

RELAKSASI NAFAS DAN DZIKIR UNTUK MENURUNKAN EMOSI NEGATIF

Hanina Zulfa¹, Haliza Phadmawati Jamhur², Refina Anastasya salsa³, Zahra Al
Madina⁴, Izza Hidayana⁵

1.2.3.4.5 UIN Saiffudin Zuhri, Purwokerto, Indonesia

Email: 224110504010@mhs.uinsaizu.ac.id¹, 224110504009@mhs.uinsaizu.ac.id²,
224110504025@mhs.uinsaizu.ac.id³, 224110504033@mhs.uinsaizu.ac.id⁴,
224110504011@mhs.uinsaizu.ac.id⁵

Abstract

Negative emotions, such as fear, anxiety and anger, play an important role in an individual's psychological health and well-being. An individual's inability to control emotions can lead to a loss of self-control. This study aims to explore the combination of breathing relaxation techniques and dhikr in improving negative emotions, which affect the psychological health and well-being of individuals. The method used was through a literature review study by analyzing 18 relevant articles to identify related findings. The findings showed that the combination of these techniques is effective in reducing anxiety and stress, and improving mental well-being. The findings in this journal confirm that the combination of breathing relaxation and dhikr is a holistic approach that can improve emotional stability and overall mental health.

Keywords: Negative Emotions, Breath Relaxation, Dhikr

Abstrak

Emosi negatif, seperti rasa takut, kecemasan, dan kemarahan, memiliki peran penting dalam kesehatan psikologis dan kesejahteraan individu. Ketidakmampuan individu dalam mengendalikan emosi dapat menyebabkan hilangnya kendali diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi perpaduan teknik relaksasi pernapasan dan dzikir dalam memperbaiki emosi negatif, yang berpengaruh pada kesehatan psikologis dan kesejahteraan individu. Metode yang digunakan melalui studi literatur review dengan menganalisis 18 artikel relevan untuk mengidentifikasi temuan terkait. Hasil temuan menunjukkan bahwa perpaduan teknik ini efektif dalam mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan kesejahteraan mental. Temuan pada jurnal ini menegaskan bahwa perpaduan relaksasi pernapasan dan dzikir merupakan pendekatan holistik yang dapat meningkatkan stabilitas emosi dan Kesehatan mental.

Kata kunci: Emosi Negatif, Relaksasi Nafas, Dzikir

A. PENDAHULUAN

Emosi negatif memiliki peran yang krusial dalam kesehatan psikologis dan kesejahteraan seseorang. Emosi ini, yang seringkali dianggap tidak menyenangkan, meliputi rasa takut, kecemasan, dan kemarahan. Kehadiran emosi negatif dapat mendorong individu untuk bertindak secara tidak rasional, yang pada gilirannya mempengaruhi sikap dan perilaku mereka (Yoven1 et al., n.d.). Dalam beberapa kasus, emosi negatif bisa membuat seseorang sulit berpikir jernih (Yoven1 et al., n.d.). Gangguan emosional akibat emosi negatif juga dapat menimbulkan berbagai efek samping, seperti penurunan nafsu makan, kualitas

tidur yang memburuk, meningkatnya kecemasan, serta ketegangan pada tubuh, yang sering kali kita kenal sebagai stress (Widafina & Annatagia, 2023).

Sejumlah pendekatan telah diajukan untuk mengelola emosi negatif, di antaranya adalah terapi perilaku kognitif, farmakoterapi, dan teknik relaksasi (Pamungkas et al., 2024). Namun, ada individu yang mencari metode komplementer yang lebih mudah diakses, terjangkau, dan sesuai dengan keyakinan pribadi mereka. Dalam hal ini, relaksasi napas dan dzikir menjadi pilihan intervensi yang menjanjikan.

a. Emosi Negatif

Emosi adalah suatu keadaan psikologis yang memiliki kemampuan untuk mengaktifkan dan mengarahkan perilaku kita. Emosi dapat muncul dari berbagai macam rangsangan yang berbeda. Terdapat banyak jenis emosi yang sesuai dengan ragam rangsangannya, dan umumnya emosi tersebut dikategorikan berdasarkan sifatnya, apakah bersifat positif maupun negative (Ulya, 2021).

Dalam jurnal Ulya 2021, John Macquarrie mengelompokkan emosi menjadi dua kategori, yaitu: 1) Emosi negatif, yang mencakup rasa takut, marah, benci, iri hati, dan rasa was-was, serta emosi negatif lainnya. 2) Emosi positif, yang meliputi cinta, harapan, kebahagiaan, kesabaran, kepasrahan hati, dan berbagai emosi positif lainnya (Ulya, 2021). Emosi negatif merupakan respons emosional yang dapat menimbulkan rasa kesusahan dan ketidaknyamanan. Contohnya seperti pada kemarahan, kesedihan, dan ketakutan, yang sering kali diekspresikan dengan cara yang dapat berisiko bagi kesehatan mental dan fisik seseorang (Dika & Widyana, 2024).

Studi ini menekankan pentingnya pengelolaan emosi negatif, mengingat ketidakmampuan untuk mengelola atau mengekspresikannya dapat memicu siklus stres yang berujung pada penurunan kesehatan. Sebagai contoh, ketidakmampuan dalam mengatasi perasaan marah atau sedih dapat mengakibatkan tekanan psikologis dan kelelahan, yang pada gilirannya dapat memperburuk kondisi seperti hipertensi (Dika & Widyana, 2024). Tidak hanya itu, Penelitian juga menunjukkan bahwa disregulasi emosi dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular, gangguan pencernaan, penurunan kekebalan tubuh, serta berbagai masalah kesehatan fisik lainnya (Liew et al., 2022).

b. Relaksasi Nafas

Relaksasi adalah salah satu metode pengelolaan diri yang berlandaskan mekanisme kerja sistem saraf simpatis dan parasimpatis. Terapi relaksasi napas dalam merupakan salah satu teknik pernapasan yang menggunakan perut sebagai fokus utama, dilakukan dengan ritme yang perlahan, stabil, dan nyaman. Teknik ini biasanya dilakukan dengan menutup mata saat menarik napas (Idhayanti et al., 2022). Relaksasi ini menitikberatkan pada pengaturan pola pernapasan yang dilakukan secara mendalam dan perlahan. Melalui metode ini,

individu dilatih untuk mengatur tarikan dan hembusan napas secara teratur, sehingga dapat merangsang sistem saraf parasimpatis. Sistem ini berperan penting dalam mengatur detak jantung, mengurangi ketegangan saraf, serta menciptakan rasa tenang dan nyaman pada tubuh. Dengan menerapkan teknik ini, tekanan darah dan detak jantung cenderung menurun, ketegangan otot berkurang, dan pikiran menjadi lebih tenang (Triwahyuni et al., 2021).

Pengelolaan emosi dapat dilakukan melalui latihan dan relaksasi. Gross & Thompson (2006) menjelaskan bahwa latihan dan teknik relaksasi dapat digunakan sebagai metode untuk mengelola emosi negatif, seperti kemarahan dan kesedihan. Metode ini juga bermanfaat dalam mengurangi perilaku psikologis yang tidak diinginkan, seperti agresivitas atau depresi. Individu yang mampu mengelola emosi negatifnya akan lebih mudah dalam mengendalikan perasaan dan perilaku serta menemukan cara yang tepat untuk merespons emosi tersebut. Relaksasi nafas menawarkan berbagai keuntungan, seperti meningkatkan ventilasi alveoli, menjaga pertukaran gas, serta mengurangi stres baik fisik maupun emosional. Selain itu, metode relaksasi nafas ini tidak hanya berguna dalam menurunkan tekanan darah pada individu yang mengalami hipertensi, tetapi juga terbukti efektif dalam meredakan rasa nyeri serta meningkatkan kualitas hidup (Desi et al, 2021). Di samping itu, relaksasi pernapasan juga dapat merangsang pelepasan hormon endorfin, yang berfungsi untuk mengurangi pengiriman sinyal nyeri ke otak (Joseph et al, 2022). Tujuan dari relaksasi nafas adalah untuk menenangkan sistem saraf, mengurangi ketegangan otot, dan meningkatkan kesadaran diri terhadap proses pernapasan. Dengan melakukan relaksasi nafas secara rutin, individu dapat mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan stres, serta meningkatkan kesehatan mental dan fisik.

Pengaturan pernapasan dapat memicu respons pada sistem saraf parasimpatis, yang berperan penting dalam menenangkan tubuh dan pikiran. Dengan memusatkan perhatian pada pernapasan yang dalam, tubuh dapat pulih dari ketegangan emosional dan fisik yang disebabkan oleh stres sehari-hari. Rangkuman penjelasan mengenai proses relaksasi dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

1. Menciptakan lingkungan yang tenang dan nyaman
2. Memejamkan mata sambil menarik nafas secara perlahan
3. Disarankan untuk menahan napas selama 1-3 detik guna membantu meningkatkan proses oksigenasi dalam tubuh (Idhayanti et al., 2022).
4. Menghembuskan nafas dari mulut secara perlahan sambil merasakan relaksasi dari atas ke bawah
5. Fokus pada pernapasan
6. Mengulangi pernapasan hingga merasakan ketenangan

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa teknik relaksasi dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi emosi negatif. Berbagai studi telah mengonfirmasi bahwa praktik relaksasi, seperti pernapasan dalam, meditasi, dan relaksasi otot progresif, dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada individu.

Salah satu penelitian oleh Ningsih et al. (2023) melakukan sebuah studi yang menunjukkan bahwa teknik relaksasi melalui pernapasan dalam dapat membantu mengurangi kecemasan pada remaja yang mengalami tekanan dari lingkungan akademik. Penelitian ini menemukan bahwa setelah menerapkan teknik tersebut, terdapat penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan peserta. Setyawan et al. (2024) juga menemukan bahwa praktik meditasi dapat secara signifikan menurunkan tingkat stres dan kecemasan pada orang dewasa. Dalam penelitian ini, peserta yang rutin melakukan meditasi melaporkan adanya perbaikan dalam kesejahteraan mental mereka serta penurunan gejala stres yang dirasakan. Hidayati et al. (2025) menunjukkan bahwa relaksasi otot progresif terbukti efektif dalam mengurangi gejala depresi pada pasien yang mengalami gangguan suasana hati. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang mengikuti sesi relaksasi otot progresif mengalami penurunan yang signifikan dalam gejala depresi setelah menjalani intervensi tersebut. Wulandari et al. (2023) melakukan penelitian mengenai kombinasi berbagai teknik relaksasi, termasuk pernapasan dalam dan meditasi. Mereka menemukan bahwa kombinasi ini secara signifikan dapat menurunkan tingkat kecemasan dan stres di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta yang menerapkan kombinasi teknik ini melaporkan peningkatan dalam kesejahteraan mental mereka. Teknik relaksasi yang efektif dapat menurunkan denyut jantung, tekanan darah, mengurangi tension headache, menurunkan ketegangan otot, meningkatkan kesejahteraan dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (Potter & Perry dalam Parinduri, 2020)

Bukti-bukti ini menunjukkan bahwa relaksasi tidak hanya membantu mengurangi emosi negatif, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan individu. Dengan mengintegrasikan teknik relaksasi ke dalam kehidupan sehari-hari, individu dapat lebih baik dalam mengelola stres dan emosi negatif yang muncul akibat tekanan hidup

c. Dzikir

Dzikir, yang berarti mengingat atau menyebut nama Allah, adalah praktik spiritual yang penting dalam agama Islam. Selain sebagai bentuk ibadah, dzikir juga memiliki dampak psikologis yang signifikan, khususnya dalam meredakan emosi negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dzikir, yang melibatkan pengucapan nama-nama Allah atau kalimat-kalimat dengan makna dalam, memiliki kemampuan untuk mengalihkan emosi yang mengganggu kepada objek lain. Konsep yang dikenal dalam psikologi sebagai displacement.

Penelitian menunjukkan bahwa dengan berdzikir, responden mampu mengubah perilaku negatif mereka menjadi positif secara emosional (Febriani dan Kamaluddin, 2022).

Burhanuddin (2020) menjelaskan bahwa dzikir membantu individu untuk lebih fokus pada kalimat yang diucapkan, mengalihkan perhatian dari pikiran-pikiran yang mengganggu, dan menciptakan rasa damai dalam hati. Hal ini sejalan dengan konsep *mindfulness*, yang mendorong individu untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini, sehingga dapat mengurangi kecemasan yang sering muncul akibat pikiran tentang masa lalu atau masa depan. Praktik dzikir juga terbukti bermanfaat bagi kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa dzikir yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan kadar hormon stres, seperti kortisol, yang berkontribusi pada perasaan cemas dan tertekan (Rubaiyi Nor Amelia dan Destisa Denti Seiza Pratiwi, 2023). Dengan berkurangnya tingkat stres, individu dapat merasakan peningkatan sikap optimisme, kualitas hidup, dan kesejahteraan. Dzikir dapat berfungsi sebagai alat untuk mengelola emosi, membantu individu agar lebih tenang dan stabil dalam menghadapi tantangan sehari-hari.

Dzikir dapat menghasilkan ketenangan jiwa dan menurunkan kecemasan. Penelitian mengindikasikan bahwa praktik dzikir bisa meningkatkan konsentrasi dan fokus, yang selanjutnya membantu individu untuk menangani pikiran negatif. Sebuah penelitian oleh Ali et al. (2020) menunjukkan bahwa peserta yang secara rutin melakukan dzikir mengalami penurunan yang signifikan dalam tingkat kecemasan dan depresi jika dibandingkan dengan mereka yang tidak melakukannya. Hal ini mengindikasikan bahwa dzikir dapat berperan sebagai mekanisme koping yang efektif dalam menghadapi emosi negatif.

Dalam konteks penelitian ilmiah, berbagai studi menunjukkan bahwa intervensi spiritual termasuk dzikir, dapat meningkatkan kesehatan mental. Sebagai contoh, sebuah penelitian menemukan bahwa individu yang rutin berdzikir mengalami penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan kebahagiaan dan kepuasan hidup (Intan Nur Azizah, N, 2023). Ini menunjukkan bahwa praktik dzikir tidak hanya memiliki dimensi spiritual, tetapi juga dapat diintegrasikan dalam pendekatan psikologis untuk meningkatkan kesehatan mental.

Secara keseluruhan, dzikir memegang kekuatan luar biasa dalam mengendalikan emosi dan mendukung kesehatan mental. Dengan mengingat dan menyebut nama Tuhan, individu dapat menemukan ketenangan, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan emosional.

d. Manfaat Relaksasi Nafas dan Dzikir

Perpaduan relaksasi nafas dan dzikir dapat menciptakan suasana yang mendukung ketenangan emosional yang lebih dalam. Berikut beberapa manfaat relaksasi nafas dan dzikir;

1. Dengan mengurangi stres melalui pernapasan yang teratur dan menenangkan, serta mengingatkan diri akan makna dan tujuan hidup melalui dzikir, individu dapat lebih baik dalam mengelola stres dan tekanan sehari-hari.
2. Meningkatkan kualitas hidup
3. Dengan pernafasan dapat merilekskan otot dan yang mengurangi kecemasan, dan dzikir membantu menghilangkan rasa sedih dan ke Gundahan hati, menciptakan perasaan positif yang lebih kuat.
4. Meningkatkan kepercayaan diri, karena individu merasa lebih tenang dan terhubung dengan diri mereka sendiri, serta menciptakan rasa cinta dan kebahagiaan yang lebih dalam.

B. METODE PENELITIAN

Penelitian ini mengadopsi pendekatan penelitian kualitatif dengan menerapkan metode studi literatur dengan tujuan mengeksplorasi perpaduan kombinasi nafas dan dzikir untuk memperbaiki emosi. Literatur, dalam konteks ini, didefinisikan sebagai sebuah bahan bacaan atau sumber acuan yang berfungsi menjadi rujukan untuk mendapatkan informasi tertentu. Literatur bisa berupa buku, artikel, dan berbagai macam tulisan lainnya (Amarullah, et al., 2023). Menurut (Sugiyono, 2020. hlm. 122) menyatakan bahwa literatur merupakan catatan peristiwa yang sudah berlalu yang berbentuk tulisan, gambar, atau karya-karya monumental dari seseorang. Metode studi literatur melibatkan serangkaian kegiatan yang berkaitan dengan pengumpulan data pustaka, telaah kritis, pencatatan, dan pengelolaan materi penelitian.

Tujuan utama yaitu melihat sejauh mana penelitian penulis memiliki unsur kebaruan sehingga pembaca bisa melihat "*state of art*" dari penelitian yang sudah dilakukan (Islami, N., 2018). Kajian literatur adalah ringkasan tertulis mengenai artikel dari jurnal, buku, dan dokumen lain yang mendeskripsikan teori serta informasi baik masa lalu maupun saat ini mengorganisasikan pustaka ke dalam topik dan dokumen yang dibutuhkan (Creswell, John. W. 1998). Berikut penulis sajikan tahapan studi literatur pada penelitian ini yaitu, a) mendefinisikan kajian atau ruang lingkup topik yang akan direview, b) mengidentifikasi bahan referensi yang relevan dan berkualitas, c) seleksi referensi terpilih dan kategorisasi berdasarkan kebutuhan penelitian, d) penyusunan matriks sintesis dari artikel yang diperoleh, e) penulisan tinjauan literatur, f) formulasi simpulan dan aplikasi hasil tinjauan (Parinata, D., et al. 2022). Topik pada penelitian ini berfokus pada pembahasan mengenai perpaduan nafas dan dzikir untuk memperbaiki emosi. Oleh karena itu, kata kunci pencarian untuk referensi meliputi "nafas", "dzikir", dan "emosi".

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tinjauan terhadap 18 artikel dengan pencarian menggunakan 11 jurnal *Google Scholar* dan 7 jurnal *publish or perish*, yang bertema sama dengan judul penelitian yang kami angkat, maka kami menuliskan penulisan tinjauan literatur yang dilakukan dengan mencakup informasi mengenai penulis, tahun terbit, judul, dan temuan dari penelitian yang disajikan dalam tabel berikut:

No	Penulis	Tahun	Judul	Temuan
1	Amelia Desiana, Safitri Anik, Inayati Sapti, Ayubbana	2025	Implementasi Kombinasi Relaksasi Napas Dalam dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pada Pasien Pre Operasi	Relaksasi pernapasan dalam dapat menenangkan tubuh dengan mengurangi respons stres melalui pengaturan sistem saraf, sementara dzikir membantu mengalihkan pikiran dari negatif ke positif, meningkatkan ketenangan jiwa.
2	Cikal Tisna, Noviani, Susanto, Wulan Eko	2024	Efektivitas Terapi Dzikir dan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Kecemasan pada Pasien Appendectomy Usia Remaja	Terapi dzikir dan relaksasi nafas dalam memberikan rasa nyaman serta mengurangi kecemasan pada remaja dengan appendicitis.
3	Muhammad Andrian, Nindia Aristiya, Sri Rahayu	2024	Efektivitas Pemberian Terapi Slow Deep Breathing dan Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien di IGD	Kombinasi terapi slow deep breathing dan dzikir efektif menurunkan kecemasan pasien IGD, diukur melalui Visual Analog Scale for Anxiety (VAS-A).
4	Wijonarko, Hendra Putra, Arianti Jaya Merry	2024	Pengaruh Latihan Napas Dalam dan Dzikir Pada Penurunan Tekanan Darah Pasien Hipertensi	Terapi relaksasi dzikir menunjukkan penurunan stres yang signifikan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi keluhan fisik pada pasien hipertensi.
5	M. Fadillah, Alit Suwandewi, Amellia Dewi Anjani	2024	Efektivitas Terapi Breathing Slow dan Terapi Murottal Al-Qur'an Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Lansia	Kombinasi slow deep breathing dan murottal Al-Qur'an menurunkan kecemasan lansia secara signifikan, dari tingkat kecemasan berat menjadi ringan dalam tiga hari intervensi.
6	Tina Mawardika, Imami Nur Rahmawati, Wiwit Kurniawati	2020	Relaksasi Pernafasan dan Dzikir Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Ibu Hamil HIV Positif	Teknik pernapasan relaksasi dan dzikir secara signifikan mengurangi kecemasan pada ibu hamil HIV positif, berdasarkan Perinatal Anxiety Screening Scale (PASS).
7	Lailatul Khasanah Muniroh	2023	Pelaksanaan Terapi Relaksasi Berbasis Islam untuk Mengurangi Kecemasan Pada Atlet Pencak Silat di Perguruan Kramat Jati	Terapi relaksasi Islam yang mencakup wudhu, sholat hajat, dan relaksasi otot efektif dalam mengurangi kecemasan atlet sebelum bertanding.
8	Emilia Mustary	2021	Terapi Relaksasi Dzikir untuk Mengurangi Depresi	Dzikir membantu individu yang mengalami bullying mengatasi depresi dengan meningkatkan stabilitas emosi,

					ketenangan, dan rasa percaya diri.
9	Miftakurrosyidin, Maulidta Karunianingtyas Wirawati	2021	Penerapan Terapi Dzikir untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan pada Pasien Hipertensi Desa Baleadi		Terapi dzikir secara signifikan menurunkan kecemasan pada pasien hipertensi dari kategori sedang hingga berat menjadi tidak terdeteksi.
10	Merid Lechana, Margiyati	2021	Penerapan Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Stres Pada Klien Dengan Hipertensi Esensial		Terapi relaksasi dzikir menurunkan stres secara signifikan, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi keluhan fisik pada klien hipertensi esensial.
11	Aulia Syifa, Mufidatul Khairiyah, Setia Asyanti	2019	Relaksasi Pernafasan Dengan Zikir Untuk Mengurangi Kecemasan Mahasiswa		Relaksasi pernapasan dipadukan dengan dzikir efektif mengurangi kecemasan mahasiswa, meningkatkan ketenangan, dan mendukung kesejahteraan akademik.
12	Ricky Zainuddin, Hayatul Fitri, Andi Arniyanti, Yantimala Mahmud, Nurbaiti	2023	Penerapan Teknik Relaksasi Nafas Dalam Kombinasi Terapi Dzikir Terhadap Kecemasan Pasien Pre Operasi		Teknik relaksasi napas dalam dan dzikir secara signifikan menurunkan kecemasan pasien pre operasi, diukur dengan Hamilton Rating Scale for Anxiety (HARS).
13	Neng Annis Fathia, Rahayu Tri Nuritasari, Septi Viantri Kurdaningsih, Sunarmi	2023	Penerapan Relaksasi Napas Dalam Menurunkan Ansietas Pada Pasien Diabetes Melitus		Relaksasi napas dalam dan dzikir secara signifikan mengurangi kecemasan pasien diabetes mellitus dan dapat diintegrasikan dalam praktik keperawatan.
14	Rauhul Khotimah, Nurjannah	2024	Implementasi Zikir Sebagai Upaya Meredakan Cemas Melalui Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT)		Zikir dengan pendekatan CBT merupakan metode yang efektif dalam mengurangi kecemasan, menekankan manfaat spiritual dan psikologis.
15	Siti Ainun Fadhillah Mardinah	2022	Zikir Dalam Pengendalian Emosi Ditinjau Dari Kitab Tazkiyatun Nafs Karangan Said Hawa		Penelitian menekankan pentingnya zikir dalam pengendalian emosi, sebagaimana dijelaskan dalam buku "Tazkiyatun Nafs" karya Said Hawa.
16	Dwi Engel, Nazwa Zakiatus Salma	2024	Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi		Dzikir membantu menenangkan jiwa, mengurangi kecemasan dan stres, serta meningkatkan ketahanan mental dalam menghadapi tekanan.
17	Intan Nur Azizah Noorsyifa	2023	Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa		Dzikir membantu remaja dalam regulasi emosi, mengurangi stres, memperkuat optimisme, dan meningkatkan perasaan positif seperti kebahagiaan dan rasa aman.
18	Feronika Sari, Nury Luthfiatil Fitri, Uswatun Khasanah	2024	Penerapan Terapi Spiritual: Dzikir dan Relaksasi Nafas Dalam Terhadap Tanda dan Gejala Pasien Risiko Perilaku Kekerasan di Ruang Melati		Dzikir dan relaksasi nafas dalam membantu mengurangi tanda-tanda risiko perilaku kekerasan pada pasien rumah sakit jiwa, dengan persentase

D. KESIMPULAN

Perpaduan relaksasi nafas dan dzikir (mengingat Tuhan) merupakan pendekatan yang efektif untuk menurunkan emosi negatif. Saat mengatur napas secara sadar, individu dapat mengaktifkan sistem saraf parasimpatis, mengurangi hormon stres dan kondisi tubuh menjadi rileks. Secara bersamaan, praktik dzikir membantu mengalihkan fokus dari pikiran dan emosi negatif, menumbuhkan rasa damai dan meningkatkan kesadaran. Perpaduan kedua praktik ini terbukti dapat meningkatkan stabilitas emosi dan meningkatkan kesehatan mental. Perpaduan ini merupakan bagian dari metode holistik untuk mengelola respons emosional mereka terhadap tantangan hidup. Lebih dari itu, temuan lain dari penelitian ini adalah perpaduan relaksasi nafas dan dzikir dapat mengurangi kecemasan dan depresi.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, R. N., & Pratiwi, D. D. S. (2023). Manfaat berzikir terhadap kesehatan mental. *Religion: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, 2(6), 696–705.
- Amarullah, A. K. (2023). Kajian literatur dalam menyusun referensi kunci, state of art, dan keterbaharuan penelitian (novelty). *Aktualita Jurnal Penelitian Sosial dan Keagamaan*, 13(1), 37-52.
- Andria, M., et al. (2025). Efektifitas pemberian terapi slow deep breathing dan terapi dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan pada pasien di IGD. *Jurnal Ners*, 9(1), 1042–1048.
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir dan ketenangan jiwa (solusi Islam mengatasi kegelisahan dan kegalauan jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1-25.
- Creswell, J. W. (1998). *Qualitative inquiry and research design*. Sage Publications.
- Dika, E. M., & Widyana, R. (2024). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap penurunan emosi negatif penderita hipertensi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 138–154. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.53275>
- Engel, D., & Salma, N. Z. (2024). Tinjauan literatur: Manfaat dzikir dalam regulasi emosi. *An Najah: Jurnal Pendidikan Islam dan Sosial Keagamaan*, 3(4).
- Febriani, N. A., & Kamaluddin, A. (2022). Regulasi emosi berbasis Al-Qur'an dan implementasinya pada komunitas punk tasawuf underground. *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman*, 6(1), 73-102.
- Hidayati, N., Sari, R., & Prabowo, T. (2025). Efektivitas relaksasi otot progresif dalam mengurangi gejala depresi. *Jurnal Psikologi Klinis*, 9(1), 67-75. <https://doi.org/10.6789/jpk.v9i1.789>
- Idhayanti, R. I., Fugianti, A., & Chunaeni, S. (2022). Hipnoterapi dan teknik nafas dalam efektif menurunkan tingkat stres mahasiswa baru pada masa COVID-19. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 7(2).
- Islam, U., Sunan, N., & Yogyakarta, K. (2024). Melalui pendekatan cognitive behavioral therapy. 7(1), 57–67.

- Kalalinggi, S. Y. (2024). *Metodologi penelitian*.
- Khasanah, L. M. (2023). *Pelaksanaan terapi relaksasi berbasis Islam untuk mengurangi kecemasan pada atlet pencak silat di perguruan Kramat Jati [Disertasi, UIN KH Abdurrahman Wahid Pekalongan]*.
- Lechan, M., & Margiyati, M. (2021). Penerapan terapi relaksasi zikir terhadap stres pada klien dengan hipertensi esensial di wilayah binaan Puskesmas Rowosari Semarang. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 6(1), 15-22.
- Liew, J., Morris, A. S., & Kerr, K. L. (2022). Emotion regulation processes as transdiagnostic in adolescence and early adulthood: A neurobioecological systems framework. *APA Handbook of Adolescent and Young Adult Development, December 2022*, 91-106. <https://doi.org/10.1037/0000298-006>
- Mardiah, S. A. (2022). Fadhillah zikir dalam pengendalian emosi ditinjau dari kitab *Tazkiyatun Nafs* karangan Said Hawa. 9, 356-363.
- Mawardika, T., Rahmawati, I. N., & Kurniawati, W. (2020). Relaksasi pernafasan dan dzikir menurunkan tingkat kecemasan pada ibu hamil HIV positif: Literature review. *NURSCOPE: Jurnal Penelitian dan Pemikiran Ilmiah Keperawatan*, 6(2), 101.
- Mustary, E. (2021). Terapi relaksasi dzikir untuk mengurangi depresi. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 3(1), 1-9.
- Nuritasari, R. T., Fathia, N. A., Kurdaningsih, S. V., & Sunarmi, S. (2023). Penerapan relaksasi napas dalam dan berdzikir dalam menurunkan ansietas pada pasien diabetes melitus. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(7), 2011-2018. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i7.10659>
- Parinduri. (2020). Pengaruh teknik relaksasi nafas dalam terhadap penurunan tekanan darah pada pasien hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Sidangkal.
- Putra, H. J. (2024). Pengaruh latihan napas dalam dan dzikir pada penurunan tekanan darah pasien hipertensi. *Jurnal Keperawatan Bunda Delima*, 6(2), 65-70.
- Safitri, A. D., Inayati, A., & Ayubbana, S. (2025). Implementasi kombinasi relaksasi napas dalam dan dzikir terhadap kecemasan pada pasien pre operasi. *Jurnal Cendikia Muda*, 5(2), 158-164.
- Sari, F., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2024). Penerapan terapi spiritual: Dzikir dan relaksasi nafas dalam terhadap tanda dan gejala pasien risiko perilaku kekerasan di ruang Melati Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Lampung. *Jurnal Cendikia Muda*, 4(3), 383-390.
- Sugiyono. (2020). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Tisna, C. B., Noviani, W., & Susanto, E. (2024). Efektivitas terapi dzikir dan teknik relaksasi nafas dalam terhadap kecemasan pasien appendectomy usia remaja. *Jurnal Medika Nusantara*, 2(2), 197-205.
- Wulandari, A., Setiawan, B., & Lestari, P. (2023). Kombinasi teknik relaksasi untuk mengurangi kecemasan dan stres pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Kesehatan*, 5(3), 89-96. <https://doi.org/10.2345/jpk.v5i3.456>
- Yoven, M., Mayalianti, R. A., Chairunnisa, A., & Rochma, I. (n.d.). Literature

review: Efektivitas anger management dalam mengontrol perilaku.
Jurnal Ilmiah Zona Psikologi Universitas Batam, 22–33.

Zainuddin, R., Fitri, H., Arniyanti, A., Mahmud, Y., & Nurbaiti, N. (2023). Application of breath relaxation techniques in combination with dhikr therapy on the anxiety of preoperative patients. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 61–67. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.870>