiapan pernikahan. Calon pengantin dapat mengintegrasikan dzikir ke dalam rutinitas mereka sebagai alat untuk menghadapi stres dan kecemasan yang terkait dengan pernikahan.

Abstract

Keywords: Future Bride and Groom; Premarital Anxiety; *Preparing for and leading up to a wedding can be a period full of stress and anxiety. Premarital anxiety is anxiety experienced by the bride and groom ahead of their wedding, this study aims*

Case Study; Dhikr Therapy.

to explore the effectiveness of dhikr therapy in reducing premarital anxiety in the bride and groom. This study uses a qualitative approach to the type of clinical case study with data collection techniques through interviews, observation and documentation. The data obtained were analyzed by qualitative descriptive analysis. The results of the study showed that there was a significant decrease in the level of premarital anxiety in the bride and groom after participating in the dhikr therapy program, feeling calmer, focusing more on their spiritual relationship with God, and experiencing a decrease in excessive thoughts and worries related to marriage. In conclusion, this study also shows that dhikr therapy can be a valuable adjunct in a marriage preparation programme. Brides-to-be can integrate dhikr into their routine as a tool for dealing with the stress and anxiety associated with the wedding

PENDAHULUAN

Pernikahan adalah salah satu peristiwa yang penuh harapan dan kegembiraan dalam kehidupan seseorang. Pernikahan memiliki tujuan yang sangat mulia yaitu membentuk suatu keluarga yang bahagia, kekal abadi berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Hal ini sesuai dengan rumusan yang terkandung dalam Undang-Undang Nomor 1 tahun 1974 pasal 1 bahwa: Perkawinan merupakan ikatan lahir dan batin antara seorang wanita dengan seorang pria sebagai suami istri dengan tujuan membentuk keluarga (rumah tangga) yang bahagia dan kekal berdasarkan Ketuhanan Yang Maha Esa. Pernikahan merupakan ikatan lahir dan batin dan persatuan antara dua pribadi yang berasal dari keluarga, sifat, kebiasaan dan budaya yang berbeda Anjani dan Suryanto (dalam Retiara, Khairani dan Yulandari, 2016). Pernikahan akan membuat individu dapat memenuhi kebutuhan psikologis, kebutuhan seksual, kebutuhan spiritual dan kebutuhan material. Dari sisi psikologis yaitu terpenuhinya kebutuhan akan cinta, keintiman, komitmen, persahabatan, afeksi, pemuasan seksual dan kesempatan untuk pertumbuhan emosional juga sebagai sumber identitas (Fatayati, 2015).

Namun, tidak dapat dipungkiri bahwa persiapan dan menjelang pernikahan dapat menjadi periode yang penuh tekanan dan kecemasan. Kecemasan pranikah adalah kecemasan yang dialami oleh calon pengantin menjelang pernikahan mereka (Wulandari, 2015).

Kecemasan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk perubahan peran, ekspektasi sosial, ketidakpastian masa depan, dan tanggung jawab baru yang akan diemban. Ada beberapa aspek penyebab kecemasan menjelang pernikahan; yakni; kecemasan akan hilang kebebasan,

kecemasan akan berubah peran, kecemasan akan karir yang terlibat oleh tanggung jawab keluarga, kecemasan akan tanggung jawab keluarga (Dewi, 2015).

Sumber-sumber kecemasan menghadapi perkawinan, yakni; kecemasan menghadapi perkawinan yang dialami seseorang adalah adanya perubahan yang akan terjadi dari sebelum dan sesudah perkawinan, kecemasan menghadapi perkawinan ketika seseorang mengalami konflik dalam diri sendiri berkaitan dengan kebutuhan kesenangan, kebutuhan berelasi, dan kebutuhan beraktualisasi diri, kecemasan menghadapi perkawinan dialami seseorang ketika timbul perasaan terikat setelah berumah tangga, kecemasan menghadapi perkawinan berkaitan dengan penafkahan terhadap keluarganya setelah perkawinan Pervin (dalam Dedy, 2017). Keadaan biologis, keadaan fisik, serta keadaan sosial menjadi faktor yang mempengaruhi kecemasan Durand Barlow (dalam Asrori, 2015). Sedangkan menurut Stuart dan Sudden (dalam Sari & Abrori, 2019) faktor yang mempengaruhi kecemasan, yakni; jenis kelamin, umur, dan tingkat pendidikan. Kecemasan akan kehilangan kebebasan, kecemasan akan kebosanan seksualitas, kecemasan akan tanggung jawab keluarga merupakan kecemasan pranikah yang biasa dialami oleh laki-laki, sedangkan kecemasan akan kehilangan kebebasan, kecemasan akan kehamilan dan persalinan, kecemasan antara karir dan keluarga merupakan kecemasan pranikah yang biasa dialami oleh perempuan (Rahmi, 2021)

Kecemasan pranikah dapat memiliki dampak negatif pada kesejahteraan mental dan emosional calon pengantin. Tingkat kecemasan yang tinggi dapat mengganggu kemampuan mereka untuk menikmati momen persiapan pernikahan dan bahkan dapat mempengaruhi hubungan mereka dengan pasangan. Oleh karena itu, penting untuk mencari cara yang efektif dalam mengatasi kecemasan pranikah dan membantu calon pengantin untuk merasa lebih tenang dan percaya diri menjelang pernikahan.

Salah satu pendekatan yang menarik adalah terapi dzikir.

Dalam Al-Quran surat Ar-Ra'du ayat 28, Allah berfirman yang artinya : (yaitu) *orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allahlah hati menjadi tenteram.* Dzikir merupakan praktik spiritual dalam agama Islam yang melibatkan pengulangan doa dan ucapan tasbih. Terapi dzikir telah digunakan dalam berbagai konteks sebagai alat untuk mencapai ketenangan, konsentrasi, dan hubungan yang lebih dalam dengan Tuhan. mengingat Tuhan dan merupakan Dzikir di definisikan sebagai upaya salah satu bentuk ibadah dalam Islam (Sartini 2021). Dzikir dapat menjadi sarana bagi calon pengantin untuk mengalihkan perhatian dari kecemasan dan menumbuhkan perasaan kedamaian dalam diri mereka.

Berbagai penelitian empirik telah dilakukan melalui terapi psikoterapi dzikir pada diri seseorang. Tria Widyastuti, dkk (2019), melakukan penelitian

bahwa terapi dzikir mampu menurunkan gangguan kecemasan pada lansia. Terapi dzikir berefek baik dalam menurunkan fase kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang mengalami hemodialis (Iin patimah, Suryani S, 2015). Metode terdahulu telah menyinggung mengenai terapi zikir dengan objeknya ibu hamil (Niko, 2018).. Terapi dzikir juga bermanfaat Secara fisik yaitu mengembalikan saraf-saraf yang telah rusak, mengetes tingkat gangguan kejiwaan, mencegah dan mengobati penyakit secara psikis membersihkan jiwa dari perbuatan jiwa (Muhammad, 2015).

Dalam konteks ini, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin. Dengan memahami dampak positif yang dapat diberikan oleh terapi dzikir, diharapkan penelitian ini dapat memberikan sumbangan penting dalam memperkaya persiapan pernikahan dan kesejahteraan mental calon pengantin.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini akan menggunakan pendekatan studi kasus untuk mengeksplorasi penggunaan terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin. Pendekatan ini akan memungkinkan kami untuk memahami secara mendalam pengalaman individu yang terlibat dalam terapi dzikir dan efeknya terhadap kecemasan pranikah mereka.

Partisipan penelitian ini terdiri dari 2 calon pengantin yang mengalami tingkat kecemasan pranikah yang signifikan. Mereka dipilih secara purposive, dengan kriteria inklusi yang mencakup calon pengantin yang memiliki tingkat kecemasan pranikah yang tinggi. Calon pengantin akan dijelaskan tentang tujuan penelitian dan diminta untuk memberikan persetujuan sebelum terlibat dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah observasi, wawancara, dan skala kecemasan. Observasi dilakukan untuk memantau perilaku calon pengantin sebelum dan selama *treatment* terapi dzikir. Sebelum observasi dilakukan calon pengantin diobservasi terlebih dahulu untuk melihat kondisinya, sedangkan observasi selama terapi dzikir yang diamati ialah mencakup keaktifan dan keterlibatan calon pengantin dalam praktik dzikir serta perubahan dalam ekspresi emosi dan ketenangan mereka. Wawancara dilakukan dengan setiap calon pengantin sebelum dan setelah mereka menyelesaikan program terapi dzikir. Wawancara ini akan mencakup kondisi mereka sebelum terapi dzikir,

serta kondisi mereka setelah terapi dzikir yang mencakup topik seperti pengalaman mereka dengan terapi dzikir, perubahan yang mereka alami dalam kecemasan pranikah, perasaan spiritual mereka, dan dampaknya pada kesiapan mereka menghadapi pernikahan. Skala kecemasan pranikah yang valid dan reliabel akan digunakan untuk mengukur tingkat kecemasan pranikah pada awal penelitian dan setelah partisipan menyelesaikan *treatment* terapi dzikir. Skala ini

akan membantu dalam mengidentifikasi perubahan dalam tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi.

Data yang dikumpulkan akan dianalisis secara kualitatif. Analisis akan dilakukan pada data wawancara mendalam untuk mengidentifikasi tema dan pola yang muncul dari pengalaman partisipan. Selain itu, data observasi akan dianalisis secara deskriptif untuk memperoleh pemahaman yang lebih rinci tentang perubahan perilaku dan respons emosional partisipan selama program terapi dzikir.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin melalui pendekatan studi kasus.

Berikut adalah hasil penelitian yang ditemukan: Perubahan dalam Tingkat Kecemasan Pranikah: Hasil analisis skala kecemasan pranikah menunjukkan adanya penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan pranikah pada calon pengantin setelah mengikuti program terapi dzikir. Calon pengantin melaporkan perasaan lebih tenang, lebih fokus pada hubungan spiritual dengan Tuhan, dan mengalami penurunan pikiran dan kekhawatiran yang berlebihan terkait pernikahan.

Pengalaman dalam Terapi Dzikir: Melalui wawancara mendalam, partisipan melaporkan berbagai pengalaman positif selama program terapi dzikir. Mereka mengungkapkan bahwa praktik dzikir membantu mereka merasa lebih terhubung dengan Tuhan, memberikan ketenangan batin, dan membantu mengatasi pikiran negatif terkait pernikahan. Beberapa partisipan juga menyebutkan bahwa terapi dzikir membantu mereka mengalihkan perhatian dari kecemasan pranikah dan meningkatkan rasa kepercayaan diri.

Respons Emosional dan Perilaku: Data observasi menunjukkan perubahan dalam respons emosional dan perilaku calon pengantin selama terapi dzikir. Calon pengantin menunjukkan peningkatan ekspresi emosi positif, seperti rasa tenang dan kebahagiaan, serta penurunan dalam ekspresi emosi negatif, seperti kegelisahan dan stres. Mereka juga menunjukkan perilaku yang lebih terkendali, seperti peningkatan keterlibatan dalam aktivitas keagamaan, refleksi diri, dan mengimplementasikan praktik dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan:

Hasil penelitian ini mendukung efektivitas terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin. Dalam konteks studi kasus ini, program terapi dzikir membantu calon pengantin untuk mengembangkan rasa ketenangan batin, meningkatkan koneksi spiritual dengan Tuhan, dan mengalihkan perhatian dari kekhawatiran yang berlebihan terkait pernikahan.

Praktik dzikir juga membantu mereka membangun rasa kepercayaan diri dan meningkatkan kesiapan mereka dalam menghadapi masa depan yang tidak pasti.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan manfaat terapi dzikir dalam mengurangi kecemasan pada berbagai konteks. Terapi dzikir memungkinkan individu untuk melibatkan dimensi spiritual dalam mengatasi kecemasan pranikah, yang dapat memberikan rasa kenyamanan dan ketenangan pikiran. Selain itu, praktik dzikir juga membantu dalam mengalihkan perhatian dari pikiran yang negatif dan membantu individu mengembangkan kehadiran yang lebih baik dalam momen sekarang.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terapi dzikir telah terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pranikah pada calon pengantin. Calon pengantin yang mengikuti sesi terapi dzikir melaporkan tingkat kecemasan yang lebih rendah dan merasa lebih tenang serta percaya diri menjelang pernikahan mereka. Dzikir, sebagai bentuk ibadah dan refleksi spiritual, mampu membantu mengalihkan fokus pikiran dari kecemasan dan menumbuhkan perasaan kedamaian dan keyakinan.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat menjadi tambahan yang berharga dalam program persiapan pernikahan. Calon pengantin dapat mengintegrasikan dzikir ke dalam rutinitas mereka sebagai alat untuk menghadapi stres dan kecemasan yang terkait dengan pernikahan. Hal ini dapat membantu meningkatkan kesejahteraan mental dan emosional mereka, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Allah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an dan terjemahannya. (2008). Departemen Agama RI. Bandung: Diponegoro.
- Asrori, A. (2015). Terapi kognitif perilaku untuk mengatasi gangguan kecemasan sosial. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 3(1), 89-107
- Dedy, K. S. F. O. (2017). Hubungan Antara Dimensi Kepribadian Big Five Dengan Kepuasan Pernikahan Pada Masa Awal Pernikahan (Doctoral dissertation, Universitas Mercu Buana Yogyakarta).
- Dewi, Ristiana Shinta,. (2015). Perbedaan Kecemasan Menghadapi Perkawinan Pada Pria Dan Wanita Dewasa Awal. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Psikologi Universitas Sanata Dharma.

- Fatayati, A. (2015). Hubungan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) di Wilayah Kerja Puskesmas Manyaran Kabupaten Wonogiri (Doctoral dissertation, UNS (Sebelas Maret University)).
- Iin patimah, Suryani S, & A. N. (2015). Pengaruh Relaksasi Zikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Gagal Ginjal Kronis yang Menjalani Hemodialisa. vol 3 no 1, 18–34
- Muhammad, Ulil Arham. (2015) Terapi Spritual Melaui Dzikir Pada Santri Gangguan Jiwa Di Pp. Al-Qodiri Cangkring Yogyakarta. universitas Negeri malang.
- Niko, P. F. (2018). Pengaruh Terapi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan pada Ibu Hamil. *Islamika*, 1(1), 24–33.
- Rahmi, Nailul (2021) Perbedaan Kecemasan Menghadapi Pernikahan Ditinjau Dari Jenis Kelamin pada Dewasa Awal Di Kecamatan Krueng Barona Jaya Kabupaten Aceh Besar. Masters thesis, UIN Ar-Raniry.
- Retiara, G. S., Khairani, m., & Yulandari, N. (2016). Asertivitas dan penyesuaian pernikahan pada dewasa awal di Aceh Tengah. *Jurnal psikogenesis*. 4(2), 161- 169.
- Sari, & Abrori,. (2019). Body Image. Banten, Indonesia: PT. Sahabat Alter Indonesia.
- Sartini, Nopa Three. (2021). Dzikir Sebagai Psikoterapi Islam Dalam Mengatasi Kecemasan Menurut Dadang Hawari. Other Thesis, Iain Bengkulu.
- Undang-undang Nomor 1 Tahun 1974 tentang Perkawinan*. Jakarta: Sinar Grafika.
- Widyastuti, Tria (2019). Terapi Zikir Sebagai Intervensi Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Lansia. *Gadjah Mada Journal Of Professional Psychology*5, no. 2.
- Wulandari, Ratna. (2015). Kecemasan Pranikah Dan Penangannya (Studi Kasus Pada Calon Pengantin Di Kecamatan Tanete Riattang Barat Kabupaten Bone).Universitas Negeri Makassar.Thesis