

Pemberdayaan Diri Melalui Terapi Psikoreligius Dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji

Moch. Ikwan¹, Arif Helmi Setiawan², Difran Nobel Bistara³

^{1, 2, 3)} Program Studi Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

e-mail: moch.ikwan@unusa.ac.id

Abstrak

Ibadah haji merupakan ibadah yang kompleks sehingga seringkali menimbulkan kecemasan pada calon jemaah, yang dapat berdampak pada kesehatan mental dan kekhusyukan ibadah. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan memberdayakan jemaah calon haji melalui terapi psikoreligius dalam rangka memperkuat kesiapan mental dan spiritual mereka. Kegiatan ini menggunakan pendekatan partisipatif dengan melibatkan 65 jemaah calon haji KBIHU Bryan Makkah Surabaya, yang dilaksanakan melalui beberapa tahap, yaitu persiapan dan perizinan, sosialisasi dan rekrutmen peserta, pelaksanaan program dan pendampingan individu, serta evaluasi dan tindak lanjut. Instrumen yang digunakan adalah Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) dengan pengukuran pre-test dan post-test. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas jemaah berada pada kategori kecemasan sedang (32,31%) dan tinggi (44,62%). Setelah intervensi, terjadi penurunan signifikan, dengan 41,54% peserta masuk kategori tidak cemas, 47,69% kategori kecemasan ringan, 10,77% kecemasan sedang, dan tidak ada lagi peserta yang mengalami kecemasan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa penguatan aspek psikologis dan spiritual menurunkan kecemasan, sekaligus memperluas penerapannya dalam konteks persiapan mental-spiritual calon jemaah haji. Dengan demikian, program pemberdayaan diri melalui terapi psikoreligius berbasis dzikir terbukti efektif dalam menurunkan kecemasan, dan direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan serta diperluas ke KBIHU lain agar semakin banyak calon jemaah terbantu dalam mempersiapkan diri menghadapi ibadah haji secara lebih tenang, percaya diri, dan khusyuk.

Kata kunci: terapi psikoreligius, kecemasan, pemberdayaan diri, jemaah haji

Abstract

The Hajj pilgrimage is a complex ritual that often causes anxiety in prospective pilgrims, which can impact mental health and the solemnity of worship. This community service program aims to reduce anxiety levels and empower prospective pilgrims through psychoreligious therapy in order to strengthen their mental and spiritual readiness. This activity uses a participatory approach involving 65 prospective pilgrims from KBIHU Bryan Makkah Surabaya, which is implemented through several stages, namely preparation and permits, socialization and participant recruitment, program implementation and individual mentoring, and evaluation and follow-up. The instrument used is the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS) with pre-test and post-test measurements. The pre-test results showed that the majority of pilgrims were in the moderate (32.31%) and high (44.62%) anxiety categories. After the intervention, there was a significant decrease, with 41.54% of participants being categorized as not anxious, 47.69% in the mild anxiety category, 10.77% in the moderate anxiety category, and no participants were experiencing high anxiety. These findings indicate that strengthening psychological and spiritual aspects reduces anxiety, while broadening its application in the context of mental-spiritual preparation for prospective Hajj pilgrims. Thus, the self-empowerment program through dhikr-based psychoreligious therapy has proven effective in reducing anxiety and is recommended for continued implementation and expansion to other KBIHUs to help more prospective pilgrims prepare for the Hajj with greater calm, confidence, and reverence.

Keywords: psychoreligious therapy, anxiety, self-empowerment, Hajj pilgrims

PENDAHULUAN

Ibadah haji merupakan puncak dari perjalanan spiritual seorang Muslim, yang tidak hanya menjadi kewajiban agama, tetapi juga menjadi simbol pencapaian kesalehan dan ketundukan total kepada Allah SWT. Setiap tahunnya, jutaan umat Islam dari berbagai penjuru dunia berbondong-bondong menuju Tanah Suci dengan harapan mendapatkan haji yang mabrur. Namun di balik semangat dan euforia spiritual tersebut, terdapat dinamika psikologis yang tidak dapat diabaikan. Persiapan keberangkatan haji kerap kali membawa tekanan tersendiri, baik dari aspek fisik, administratif, maupun emosional. Proses yang panjang dan melelahkan dalam memenuhi syarat administratif, persiapan logistik, hingga pemenuhan kesehatan fisik menjadi faktor stres yang dominan. Kekhawatiran akan mampu atau tidaknya menjalankan seluruh rangkaian ibadah haji secara sempurna, serta bayangan akan padatnya aktivitas di tanah suci, semakin memperbesar potensi munculnya kecemasan, bahkan pada jemaah yang sebelumnya terlihat tenang dan siap.

Kecemasan yang dialami calon jemaah haji tidak hanya bersifat situasional, tetapi juga seringkali melekat secara mendalam dalam alam bawah sadar mereka. Dalam kondisi demikian, calon jemaah tidak hanya membutuhkan persiapan fisik dan administratif, tetapi juga penguatan mental dan spiritual yang mendalam agar mampu menjaga stabilitas emosi selama menjalankan ibadah. Oleh karena itu, penting bagi lembaga bimbingan haji untuk tidak hanya fokus pada aspek teknis manasik, tetapi juga menyediakan program yang mampu membantu jemaah mengelola kecemasan dan membangun ketenangan batin menjelang keberangkatan (Ikwan, 2024).

Observasi awal terhadap jemaah calon haji di KBIHU Bryan Makkah Surabaya menunjukkan bahwa meskipun mereka telah mengikuti rangkaian manasik haji secara rutin, masih banyak di antara mereka yang mengalami gejala kecemasan yang cukup nyata. Bentuk-bentuk kecemasan tersebut mulai dari ringan, sedang maupun berat, tampak dari keluhan gangguan tidur, perasaan gelisah yang terus-menerus, ketegangan otot, hingga sulit berkonsentrasi saat mengikuti kegiatan pembekalan. Kecemasan ini tidak hanya disebabkan oleh faktor teknis seperti kurangnya pemahaman mengenai prosesi ibadah haji yang kompleks, tetapi juga oleh kekhawatiran akan kondisi kesehatan pribadi, rasa takut menghadapi lingkungan baru yang asing, serta kecemasan akan berpisah sementara waktu dengan keluarga. Kondisi ini mengindikasikan bahwa pendekatan bimbingan yang hanya bersifat informatif dan teknis belum cukup untuk membangun kesiapan mental dan spiritual para jemaah secara menyeluruh. Selain itu, belum adanya program terstruktur di KBIHU yang secara khusus memanfaatkan pendekatan psikoreligius, khususnya dzikir, sebagai sarana untuk mengatasi kecemasan. Padahal, dzikir memiliki potensi besar dalam menenangkan hati, mendekatkan diri kepada Allah SWT, dan meningkatkan rasa syukur yang esensial dalam menghadapi tantangan ibadah haji.

Dalam konteks ini, menjadi jelas bahwa dibutuhkan sebuah intervensi yang lebih komprehensif dan holistik, yang tidak hanya membekali jemaah dengan pengetahuan ritual, tetapi juga memberikan ketenangan batin dan kekuatan psikologis dalam menghadapi proses ibadah yang panjang dan melelahkan. Pendekatan psikologis-spiritual seperti terapi dzikir, yang menggabungkan elemen ketenangan jiwa, penguatan makna hidup, dan kedekatan dengan Tuhan, berpotensi besar menjadi solusi yang relevan dan aplikatif. Dengan demikian, bimbingan haji seharusnya tidak hanya fokus pada aspek prosedural, tetapi juga memperhatikan keseimbangan psikologis dan spiritual jemaah agar mereka dapat menjalankan ibadah dengan lebih tenang, ikhlas, dan khusyuk.

Pendekatan psikoreligius merupakan salah satu bentuk intervensi holistik yang mengintegrasikan nilai-nilai spiritual dalam proses pemulihan psikologis. Dalam beberapa tahun terakhir, pendekatan ini kian mendapat perhatian luas, khususnya dalam konteks pengelolaan kecemasan. Salah satu bentuk terapinya yang paling menonjol adalah terapi dzikir, yaitu kegiatan mengingat Allah secara berulang melalui lafadz-lafadz tertentu yang bersumber dari Al-Qur'an dan sunah. Terapi ini tidak hanya berfungsi sebagai ibadah ritual, tetapi juga sebagai sarana reflektif dan kontemplatif yang melibatkan hati dan pikiran secara mendalam.

Melalui konseling spiritual yang berbasis dzikir, individu diajak untuk kembali menyadari keberadaan dan kehadiran Allah SWT dalam setiap aspek kehidupan. Kesadaran ini melahirkan sikap tawakal, sabar, dan rasa aman, sehingga mampu meredam gejolak emosi negatif seperti takut, gelisah, dan cemas. Dalam praktiknya, dzikir membantu menata kembali struktur emosi dan memberikan makna baru atas penderitaan atau tantangan yang dihadapi seseorang. Dzikir juga mengaktifkan sistem relaksasi dalam tubuh melalui pengaturan napas dan pengulangan lafadz, yang

secara ilmiah telah terbukti menurunkan tekanan darah, menyeimbangkan denyut jantung, dan mereduksi hormon stres seperti kortisol.

Selain berdampak secara fisiologis, terapi dzikir juga memperkuat dimensi spiritual seseorang dengan menumbuhkan rasa dekat dengan Tuhan, meningkatkan harapan, serta membentuk sikap menerima terhadap kondisi yang tidak bisa dikendalikan. Dengan kata lain, terapi dzikir tidak hanya berfungsi sebagai bentuk pelarian dari masalah, tetapi justru sebagai cara untuk menyelami makna di balik ujian hidup dan menemukan kembali ketenangan batin yang sejati. Dalam konteks pengelolaan kecemasan menjelang ibadah besar seperti haji, terapi ini sangat relevan dan efektif karena sejalan dengan nilai-nilai keislaman yang dianut oleh mayoritas masyarakat Indonesia (Farid & Nurjannah, 2024).

Berbagai penelitian terbaru menguatkan bahwa terapi dzikir memiliki dampak signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan, tidak hanya pada kelompok usia produktif tetapi juga pada kelompok lanjut usia (lansia). Salah satu penelitian yang relevan dilakukan oleh Safitri dan Ardani menunjukkan bahwa terapi dzikir secara berkelompok mampu memberikan efek menenangkan dan memperbaiki kondisi emosional lansia. Dalam penelitian tersebut, lansia yang mengikuti sesi dzikir rutin mengalami penurunan gejala kecemasan yang signifikan dibandingkan dengan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan perlakuan serupa. Aktivitas dzikir dinilai mampu mengalihkan pikiran lansia dari ketakutan dan kekhawatiran terhadap kondisi fisik, kesehatan, serta perasaan kesepian yang kerap menghantui mereka di usia senja (Safitri & Ardani, 2023).

Secara psikologis, praktik dzikir memberikan stimulus pada sistem saraf parasimpatis yang memicu relaksasi, memperlambat detak jantung, dan menurunkan tekanan darah, sehingga kondisi fisiologis tubuh menjadi lebih stabil. Dari aspek spiritual, dzikir memberikan ruang refleksi batin yang mendalam dan memperkuat hubungan individu dengan Tuhan, yang pada gilirannya melahirkan rasa pasrah, syukur, dan tenang dalam menghadapi hidup. Hal ini membuktikan bahwa dzikir bukan sekadar ritual keagamaan, tetapi juga dapat diinternalisasi sebagai mekanisme koping spiritual untuk mengatasi tekanan psikologis, termasuk kecemasan. Oleh karena itu, temuan dari Safitri dan Ardani (2023) menjadi landasan penting dalam mengembangkan pendekatan psikoreligius, termasuk untuk konteks jemaah calon haji yang juga rentan mengalami tekanan emosional menjelang keberangkatan mereka ke tanah suci.

Di sisi lain, kombinasi dzikir dengan relaksasi otot progresif juga berhasil menurunkan kecemasan pada lansia. Dalam sebuah studi, peserta yang mengikuti sesi dzikir dan relaksasi otot progresif secara rutin mengalami penurunan gejala kecemasan seperti gelisah, jantung berdebar, sulit tidur, dan kekakuan otot. Hal ini menegaskan bahwa pendekatan holistik yang menyatukan dimensi ruhani dan biologis dapat menjadi solusi efektif, terutama bagi kelompok usia lanjut yang sering mengalami kecemasan terkait dengan kesehatan, kehilangan pasangan, atau isolasi sosial. Oleh karena itu, metode ini layak dipertimbangkan dalam berbagai intervensi psikoreligius, termasuk dalam program pembinaan spiritual bagi jemaah calon haji yang menghadapi tantangan emosional menjelang pelaksanaan ibadah besar seperti haji. (Kamaruzzaman & Hidayati, 2024).

Selain sebagai amalan spiritual yang menjadi bagian dari ibadah harian umat Islam, dzikir juga memiliki dimensi terapeutik yang mendalam, khususnya ketika diterapkan sebagai bentuk meditasi spiritual. Dalam konteks klinis, dzikir telah terbukti memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental pasien, termasuk mereka yang sedang menghadapi penyakit berat seperti kanker. Sebuah studi oleh Dewanti (Dewanti, 2022) menunjukkan bahwa praktik dzikir secara teratur dapat menurunkan tingkat stres pada pasien onkologi yang sedang menjalani perawatan intensif. Melalui pengulangan lafadz-lafadz dzikir yang sarat makna, pasien diajak untuk memusatkan perhatian kepada Allah, meredam pikiran negatif, dan membangun ketenangan batin di tengah rasa takut dan ketidakpastian terhadap penyakit yang diderita.

Studi ini menegaskan bahwa dzikir bukan sekadar aktivitas spiritual pasif, melainkan memiliki efek seperti *mindfulness meditation* dalam pendekatan psikologi modern, yakni membantu individu berada dalam momen kini, mengatur pernapasan, dan membangun sikap pasrah dan ikhlas. Proses ini memberikan ruang psikologis yang sehat untuk menerima kondisi yang ada tanpa perlawanan emosional berlebihan. Selain itu, dzikir memperkuat makna hidup dan keyakinan spiritual, yang sangat dibutuhkan oleh pasien onkologi untuk meningkatkan kualitas hidup mereka. Temuan ini membuka peluang luas bagi pemanfaatan dzikir sebagai intervensi non-farmakologis

dalam dunia keperawatan dan psikologi klinis, khususnya pada pasien dengan beban emosional tinggi.

Lebih lanjut, berbagai kajian literatur menegaskan bahwa terapi psikoreligius, yakni pendekatan intervensi yang memadukan prinsip-prinsip psikologi modern dengan nilai-nilai spiritual dan ajaran agama memiliki potensi yang sangat signifikan dalam mengurangi gejala kecemasan, stres, dan bahkan depresi di berbagai konteks kehidupan. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada aspek kognitif dan emosional sebagaimana lazim dalam terapi psikologis konvensional, tetapi juga menyentuh dimensi eksistensial dan transendental individu, yang sering kali menjadi sumber kekuatan batin dalam menghadapi tekanan hidup. Dalam konteks keislaman, praktik seperti dzikir, doa, dan tafakur bukan sekadar ibadah, tetapi juga memiliki efek terapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius memperkuat persepsi makna hidup, penerimaan terhadap situasi sulit, serta keyakinan bahwa ada kekuatan ilahi yang senantiasa menyertai proses pemulihan seseorang (Hafil & Ningrum, 2023).

Dalam beberapa studi, juga ditemukan hasil bahwa individu yang mengikuti terapi psikoreligius mengalami penurunan skor kecemasan dan depresi secara signifikan dibandingkan mereka yang hanya mengikuti terapi psikologis biasa. Temuan ini memberikan bukti bahwa penggabungan antara pendekatan spiritual dan psikologis tidak hanya efektif, tetapi juga sangat relevan dengan kondisi masyarakat yang menjadikan agama sebagai pondasi nilai dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, implementasi terapi psikoreligius, terutama dalam konteks penguatan mental spiritual calon jemaah haji, menjadi strategi yang tidak hanya inovatif tetapi juga kontekstual dan berbasis kebutuhan nyata di lapangan (Nomor, 2024).

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, program pengabdian ini menawarkan solusi komprehensif melalui pemberdayaan diri (self-empowerment) dengan dzikir sebagai terapi psikoreligius. Solusi yang ditawarkan meliputi: (1) Seminar dan workshop yang memberikan pemahaman mendalam tentang konsep dzikir dan manfaatnya bagi kesehatan mental dan spiritual, serta pelatihan teknik dzikir yang efektif untuk mengurangi kecemasan. (2) Pendampingan individu bagi jemaah dengan tingkat kecemasan tinggi, memberikan dukungan personal dan strategi koping yang tepat. (3) Pembentukan kelompok dukungan (support group) sebagai wadah berbagi pengalaman, memberikan motivasi, dan memperkuat komitmen dalam mengamalkan dzikir secara berkelanjutan. Melalui pendekatan holistik ini, diharapkan jemaah calon haji mampu menginternalisasi dzikir sebagai bagian dari gaya hidup, sehingga dapat mengurangi kecemasan dan meningkatkan kualitas ibadah haji.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di KBIHU Bryan Makkah, yang berlokasi di Jl. Jemursari Utara III/9 Surabaya. Lembaga ini telah berdiri sejak tahun 1998 di bawah naungan Yayasan Al-Jihad Surabaya. Dalam perjalanannya, KBIHU Bryan Makkah telah menunjukkan perkembangan yang signifikan dan mendapatkan kepercayaan luas dari masyarakat. Pada tahun 2017, jumlah jemaah yang mengikuti bimbingan mencapai satu kloter penuh, yaitu sebanyak 445 orang. Sementara pada tahun 2024, jumlah peserta tetap tinggi, mencapai 260 orang. Adapun di tahun 2025 ini, jumlah jemaah yang bergabung di KBIHU Bryan Makkah sebanyak 247 orang. Konsistensi ini menjadi indikator keberhasilan lembaga dalam memberikan pembinaan yang komprehensif. Dari 247 jemaah di tahun 2025, yang mengikuti kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sejumlah 65 orang, karena memang tidak semua dilibatkan. Hanya jemaah yang merasa mengalami kecemasan saja yang menjadi sasaran, baik kecemasan tingkat ringan, sedang, maupun berat, dengan sukarela untuk mendaftar sebagai peserta tanpa adanya paksaan.

Program pengabdian masyarakat ini disusun dalam empat tahapan utama yang terstruktur dan saling berkesinambungan, dengan tujuan untuk memberikan dampak optimal bagi jemaah calon haji dalam menghadapi kecemasan menjelang keberangkatan. Metode yang digunakan mengombinasikan pendekatan edukatif, praktik spiritual, dan dukungan psikososial, sesuai dengan prinsip *community-based psychological empowerment* (Gunawan & Viyanita, 2012).

Tahap 1 adalah Persiapan dan Perizinan. Tahap awal ini difokuskan pada pemantapan koordinasi dan perencanaan program. Tim pengabdian melakukan pertemuan intensif dengan pengurus KBIHU Bryan Makkah Surabaya untuk membahas detail teknis pelaksanaan kegiatan,

seperti penentuan jadwal, pembagian peran, dan bentuk fasilitasi dari pihak mitra. Dalam konteks pengabdian masyarakat, keterlibatan mitra sejak tahap awal sangat penting untuk memastikan keberlangsungan dan keberterimaan program.

Setelah mendapatkan kesepakatan, tim menyusun materi edukatif mengenai terapi dzikir sebagai pendekatan psikoreligius. Materi mencakup aspek konseptual dan aplikatif dzikir dalam Islam, manfaat psikologis dan spiritualnya, serta bukti empiris efektivitasnya dalam mengelola kecemasan. Selain itu, tim juga menyiapkan instrumen pengukuran, seperti kuesioner pre-test dan post-test berbasis Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), yang telah banyak digunakan dalam intervensi berbasis spiritual. Panduan wawancara untuk sesi pendampingan individu dan FGD (Focus Group Discussion) juga disusun untuk mendukung pendekatan kualitatif dalam mengevaluasi dampak program. Proses administrasi seperti pengurusan surat izin kegiatan dari KBIHU dan pihak universitas, pembuatan surat undangan, dan penyebaran materi promosi seperti brosur dan leaflet juga dilakukan pada tahap ini.

Tahap 2 adalah Sosialisasi dan Rekrutmen Peserta. Sosialisasi dilakukan kepada jemaah calon haji mengenai tujuan, manfaat, dan rangkaian kegiatan program. Informasi disebarluaskan melalui berbagai saluran komunikasi seperti grup WhatsApp dan pertemuan rutin manasik. Setelah sosialisasi, dilakukan proses pendaftaran peserta. Data demografis dan tingkat kecemasan awal dikumpulkan melalui pre-test.

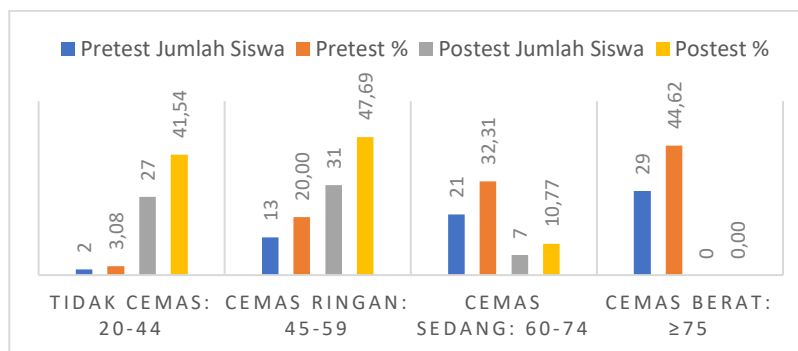
Tahap 3 adalah Pelaksanaan Program. Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk edukasi, pelatihan praktik, serta pendampingan spiritual. Sesi edukasi meliputi pemahaman tentang dzikir dari perspektif Islam dan psikologi, serta bukti ilmiah mengenai manfaatnya dalam meningkatkan ketenangan jiwa, mengurangi stres, dan memperkuat daya tahan mental. Selanjutnya, dilakukan pelatihan praktik dzikir secara langsung. Peserta diajarkan teknik-teknik dzikir yang benar, termasuk adab, waktu pelaksanaan, pilihan bacaan, serta relaksasi. Praktik dzikir dilakukan secara berkelompok dan individu. Proses ini tidak hanya bertujuan melatih kemampuan teknis, tetapi juga membantu peserta menemukan makna personal dalam setiap bacaan dzikir yang mereka lafalkan. Bagi peserta dengan tingkat kecemasan tinggi, diberikan sesi pendampingan individu secara personal, baik secara tatap muka maupun melalui media daring. Pendekatan ini menyesuaikan prinsip *client-centered support* dalam intervensi spiritual, yang terbukti efektif dalam menciptakan rasa aman dan meningkatkan kesiapan spiritual (Farid & Nurjannah, 2024).

Tahap 4 adalah Evaluasi dan Tindak Lanjut. Setelah rangkaian kegiatan selesai, dilakukan evaluasi pasca-intervensi untuk mengukur efektivitas program. Post-test diberikan untuk mengetahui perubahan tingkat kecemasan, serta dilakukan pengumpulan umpan balik peserta melalui kuesioner dan wawancara singkat. Hasil evaluasi digunakan untuk menilai sejauh mana kegiatan telah berdampak pada kondisi psikologis dan spiritual jemaah, sekaligus sebagai dasar perbaikan program di masa mendatang. Umpan balik dari peserta juga menjadi sumber utama untuk merancang *follow-up program*, seperti pertemuan rutin kelompok dzikir pasca ibadah haji sebagai bentuk keberlanjutan program.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengukuran tingkat kecemasan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan secara sistematis menggunakan Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS), yaitu sebuah instrumen psikometrik yang banyak digunakan untuk menilai tingkat kecemasan berdasarkan gejala-gejala psikologis dan somatik yang dialami responden. Skala ini memiliki validitas dan reliabilitas yang baik, serta telah digunakan secara luas dalam berbagai penelitian klinis maupun komunitas, termasuk pada populasi dengan latar belakang religius (Dunstan & Scott, 2020).

Proses pengukuran dilakukan dalam dua tahap, yakni sebelum intervensi (pre-test) untuk memperoleh gambaran awal tingkat kecemasan peserta, dan setelah intervensi (post-test) guna mengevaluasi efektivitas program yang telah dilaksanakan. Responden terdiri dari 65 orang jemaah calon haji yang terdaftar dalam program bimbingan KBIHU Bryan Makkah Surabaya. Penerapan ZSAS dalam konteks ini bertujuan untuk mengukur perubahan tingkat kecemasan secara kuantitatif, sehingga hasilnya dapat diinterpretasikan secara objektif dan dibandingkan dengan temuan penelitian terdahulu. Penggunaan instrumen terstandar seperti ZSAS memungkinkan analisis yang lebih akurat terkait efektivitas terapi dzikir terhadap penurunan kecemasan.



Gambar 1: Hasil Pre Tes dan Post Tes Tingkat Kecemasan Jemaah Calon Haji

Hasil pengukuran tingkat kecemasan jemaah calon haji di KBIHU Bryan Makkah Surabaya menggunakan *Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSAS)* menunjukkan adanya penurunan yang signifikan setelah pelaksanaan program Self-Empowerment melalui Terapi Psikoreligius berbasis dzikir. Sebelum intervensi, dari 65 responden, mayoritas jemaah berada pada kategori kecemasan sedang sebanyak 21 orang (32,31%), diikuti kategori kecemasan tinggi sebanyak 29 orang (44,62%), kecemasan ringan sebanyak 13 orang (20 %) dan tidak cemas 2 orang (3,08%). Setelah intervensi, terjadi perubahan distribusi kategori kecemasan yang sangat mencolok. Tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori kecemasan tinggi. Sebanyak 27 orang (41,54%) berada pada kategori tidak cemas, 31 orang (47,69%) pada kategori kecemasan ringan, dan hanya 7 orang (10,77%) yang masih berada pada kategori kecemasan sedang.

Pada pengukuran awal (pre-test), mayoritas responden berada pada kategori cemas sedang hingga cemas berat. Kondisi ini menunjukkan bahwa menjelang keberangkatan haji, sebagian besar peserta menghadapi tekanan psikologis yang cukup tinggi. Faktor pemicu kecemasan tersebut dapat bervariasi, antara lain kekhawatiran akan kondisi kesehatan selama menjalankan ibadah di tanah suci, keterbatasan persiapan logistik, proses adaptasi terhadap lingkungan dan budaya baru, serta perasaan berat meninggalkan keluarga dalam jangka waktu yang relatif lama. Calon jemaah haji kerap mengalami kecemasan pra-keberangkatan akibat kombinasi faktor fisik, psikologis, dan sosial yang saling mempengaruhi.

Setelah dilaksanakan intervensi berupa pelatihan dan pendampingan dzikir sebagai bentuk terapi psikoreligius, hasil post-test menunjukkan penurunan signifikan jumlah responden pada kategori cemas sedang dan berat, disertai dengan peningkatan jumlah responden pada kategori cemas ringan dan tidak cemas. Perubahan ini mengindikasikan adanya perbaikan kondisi psikologis yang bermakna setelah mengikuti program. Efektivitas ini didukung oleh penelitian yang menemukan bahwa dzikir dapat mengaktifkan mekanisme relaksasi tubuh, menurunkan aktivitas sistem saraf simpatis, dan meningkatkan rasa tenang melalui fokus pada aspek spiritual (Aisyatin Kamila, 2022). Selain itu, zikir memiliki efek psikospiritual yang dapat memperbaiki regulasi emosi, meningkatkan rasa syukur, serta memperkuat daya tahan mental dalam menghadapi situasi penuh tekanan (Permata & Susanto, 2024). Dengan demikian, hasil program ini tidak hanya mendukung temuan-temuan sebelumnya, tetapi juga memperluas penerapannya dalam konteks persiapan mental-spiritual calon jemaah haji.

Selain itu, dzikir memiliki efek psikospiritual yang sangat penting dalam menunjang kesehatan mental dan spiritual seseorang. Aktivitas mengingat Allah secara berulang melalui lafadz dzikir tidak hanya memberikan ketenangan batin sesaat, tetapi juga berfungsi sebagai mekanisme internal untuk memperbaiki regulasi emosi. Individu yang terbiasa berdzikir cenderung lebih mampu mengendalikan rasa takut, gelisah, dan pikiran negatif yang muncul dalam kondisi penuh tekanan, karena hati dan pikirannya terarah pada dimensi transendental yang memberikan rasa aman dan perlindungan. Lebih jauh, dzikir juga menumbuhkan rasa syukur yang mendalam, sehingga jemaah mampu memandang tantangan ibadah haji bukan sebagai beban, melainkan sebagai kesempatan spiritual yang berharga. Rasa syukur ini secara psikologis memperkuat daya tahan mental

(*resilience*) dan menumbuhkan optimisme dalam menghadapi berbagai situasi yang penuh ketidakpastian (Permata & Susanto, 2024).

Dengan demikian, implementasi dzikir dalam program pengabdian masyarakat ini tidak hanya sekadar mengonfirmasi hasil penelitian sebelumnya, tetapi juga memperluas cakupan penerapannya dalam konteks persiapan mental-spiritual calon jemaah haji. Hal ini menunjukkan bahwa terapi psikoreligius berbasis dzikir bukan hanya relevan untuk mengatasi gangguan kecemasan klinis, tetapi juga efektif sebagai strategi preventif bagi individu yang sedang mempersiapkan diri menghadapi pengalaman religius besar seperti ibadah haji. Integrasi aspek psikologis dan spiritual melalui dzikir menjadikan jemaah lebih tenang, sabar, dan ikhlas dalam menerima berbagai dinamika perjalanan haji. Dengan penguatan ini, diharapkan kualitas ibadah haji yang dijalankan tidak hanya meningkat dari sisi teknis, tetapi juga dari segi kekhusyukan dan makna spiritual yang mendalam.



Gambar 1 Foto kegiatan

SIMPULAN

Program pengabdian masyarakat di KBIHU Bryan Makkah Surabaya terbukti berhasil menurunkan tingkat kecemasan jemaah calon haji melalui pendekatan Self-Empowerment berbasis terapi psikoreligius dengan dzikir. Hasil pre-test menunjukkan mayoritas jemaah berada pada kategori kecemasan sedang hingga tinggi, sementara setelah intervensi mayoritas bergeser ke kategori tidak cemas hingga kecemasan ringan, bahkan tidak ada lagi peserta yang berada pada kategori kecemasan tinggi. Temuan ini menegaskan bahwa dzikir efektif dalam meningkatkan ketenangan batin, memperbaiki regulasi emosi, serta memperkuat kesiapan mental-spiritual jemaah.

SARAN

Penelitian selanjutnya diharapkan menggunakan jumlah responden yang lebih besar agar hasil lebih representatif, serta menerapkan desain longitudinal untuk menilai efektivitas terapi psikoreligius dalam jangka panjang. Selain itu, variasi metode intervensi psikoreligius dapat dikembangkan sehingga memungkinkan perbandingan efektivitas antar teknik. Penelitian berikutnya juga dapat melibatkan variabel lain, seperti kualitas tidur, dukungan sosial, atau tingkat religiusitas, guna memperluas pemahaman. Di samping itu, penting untuk menguji penerapan pada setting atau kelompok berbeda, misalnya jemaah dari daerah lain dengan karakteristik demografis beragam.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya penulis sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu terlaksananya program pengabdian kepada masyarakat ini, khususnya kepada pengurus dan jemaah KBIHU Bryan Makkah Surabaya beserta jajarannya yang telah memberikan dukungan penuh, pimpinan Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) UNUSA, dekan Fakultas Keperawatan dan Kebidanan UNUSA, ketua Program Studi S1 Keperawatan UNUSA, serta Rektor Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak akan terlaksana secara efektif dan efisien tanpa keterlibatan, dukungan, dan kerja sama dari semua pihak tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

Aisyatin Kamila. (2022). Psikoterapi Dzikir Dalam Menangani Kecemasan. *Happiness, Journal of*

- Psychology and Islamic Science*, 4(1), 40–49. <https://doi.org/10.30762/happiness.v4i1.363>
- Dewanti, A. (2022). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 7(1).
- Dunstan, D. A., & Scott, N. (2020). Norms for Zung's Self-rating Anxiety Scale. *BMC Psychiatry*, 20(1), 90. <https://doi.org/10.1186/s12888-019-2427-6>
- Farid, F. A. G., & Nurjannah. (2024). Efektivitas Konseling Spiritual Melalui Terapi Dzikir Untuk Mengatasi Anxiety. *Jurnal At-Taujih*, 4(1), 1–15. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v4i1.2312>
- Gunawan, A. W., & Viyanita, O. (2012). Pemberdayaan Psikologi : Hubungannya Dengan Kepuasan Kerja Dan Komitmen Afektif. In *Media Riset Bisnis & Manajemen* (Vol. 12, Issue 1, pp. 1–17). <https://doi.org/10.25105/mrbm.v12i1.1101>
- Hafil, A. S., & Ningrum, U. P. (2023). The Effectiveness of Therapy Zikir in Reducing Anxiety Levels in Patients at RSU Lirboyo Kediri. *JOUSIP Journal of Sufism and Psychotherapy*, 3(1), 1–16. <https://doi.org/10.28918/jousip.v3i1.859>
- Ikwan, M. (2024). Zikir sebagai Alternatif Terapi Psikoreligius dalam Mengurangi Kecemasan Jemaah Calon Haji di KBIH Bryan Makkah Surabaya. *Indonesian Journal Of Humanities and Social Sciences*, 5(3), 1621–1630.
- Kamaruzzaman, A., & Hidayati, U. (2024). The Influence of Spiritual Therapy and Relaxation on Elderly Anxiety in Health Crisis Conditions. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(1), 63–77. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i1.10717>
- Nomor, V. (2024). *Journal of Health Guidance and Counseling Literature Review Psycos Religious Therapy On Psychological*. 1, 65–72.
- Permata, A., & Susanto, R. (2024). Reformulation of Dzikir in Reducing Anxiety of Medical Patients. *Indonesian Journal of Islamic Counseling*, 6(1), 46–62. <https://doi.org/10.35905/ijic.v6i1.10720>
- Safitri, E. B., & Ardani, D. T. A. (2023). Eksplorasi efektivitas psikoterapi dzikir dalam mengatasi kecemasan : Sebuah kajian literatur. *Maliki Interdisciplinary Journal*, 1(5), 225–233.