

## **BAB II**

### **LANDASAN TEORI**

#### **A. Kajian Teori Relaksasi Dzikir**

##### **a. Pengertian Relaksasi**

Relaksasi adalah suatu teknik nonfarmakologis di dalam terapi perilaku dengan tujuan untuk menenangkan pikiran dan fisik seseorang sehingga terhindar dari tekanan mental, fisik, ataupun emosi yang sedang dialami oleh seseorang.<sup>1</sup>

Relaksasi dalam dunia konseling merupakan salah satu teknik dalam terapi perilaku. Menurut pandangan ilmiah, Beech menjelaskan bahwa relaksasi merupakan perpanjangan serabut otot skeletal, sedangkan ketegangan merupakan kontraksi terhadap perpindahan serabut otot.<sup>2</sup> Di dalam sistem saraf manusia terdapat sistem saraf pusat dan sistem saraf otonom. Fungsi sistem saraf pusat adalah mengendalikan gerakan-gerakan yang dikehendaki. Sistem saraf otonom berfungsi mengendalikan gerakan-gerakan otomatis. Pada waktu orang mengalami ketegangan dan kecemasan, yang bekerja adalah sistem saraf simpatesis yaitu sistem saraf otonom yang memacu meningkatkan denyut jantung dan pernafasan, serta menimbulkan penyempitan pembuluh darah tepi dan pembesaran

---

<sup>1</sup> Tetti Solehati dan cecep Eli Kosasih, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2015), hlm., 174

<sup>2</sup> Muchamad Nursalim, *Srategi dan Intervensi Konseling* (Jakarta: Akademia Permata, 2013), hlm., 85

pembuluh darah pusat. Sedangkan pada waktu rileks, yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatesis yaitu sistem saraf otonom yang menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatesis dan menstimulasi naiknya semua fungsi yang diturunkan oleh sistem saraf simpatesis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan.<sup>3</sup>

Relaksasi adalah suatu teknik yang dapat membuat pikiran dan tubuh menjadi rileks melalui sebuah proses yang secara progresif akan melepaskan ketegangan otot di setiap tubuh. Melakukan relaksasi seperti ini dapat menurunkan rasa lelah yang berlebihan dan menurunkan stres, serta berbagai gejala yang berhubungan dengan kecemasan, seperti sakit kepala, migren, insomnia, dan depresi.<sup>4</sup>

Individu dapat mengubah persepsi kognitif dan motivasi-afektif dengan melakukan relaksasi. Relaksasi merupakan upaya membebaskan pikiran dan tubuh dari ketegangan melalui latihan dan upaya sadar. Teknik relaksasi memberikan kontrol diri ketika terjadi rasa tidak nyaman, stres fisik, dan emosi. Individu yang menggunakan teknik relaksasi dengan benar akan mengalami beberapa perubahan fisiologis dan perilaku.<sup>5</sup>

Banyak jenis relaksasi yang digunakan sebagai terapi nonfarmakologi. Relaksasi yang sering dilakukan kepada pasien adalah

---

<sup>3</sup> Ibid, hlm., 85-86

<sup>4</sup> Riyani H. Sahar, *Efektivitas Relaksasi Benson Dan Nafas Dalam Terhadap Perubahan Tingkat Kecemasan Lansia*, (Skripsi:Universitas Negri Alauddin Makasar, 2016), hlm., 19

<sup>5</sup> Ibid.,

Relaksasi napas dalam, Relaksasi Benson, Relaksasi Progresif, Relaksasi musik, Relaksasi Aromaterapi, dan Relaksasi Modifikasi. Terapi relaksasi banyak digunakan dalam menangani nyeri dan kecemasan yang dialami oleh pasien karena relaksasi tidak memiliki efek samping, mudah dalam pelaksanaannya, tidak memerlukan waktu yang banyak, serta relatif murah.<sup>6</sup>

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis Terapi Relaksasi Benson, karena sesuai dengan judul penelitian yang menggunakan Terapi Relaksasi Dzikir, yang mana terapi relaksasi dzikir merupakan perpaduan teknik relaksasi dengan teknik religiusitas.

Relaksasi Benson merupakan salah satu teknik yang sederhana, Relaksasi ini merupakan gabungan antara teknik respons relaksasi dan sistem keyakinan individu/*faith factor*. Sebenarnya relaksasi ini merupakan relaksasi menggunakan teknik pernafasan yang biasa digunakan di rumah sakit pada pasien yang sedang mengalami nyeri atau mengalami kecemasan. Tetapi pada Relaksasi Benson ada penambahan unsur keyakinan dalam bentuk kata-kata yang merupakan sugesti bagi pasien yang diyakini dapat mengurangi rasa nyeri atau rasa cemas yang sedang pasien alami.<sup>7</sup>

---

<sup>6</sup>Tetti Solehati dan cecep Eli Kosasih, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas...*, hlm., 174

<sup>7</sup>*Ibid.*, hlm.,177

Menurut Benson, relaksasi adalah suatu prosedur untuk membantu individu berhadapan pada situasi yang penuh stress. Relaksasi benson atau relaksasi religius merupakan pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Relaksasi Benson merupakan pengembangan metode respon relaksasi pernafasan dengan melibatkan faktor keyakinan pasien, yang dapat menciptakan suatu lingkungan internal sehingga dapat membantu pasien mencapai kondisi kesehatan dan kesejahteraan yang lebih tinggi.<sup>8</sup>

Benson juga mengatakan bahwa formula-formula tertentu yang dibaca berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan, keimana terhadap agama, dan kepada Tuhan yang disembah akan menimbulkan respon relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal-hal tersebut.<sup>9</sup>

#### **b. Tujuan Relaksasi**

Pelatihan Relaksasi bertujuan untuk melatih pasien agar dapat mengkondisikan dirinya untuk mencapai suatu keadaan rileks. Pada saat seseorang sedang mengalami ketegangan dan kecemasan, saraf yang bekerja adalah sistem saraf simpatis (berperan dalam meningkatkan denyut jantung). Dan pada saat relaksasi, yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatis. Dengan demikian, relaksasi dapat

---

<sup>8</sup> Setyo Purnomo, *Relaksasi Dzikir*, Jurnal Psikologi, Suhuf Vol. XVIII. No. 01, Mei 2006,

<sup>9</sup> Tetti Solehati dan cecep Eli Kosasih, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas...*, hlm., 174

menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan cara resiprok (saling berbalasan) sehingga timbul *Counter conditioning* dan penghilangan nyeri serta kecemasan yang dialami seseorang.<sup>10</sup>

Rileksasi akan membuat individu lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress maupun kecemasan. Tujuan dari relaksasi diantaranya:<sup>11</sup>

1. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat diobati dengan relaksasi.
2. Mengurangi tingkat kecemasan
3. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress, dan mengontrol *anticipatory anxiety* sebelum situasi menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya.
4. Meningkatkan kerampilan kerja, social, dan ketrampilan fisik.
5. Kelelahan aktivitas mental, dan latihan fisik yang tertunda dapat diatasi lebih cepat dengan menggunakan ketrampilan relaksasi.
6. Relaksasi merupakan penyembuhan dengan penyalit tertentu.
7. Konsekuensi filosofi yang penting dari relaksasi adalah bahwa tingkat harga diri dan keyakinan diri individu meningkat sebagai hasil kondisi control yang meningkatkan reaksi.
8. Meningkatkan hubungan interpersonal, orang yang rileks dalam situasi interpersonal yang sulit akan lebih berpikir rasional.

---

<sup>10</sup> *Ibid*, hm., 175

<sup>11</sup> Muchamad Nursalim, *Strategi dan Intervensi Konseling...*, hlm. 87

### c. Pengertian Dzikir

Secara terminologi (istilah) zikir dapat dimaknai sebagai ucapan lisan, gerakan raga, maupun getaran hati sesuai dengan caracara yang diajarkan agama dalam rangka mendekatkan diri kepada Allah S.W.T atau upaya untuk menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah S.W.T. dengan selalu ingat kepadanya. Sedangkan menurut Syeh Abu Ali Ad-Daqaq berkata, zikir adalah tiang penopang yang sangat kuat atas jalan menuju Allah S.W.T. Sungguh ia adalah landasan tharekat itu sendiri. Tidak seorang pun dapat mencapai Allah S.W.T kecuali dengan terus-menerus zikir kepada-Nya.<sup>12</sup>

Spencer Trimingham dalam Anshori memberikan pengertian dzikir sebagai ingatan atau latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran Tuhan seraya membayangkan wujudnya atau suatu metode yang dipergunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang.<sup>13</sup>

Menurut Askat Dzikir adalah segala sesuatu atau tindakan dalam rangka mengingat Allah SWT, mengagungkan asma-Nya dengan lafal lafal tertentu, baik yang dilafalkan dengan lisan atau hanya diucapkan dalam hati saja yang dapat dilakukan di mana saja tidak terbatas pada ruang dan waktu. Said Ibnu Djubair dan para ulama lainnya menjelaskan bahwa yang dimaksud dengan dzikir itu adalah semua ketaatan yang diniatkan karena Allah SWT, hal ini berarti tidak

---

<sup>12</sup> Suminah, *Pelaksanaan Shalat dan Dzikir Pasien Skizofrenia Di RSJ DR. Amino Gondhohutomo Semarang*, (Skripsi: Universitas Islam Negri Walisongo), hlm., 54

<sup>13</sup> Afif Anshori, *Dzikir dan Kedamaian Jiwa*, (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2003), hlm.

terbatas masalah tasbih, tahlil, tahmid dan takbir, tapi semua aktifitas manusia yang diniatkan kepada Allah SWT.<sup>14</sup>

Setiap lafal dzikir yang kita ucapkan dengan tulus dan ikhlas, akan memberikan kekuatan kepada ruhani kita untuk senantiasa dekat dengan Allah. Setiap lafal dzikir adalah hidayah, berkah, rahmah, maghfirah, dan makrifat yang dapat membersihkan kotoran hati, menjauhkan dari godaan setan yang terkutuk, menyembuhkan penyakit, dan semakin menguatkan keimanan kepada Allah. Dengan demikian kalbu akan dapat menguasai nafsu. Dan jika kalbu sudah menguasai nafsu, maka dalam hidup seseorang hamba akan selalu diliputi nuansa dzikir.<sup>15</sup>

Berdasarkan uraian teori di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa dzikir merupakan suatu bentuk ibadah untuk mendekatkan diri kepada Allah dengan cara senantiasa mengingat Allah dan segala keagungan-Nya.

#### **d. Manfaat dzikir**

Dadang Hawari, seorang Psikiter, berpendapat bahwa dari sudut kesehatan jiwa, dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam yang berupa psikoreligius terapi. Bahkan Amin An-Najar menambahkan, bahwa metode psikoterapi yang ideal adalah melalui tafakkur terhadap Allah S.W.T, dengan lidah dan hati. Dzikir kepada Allah menghilangkan berbagai bisikan setan, kewas-wasan,

---

<sup>14</sup> Abu Wardah Bin Askat, *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*, (Yogyakarta: Kreasi Wacana, 2000), hlm. 6

<sup>15</sup> Abu T Sagar. *Quantum Zikir Mengelola Zikir untuk Kesehatan & Kekayaan*. (Yogyakarta: Lafal, 2008). Hlm., 13.

kekhawatiran yang dada dalam jiwa dan menggantinya dalam ketenangan, kerelaan, rasa aman dan cinta. Cara ideal ini dapat membawa jiwa yang sakit mempunyai rasa percaya diri bersama Allah. Dan ia menghadap sepenuh hati kepada Allah, sehingga ia menjadikan dirinya berada dalam keakraban bersama-Nya. Maka dapat menimbulkan rasa tenang dan tentram dalam hatinya sehingga perasaan yang sedang resah atau bingung bisa menjadi hilang.<sup>16</sup>

Sementara ditinjau dari kesehatan mental, dzikir berfungsi sebagai pengobatan, pencegahan, dan pembinaan. Perawatan kejiwaan menghendaki agar penderita mengingat kembali pengalaman lama, sehingga memudahkan untuk mengadakan perubahan dan penyesuaian diri terhadap pengalaman yang baru. Dzikir berarti mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Dengan dzikir dan doa seseorang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia mengingat dirinya dan merasa diingat oleh Allah, serta merasa Allah mengetahui, mendengar, dan memperhatikan doanya. Maka dari situlah dzikir akan dapat membangkitkan harapan (hope), dan rasa percaya diri (self confidence) pada diri seseorang yang sedang sakit.<sup>17</sup>

Jadi dzikir memiliki banyak manfaat bagi kehidupan manusia. Dengan melakukan dzikir maka manusia akan lebih dapat terjaga perilakunya serta ketentraman hatinya.

---

<sup>16</sup> Suminah, *Pelaksanaan Shalat dan Dzikir Pasien Skizofrenia Di RSJ DR. Amino Gondhohutomo Semarang*, ...hlm., 58

<sup>17</sup> *Ibid*, hlm., 59

#### e. Pengertian Relaksasi Dzikir

Jenis relaksasi ini merupakan pengembangan dari respon relaksasi yang dikembangkan oleh Benson, dimana relaksasi ini merupakan gabungan antara relaksasi dengan keyakinan agama yang dianut. Dalam metode meditasi terdapat juga meditasi yang melibatkan faktor keyakinan yaitu meditasi transendental (*trancendental meditation*). Meditasi ini dikembangkan oleh Mahes Yogi dengan mengambil objek meditasi frase atau mantra yang diulang-ulang secara ritmis dimana frase tersebut berkaitan erat dengan keyakinan yang dianut.<sup>18</sup>

Respon relaksasi yang melibatkan keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan relaks, dengan kata lain kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipat gandakan manfaat yang didapat dari respon relaksasi. Fokus dari relaksasi ini tidak pada pengendoran otot namun pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna menenangkan.<sup>19</sup>

Salah satu pendekatan keyakinan spiritual dalam agama Islam yaitu dengan teknik mengingat Allah atau berdzikir. Dengan berdzikir secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan dapat menimbulkan respon relaksasi. Pengulangan lafadz tersebut disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-

---

<sup>18</sup> Setyo Purnomo, *Relaksasi Dzikir*, Jurnal Psikologi, ..., hlm., 43

<sup>19</sup> *Ibid.*,

sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman.<sup>20</sup>

Relaksasi dzikir dalam penelitian ini menggabungkan teknik respon relaksasi Benson dengan kalimat dzikir sebagai fokus untuk mencapai respon relaksasi. Dengan demikian, Relaksasi dzikir dalam penelitian ini adalah suatu teknik untuk memusatkan perhatian pada suatu fokus dengan mengucapkan secara berulang-ulang kalimat-kalimat dzikir dan menghilangkan berbagai pemikiran yang mengganggu sehingga menjadikan jiwa lebih tenang dan tentram hingga tingkat kecemasan menurun.<sup>21</sup> Adapun kalimat dzikir yang dipilih dalam penelitian ini adalah lafadz “Allah” karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transedensi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa efektif penerapan terapi relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan pada pasien skizofrenia, sehingga dapat digunakan sebagai pendukung proses penyembuhan pasien.

#### **f. Langkah-langkah Melakukan Terapi Relaksasi Dzikir**

Langkah-langkah relaksasi dzikir ini merupakan modifikasi dari teknik relaksasi dengan melibatkan faktor keyakinan dari Benson, yaitu:<sup>22</sup>

---

<sup>20</sup> Setyo Purnomo, *Relaksasi Dzikir*, Jurnal Psikologi, ..., hlm., 44

<sup>21</sup> Nita Rohayati, *Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Derajat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III*, Psychopedia Jurnal Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.

<sup>22</sup> Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir*, ... hlm., 90

- 1) Ambil posisi yang paling nyaman, pejamkan mata dengan pelan tidak perlu dipaksakan sehingga tidak ada ketegangan otot sekitar mata.
- 2) Lemaskan semua otot. Mulai dengan kaki, kemudian betis, paha dan perut. Gerakan bahu berkali-kali sehingga tercapai kondisi yang lebih rileks.
- 3) Perhatikan pernapasan. Bernapaslah dengan lembut dan wajar, dan ucapkan dalam hati frase atau kata yang digunakan (dalam penelitian ini menggunakan kata "Allah"). Pada saat mengambil nafas ucapkan frase tersebut dalam hati, tahan sebentar, dan keluarkan nafas juga disertai pengucapan frase dalam hati.
- 4) Sambil terus melakukan hal tersebut di atas, lemaskan seluruh tubuh disertai dengan sikap pasrah kepada Allah. Sikap ini menggambarkan sikap pasif yang diperlukan dalam relaksasi, dari sikap pasif akan muncul efek relaksasi ketenangan.

## **B. Kajian Teori Kecemasan**

### **a. Definisi Kecemasan**

Kecemasan adalah suatu perasaan tidak santai yang samar-samar karena ketidaknyamanan atau rasa takut yang disertai suatu respons (penyebab tidak spesifik atau tidak diketahui oleh individu). Perasaan takut dan tidak menentu sebagai sinyal yang menyadarkan bahwa peringatan tentang bahaya akan datang dan memperkuat individu mengambil tindakan menghadapi ancaman.<sup>23</sup> Menurut Freud,

---

<sup>23</sup> Ah. Yusuf dkk, *Buku Ajar Keperawatan Jiwa*, (Jakarta: Salemba Medika, 2015), hlm.,86

kecemasan adalah reaksi terhadap ancaman dari rasa sakit maupun dunia luar yang tidak siap ditanggulangi dan berfungsi memperingatkan individu akan adanya bahaya.<sup>24</sup>

Menurut Priest kecemasan atau perasaan cemas adalah suatu keadaan yang dialami ketika berfikir tentang sesuatu yang tidak menyenangkan terjadi. Calhoun dan Acocella menambahkan, kecemasan adalah perasaan ketakutan (baik realistis maupun tidak realistis) yang disertai dengan keadaan peningkatan reaksi kejiwaan. Ahli lain, Atkinson, menjelaskan bahwa kecemasan merupakan emosi yang tidak menyenangkan yang ditandai dengan gejala seperti kekhawatiran dan rasa takut. Segala bentuk situasi yang mengancam kesejahteraan organisme dapat menimbulkan kecemasan. Adanya ancaman fisik, ancaman terhadap harga diri, serta perasaan tertekan untuk melakukan sesuatu diluar kemampuan juga menumbuhkan kecemasan.<sup>25</sup>

Kecemasan adalah suatu keadaan atau kondisi emosi yang tidak menyenangkan dan merupakan pengalaman yang samar-samar disertai keadaan tidak berdaya dan tidak menentu. Pada umumnya kecemasan bersifat subjektif yang ditandai dengan adanya perasaan tegang, khawatir, takut dan disertai adanya perubahan fisiologis, seperti meningkatnya denyut nadi, perubahan pernafasan, dan tekanan darah.<sup>26</sup>

Menurut Bachtiar lubis, kecemasan adalah penghayatan emosional

---

<sup>24</sup> Triantoro safaria, Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi*, (Jakarta: PT.Bumi Aksara, 2009) hlm., 49

<sup>25</sup> *Ibid.*, hlm. 49

<sup>26</sup> Hartono & Boy Soedarmaji, *Psikologi Konseling*, (Jakarta: Kencana Prenada Media Group, 2012), hlm., 84

yang tidak menyenangkan, berhubungan dengan antisipasi malapetaka yang akan datang. Tingkatannya bervariasi dari perasaan cemas dan gelisah yang ringan sampai ketakutan yang amat berat.<sup>27</sup>

Kartini Kartono juga menjelaskan bahwa kecemasan adalah semacam kegelisahan-kekhawatiran dan ketakutan terhadap sesuatu yang tidak jelas yang berbaur, dan mempunyai ciri yang mengazab pada seseorang, maka kalau merasa mudah khawatir terhadap sesuatu yang jelas, seperti pada harimau atau orang gila yang mengamuk sehingga hal ini disebut takut. Kata cemas sering diganti dengan kata takut dalam artian khusus, yaitu takut akan obyeknya kurang jelas. Akan tetapi, dalam arti kejiwaan atau psikis, cemas mempunyai pengertian yang berkaitan dengan penyakit dan gangguan kejiwaan atau keadaan perasaan yang campur baur terutama dalam kondisi tertekan.<sup>28</sup>

Hurlock mengatakan bahwa, kecemasan merupakan suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas atau peristiwa yang akan datang. Dan tanda-tanda yang biasanya muncul adalah perasaan khawatir, gelisah dan perasaan-perasaan yang kurang menyenangkan. Biasanya disertai oleh rasa kurang percaya diri, tidak mampu, merasa rendah diri serta tidak sanggup untuk menyelesaikan masalah. Dan apabila seseorang menghadapi suatu masalah atau situasi konflik ia akan meragukan kemampuan dirinya dalam mengatasi

---

<sup>27</sup> Bachtiar Lubis, *Pengantar Psikiatri Klinik*, (Jakarta: Gaya Baru, 1993), hlm., 78

<sup>28</sup> Kartini Kartono, *Patologi Sosial 3:Gangguan-Gangguan Kejiwaan*, (Jakarta: CV. Rajawali, cet III, 2003), hlm. 129

masalah dan kesulitannya tersebut karena dia akan merasa kurang mampu bila dibandingkan dengan orang lain.<sup>29</sup>

Carr juga mengatakan bahwa kecemasan didefinisikan sebagai suatu perasaan yang dialami seseorang pada saat mengalami ketakutan dan ciri utamanya adalah obyeknya yang terkadang tidak jelas. Chaplin merumuskan hal yang sama bahwa kecemasan atau gelisah sebagai suatu perasaan kekhawatiran dan ketakutan menghadapi situasi yang akan datang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut, disertai dengan gejala-gejala fisik seperti berkeringat dingin, gemetar, usaha melarikan diri dan lain-lain.<sup>30</sup>

Ada definisi lain tentang kecemasan yang lebih difokuskan dalam empat hal, yaitu:

- 1) Perasaan campuran berisikan ketakutan dan keprihatinan mengenai masa-masa mendatang tanpa sebab khusus untuk ketakutan tersebut.
- 2) Suatu bentuk rasa takut atau kekhawatiran kronis pada tingkat ringan.
- 3) Kekhawatiran atau ketakutan yang kuat dan meluap-luap.
- 4) Suatu dorongan sekunder mencangkup suatu reaksi penghindaran yang dipelajari pada peristiwa adanya rangsangan bersyarat (respon terkondisioner), biasanya pada peristiwa kejutan, subjek binatang yang memperlihatkan tingkah laku yang membuktikan adanya

---

<sup>29</sup> Thomas Fajar Adi Nugroho, *Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Semester Akhir Di Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, (Skripsi: Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2010), hlm, 10

<sup>30</sup> *Ibid.*, hlm 11

kecemasan, termasuk antara lain: terkencing-kencing, terberak-berak, usaha kabur melarikan diri menjahui aparat, dan lain-lain.<sup>31</sup>

Berbeda dengan Spielberger yang memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai sebuah kondisi emosi yang tidak menyenangkan yang dicirikan oleh perasaan-perasaan tegang, ketakutan dan kekhawatiran yang subjektif, dan dipengaruhi oleh sistem saraf otonom. Untuk lebih mudah memahami tentang kecemasan, dirinya membedakan antara *state* dan *trait anxiety* (kecemasan). *trait anxiety* merupakan kecemasan yang tidak langsung nampak di dalam tingkah laku, tapi dapat dilihat dari frekuensi dan intensitas keadaan kecemasan individu sepanjang waktu. *State anxiety* merupakan kecemasan yang ditentukan oleh tingkat tekanan dari situasi tertentu dan pengalaman-pengalaman individu tentang tekanan tersebut.<sup>32</sup>

Kecemasan juga merupakan wujud penjelmaan dari berbagai proses emosi yang tercampur, yang terjadi ketika seseorang mengalami berbagai tekanan atau ketegangan (stres) seperti perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik batin).<sup>33</sup> Menurut Sigmund Freud, kecemasan disebabkan oleh dua hal yaitu: bahaya yang berasal dari dunia nyata, dan kesadaran akan datangnya hukuman yang berkaitan dengan pelampiasan dorongan seperti seksual, agresi serta tindakan

---

<sup>31</sup> Junaidi, *Kecemasan Mahasiswa Dalam Menghadapi Skripsi*, (Skripsi: UIN Sunan Kalijaga, 2016), hlm., 14

<sup>32</sup> Arief Wibisono, *Hubungan Sholat Dengan Kecemasan*, (Jakarta: Studia, Cet. II, 1990), hlm., 22

<sup>33</sup> Dwi Sunar Prasetyo, *Kiat mengatasi Cemas dan Depresi*, (Yogyakarta: Tugu Publisher, cet. 1, 2005), hlm., 11

amoral lainnya yang dilarang oleh norma budaya.<sup>34</sup> Zazkia Drajat menggambarkan kecemasan sebagai manifestasi dari berbagai proses emosi yang bercampur baur, yang terjadi ketika seseorang sedang mengalami tekanan perasaan (frustasi) dan pertentangan batin (konflik).<sup>35</sup>

Berdasarkan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwasannya kecemasan adalah suatu keadaan perasaan khawatir yang dialami seseorang ketika mengalami hal-hal yang dianggap sebagai suatu hambatan, ancaman, keinginan pribadi serta suatu peristiwa yang akan datang, yang menyebabkan individu merasa lemah sehingga ia tidak berani dan tidak mampu untuk bersikap dan bertindak secara rasional sesuai dengan yang semestinya.

#### **b. Aspek-aspek kecemasan**

Menurut Blackbur dan Davidson, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek yang mempengaruhi kecemasan dapat berupa pengetahuan yang telah di miliki subyek tentang sistuasi yang sedang dirasakan, apakah sebenarnya mengancam/tidak mengancam, serta pengetahuan dirinya (termasuk keadaan emosi maupun fokus ke permasalahannya) dalam menghadapi masalah atau situasi tersebut. Pendapat diatas sesuai dengan pendapat beliau menyatakan apabila kita mampu mengenali situasi yang mengancam dan kita mampu mengendalikan emosi dan permasalahannya adalah hal-hal yang dapat

---

<sup>34</sup> Linda L. Davidoff, *Psikologi Suatu Pengantar*, (Jakarta: Erlangga, Cet. 2, 1991) hlm.,62

<sup>35</sup> Zakiyah Drajat, *Kesehatan Mental*, (Jakarta: Gunung Agung, Cet. 2, 1982), hlm., 52

mempengaruhi emosi negative, seperti rasa bosan, marah, takut maupun kecemasan.<sup>36</sup>

Menurut Calhoun dan Acocella aspek-aspek kecemasan dapat dikelompokkan dalam tiga bentuk reaksi, yaitu:<sup>37</sup>

- 1) Reaksi emosional, yaitu komponen kecemasan yang berkaitan dengan persepsi individu terhadap pengaruh psikologis dari kecemasan. Individu merasakan keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain.
- 2) Reaksi kognitif, yaitu ketakutan dan kekhawatiran yang berpengaruh terhadap kemampuan berfikir jernih sehingga mengganggu dalam memecahkan masalah dan mengatasi tuntutan lingkungan sekitarnya.
- 3) Reaksi fisiologis, yaitu reaksi yang ditampilkan oleh tubuh terhadap sumber ketakutan dan kekhawatiran. Reaksi ini berkaitan dengan sistem saraf yang mengendalikan berbagai otot dan kelenjar tubuh sehingga timbul reaksi dalam bentuk jantung berdetak lebih keras, nafas berhembus lebih cepat, dan tekanan darah meningkat.

Sedangkan menurut Shah dalam M. Nur Ghofron dan Rini Risnawita S, membagi kecemasan menjadi tiga komponen, diantaranya yaitu:<sup>38</sup>

- 1) Komponen fisik, seperti pusing, sakit perut, tangan berkeringat, perut mual, mulut kering, gigi dll.

---

<sup>36</sup> Triantoro safari dan nofrans eka saputra, *manajemen...*, hlm. 51

<sup>37</sup> *Ibid*, hlm., 55-56

<sup>38</sup> M.Nur Ghufon & Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, (Jakarta: Ar-ruzz Media, 2010), hlm. 144

- 2) Emosional seperti panik dan takut.
- 3) Mental atau kognitif, seperti gangguan perhatian dan memori, kekhawatiran, ketidakteraturan dalam berfikir, dan bingung.

Deffenbacher dan Huzaleus dalam Register mengemukakan bahwa sumber penyebab kecemasan, meliputi :<sup>39</sup>

- 1) Kekhawatiran (*worry*) merupakan pikiran pikiran negative tentang dirinya sendiri, seperti perasaan negative bahwa ia lebih jelek disbanding dengan teman-temanya.
- 2) Emosionalitas (*Emosionality*) sebagai reaksi diri terhadap rangsangan saraf otonomi, seperti jantung berdebar-debar, keringat dingin, dan tegang.
- 3) Gangguan dan hambatan dalam menyelesaikan tugas (*task generated inference*) merupakan kecenderungan yang dialami seseorang yang selalu tertekan karena pemikiran yang rasional terhadap tugas.

Menurut Buklew tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu:<sup>40</sup>

- 1) Tingkat psikologis, yaitu seperti tegang, bingung, khawatir, dan sulit berkonsentrasi.
- 2) Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik. Terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

---

<sup>39</sup> *Ibid*, hlm. 143

<sup>40</sup> Siska Sudarjdo dan Esti Hayu Purnamaningsih. 3003. *Kepercayaan Diri dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa*. Jurnal Psikologi Universitas Gajah Mada

Berdasarkan teori-teori yang telah dipaparkan diatas, dapat disimpulkan bahwasannya terdapat tiga aspek yang dapat digunakan untuk mengukur kecemasan yaitu, pertama reaksi emosional meliputi keprihatinan, ketegangan, sedih, mencela diri sendiri atau orang lain. Kedua reaksi kognitif meliputi ketakutan dan kekhawatiran. Ketiga reaksi fisiologis meliputi jantung yang berdetak keras, nafas yang bergerak lebih cepat dan tekanan darah yang meningkat.

Blackburn dan davidson mengemukakan, reaksi kecemasan dapat mempengaruhi suasana hati, pikiran, motivasi, perilaku, dan gerakan biologis. Hal ini dapat dilihat dalam analisis gangguan fungsional yang dibuat oleh Blackburn dan Davidson pada tabel berikut.<sup>41</sup>

**Tabel. 2.1**  
**Analisis Gangguan Fungsional Dari**  
**Blackburn dan Davidson**

<b>Simtom-simtom Psikologis</b>	<b>Keterangan</b>
Suasana hati	Kecemasan, mudah marah, perasaan tegang
Pikiran	Khawatir, sukar berkonsentrasi, pikiran kosong, membesar-besarkan ancaman, memandang diri tidak berdaya atau sensitif
Motivasi	Menghindari situasi, ketergantungan tinggi, ingin melarikan diri.
Perilaku	Gelisah, gugup, waspada berlebihan
Gerakan Biologis	Gerakan otomatis meningkat, berkeringat, gemetar, pusing, berdebar-debar, mual, mulut kering.

---

<sup>41</sup> Blackburn dan Davidson dalam Triantoro safari dan nofrans eka saputra, *manajemen...*, hlm., 56

### c. Tingkat Kecemasan

Semua orang yang mengalami kecemasan pasti memiliki tingkat kecemasan yang berbeda-beda. Peplau mengidentifikasi 4 tingkat kecemasan yaitu:<sup>42</sup>

#### 1) Kecemasan Ringan

Kecemasan ini berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Kecemasan dapat memotivasi belajar menghasilkan pertumbuhan serta kreatifitas. Tanda dan gejalanya antara lain: persepsi dan perhatian meningkat, waspada, sadar akan stimulus internal dan eksternal, mampu mengatasi masalah secara efektif serta terjadi kemampuan belajar. Perubahan fisiologis ditandai dengan gelisah, sulit tidur, hipersensitif terhadap suara, tanda vital dan pupil normal.

#### 2) Kecemasan sedang

Kecemasan sedang memungkinkan seseorang memusatkan pada hal yang penting dan mengesampingkan yang lain, sehingga individu mengalami perhatian yang selektif, namun dapat melakukan sesuatu yang lebih terarah. Respon fisiologi: sering nafas pendek, nadi dan tekanan darah naik, mulut kering, gelisah, konstipasi. sedangkan respon kognitif yaitu lahan persepsi menyempit, rangsangan luar tidak mampu diterima, berfokus pada apa yang menjadi perhatiannya.

---

<sup>42</sup> Ni Komang Ratih, Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Koping Siswa SMUN 16 Dalam Menghadapi Ujian Nasional, Skripsi Sarjana Keperawatan, (Depok: Perpustakaan UI, 2012),hal. 11-12. t.d.

### 3) Kecemasan berat

Kecemasan berat sangat mempengaruhi persepsi individu, individu cenderung untuk memusatkan pada sesuatu yang terinci dan spesifik, serta tidak dapat berfikir tentang hal lain. Semua perilaku ditujukan untuk mengurangi ketegangan. Tanda dan gejala dari kecemasan berat yaitu: persepsinya sangat kurang, berfokus pada hal yang detail, rentang perhatian sangat terbatas, tidak dapat berkonsentrasi atau menyelesaikan masalah, serta tidak dapat belajar secara efektif. Pada tingkatan ini individu mengalami sakit kepala, pusing, mual, gemetar, insomnia, palpitasi, takikardi, hiperventilasi, sering buang air kecil maupun besar, dan diare. Secara emosi individu mengalami ketakutan serta seluruh perhatian terfokus pada dirinya

### 4) Panik

Pada tingkat panik dari kecemasan berhubungan dengan terperangah, ketakutan, dan teror. Karena mengalami kehilangan kendali, individu yang mengalami panik tidak dapat melakukan sesuatu walaupun dengan pengarahan. Panik menyebabkan peningkatan aktivitas motorik, menurunnya kemampuan berhubungan dengan orang lain, persepsi yang menyimpang, kehilangan pemikiran yang rasional. Kecemasan ini tidak sejalan dengan kehidupan, dan jika berlangsung lama dapat terjadi kelelahan yang sangat bahkan kematian. Tanda dan gejala dari tingkat panik yaitu tidak dapat fokus pada suatu kejadian.

#### d. Faktor-faktor yang mempengaruhi kecemasan

Adler dan Rodman menyatakan terdapat dua faktor yang menyebabkan adanya kecemasan, yakni pengalaman negatif pada masa lalu dan pikiran yang tidak rasional.<sup>43</sup>

##### 1. Pengalaman negatif pada masa lalu

Pengalaman ini merupakan hal yang tidak menyenangkan pada masa lalu mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang. Apabila seseorang menghadapi atau kejadian yang sama dan juga tidak menyenangkan, misalnya pernah gagal dalam sebuah tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes. Hal tersebut merupakan pengalaman umum yang menimbulkan kecemasan seseorang dalam menghadapi tes.

##### 2. Pikiran yang tidak rasional

Para psikolog memperdebatkan bahwa kecemasan terjadi bukan karena suatu kejadian, melainkan kepercayaan atau keyakinan tentang kejadian itulah yang menjadi penyebab kecemasan.

Ghufon secara umum menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya kecemasan adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tingkat religiusitas yang rendah, rasa pesimistis, takut gagal, pengalaman negatif masa lalu dan pikiran yang tidak rasional. Sedangkan faktor eksternal adalah seperti kurangnya dukungan sosial.<sup>44</sup>

---

<sup>43</sup> M.Nur Ghufon & Rini Risnawita *S,Teori-teori Psikologi...*,hlm.,144

<sup>44</sup> *Ibid*, hlm 145

## C. Kajian Teori Skizofrenia

### a. Definisi Skizofrenia

Skizofrenia adalah penyakit mental yang menyebabkan penderitanya memiliki perilaku atau sikap yang aneh. Banyak para ahli yang menjelaskan apa itu skizofrenia, berdasarkan penelitian dan kasus-kasus yang mereka temui di lapangan ataupun terhadap penderita skizofrenia sendiri.

Skizofrenia berasal dari dua kata “Skizo” yang berarti retak atau pecah, dan “Frenia” yang berarti jiwa. Dengan demikian seseorang yang menderita gangguan jiwa skizofrenia adalah orang yang mengalami keretakan jiwa atau keretakan kepribadian.<sup>45</sup>

Skizofrenia adalah gangguan mental yang sangat berat. Gangguan ini ditandai dengan gejala-gejala positif, seperti pembicaraan yang kacau, delusi, halusinasi, gangguan kognitif dan persepsi. Gejala-gejala negatif seperti avolition (menurunnya minat dan dorongan), berkurangnya keinginan bicara dan miskinnya isi pembicaraan, afek yang datar, serta terganggunya relasi personal.<sup>46</sup>

Menurut Zakia Darajat mengatakan skizofrenia adalah suatu penyakit jiwa yang dapat menyebabkan kemunduran kepribadian yang mulai tampak pada masa puber dan yang paling banyak menderita adalah orang yang berumur antara 15-30 tahun.<sup>47</sup>

---

<sup>45</sup> Danang Hawari, *Al Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*, (Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Prima Yasa, 2004), hlm., 561

<sup>46</sup> Iman Setiadi Arif, *Schizophrenia*, (Bandung: Refika Aditama, 2006), hlm., 3

<sup>47</sup> Zakiyah Drajat, *Kesehatan Mental...*, hlm., 49

Dalam buku *Psikologi Abnormal* diartikan bahwa skizofrenia adalah gangguan psikotik yang ditandai dengan gangguan utama dalam pikiran, emosi dan perilaku pikiran yang terganggu, dimana berbagai pikiran tidak saling berhubungan secara logis, persepsi dan perhatian yang keliru, efek yang datar atau tidak sesuai dengan gangguan aktivitas motorik yang *bizarre* (perilaku aneh) dimana pasien skizofrenia menarik diri dari orang lain dan kenyataan, sering masuk dalam kehidupan fantasi yang penuh dengan delusi dan halusinasi.<sup>48</sup>

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa skizofrenia adalah kondisi keterpecahan mental yang merupakan penyakit jiwa yang paling banyak terjadi dibandingkan dengan penyakit jiwa lainnya. Skizofrenia yang ditandai dengan berbagai macam gejala seperti hilangnya kontak realitas, penyimpangan kepercayaan atau delusi, penyimpangan pikiran, perspsi panca indra atau halusinasi, berkurangnya motivasi dan emosi yang tumpul.

#### **b. Macam-Macam atau jenis-jenis Skizofrenia**

Gangguan skizofrenia berkembang secara pelan-pelan dan tersembunyi. Ciri-ciri umumnya meliputi: sifat menyendiri, hilangnya perhatian terhadap dunia sekitar secara bertahap, melamun secara berlebihan, emosi yang menumpul, dan tingkah laku yang tak sesuai. Ditinjau dari segi proses munculnya, skizofrenia dapat dibedakan antara: *skizofrenia proses*, yakni schizophrenia yang berkembang secara pelan-bertahap, dan *skizofrenia reaktif*, yakni skizofrenia yang

---

<sup>48</sup> Gerald C, Davidson, *Psikologi Abnormal* (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2016), hlm., 444

muncul secara tiba-tiba serta ditandai dengan kekacauan emosi yang cukup berat.<sup>49</sup>

Mengenai macam-macam dan ciri-ciri skizofrenia ada beberapa pendapat dari para ahli yang masing-masing melihat dari sudut pandangnya, di antaranya:

Menurut Siti Meichati, ada 4 macam skizofrenia ini: *pertama* adalah *Dementia biasa* (heboidophrenia): kemalasan, melamun, acuh tak acuh, apatis. *Kedua* adalah *Hebephrenia*: Ada tendensi untuk selalu menyeringai, senyum-senyum, tertawa, kegilaan. Halusinasi dan delusi berganti-ganti. Khayalnya neurons, religius, atau merusak diri. *Ketiga* adalah *Katatonis*: kegelisahan, pusing-pusing insomnia, kebingungan mendahului tanda-tanda kronisnya. Reaksinya negatif dan merangsang, disertai halusinasi dan sikap aneh. Lebih banyak berdiam diri dan tidak suka bicara serta sanggup melukai orang disekitarnya bila terangsang. Badannya gemetar dan emosinya kacau. Serta yang *keempat* adalah *Paranoide*: tanda-tanda delusi grandeur, halusinasi. Pada taraf permulaan sukar untuk diketahui apakah itu skizofrenia ataukah paranoia.<sup>50</sup>

Menurut Maramis, skizofrenia digolongkan menjadi beberapa jenis, yaitu:<sup>51</sup>

- 1) Skizofrenia *Herbefrenik* yaitu pikiran yang kacau balau ditandai dengan adanya inkoherensi (pikiran yang tidak dapat dimengerti

---

<sup>49</sup> A.Supratiknya, *Mengenal Perilaku Abnormal*, (Yogyakarta: Kanisius, 1995), hlm., 71

<sup>50</sup> Siti Meichati, *Kesehatan Mental*, (Yogyakarta: Yayasan Penerbitan Fakultas Psikologi Univ. Gajah Mada, 1983), hlm., 90

<sup>51</sup> Willy F. Maramis dan Albert A. Maramis, *Catatan Ilmu kedokteran Jiwa*, (Surabaya: Airlangga university Press. 2009), hlm., 267-272

orang lain), tidak adanya ekspresi, tertawa sendiri, halusinasi dan perilaku aneh.

- 2) Skizofrenia *Katatonik*, tipe ini penderita lebih suka mengurung diri dan menarik diri dari pergaulan, sehingga seperti patung yang diam saja. Sikap tubuh penderita skizofrenia katatonik ini yaitu sikap yang tidak wajar atau aneh.
- 3) Skizofrenia *paranoid*, penderita tipe ini mengalami gangguan alam perasaan yang hebat, biasanya penderita merasakan kecemasan yang begitu hebat. Seperti akan dibunuh, atau bisa saja mengaku dirinya nabi dan lain sebagainya.
- 4) Skizofrenia *Residual*, biasanya penderita memiliki perasaan yang tumpul dan tidak peduli dengan lingkungannya, dan juga pikiran yang tidak rasional.

### c. Faktor Penyebab Skizofrenia

Gangguan jiwa skizofrenia tidak terjadi dengan sendirinya. Ada tiga faktor penyebab munculnya gangguan jiwa skizofrenia yaitu faktor biologis, faktor psikososial, dan faktor sosiokultur.<sup>52</sup>

#### 1) Faktor Biologis

Faktor biologis adalah berbagai keadaan biologis atau jasmani yang dapat menghambat perkembangan maupun fungsi pribadi atau individu dalam kehidupan sehari-hari, biasanya bersifat menyeluruh, artinya mempengaruhi seluruh aspek tingkah laku, mulai dari kecerdasan sampai daya tahan terhadap stress. Faktor-

---

<sup>52</sup> MIF Baihadi, dkk, *Psikiatri (konsep dasar dan gangguan-gangguan)*, (Bandung: PT. Refika Aditama, 2005), hlm., 25.

faktor ini meliputi : proses emosi yang berlebihan, kelainan gen, dan kurang gizi.

## 2) Faktor Psikososial

Faktor psikososial adalah suatu keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang sehingga seseorang tersebut harus mengadakan penyesuaian diri untuk menanggulangi tekanan mental yang timbul. Namun tidak semua orang mampu melakukan adaptasi dan mampu menanggualanginya. Sehingga timbullah keluhan-keluhan kejiwaan skizofrenia.faktor-faktor psiko sosial antara lain: Konflik dalam perkawinan, hubungan Interpersonal (antar pribadi), faktor keluarga, ekonomi maupun pekerjaan.

## 3) Faktor sosiokultur

Faktor sosiokultur meliputi keadaan obyek dalam masyarakat yang dapat berakibat timbulnya tekanan pada individu dan selanjutnya melahirkan berbagai bentuk gangguan.

### **D. Hubungan Terapi Relaksasi Dzikir dengan Penurunan Kecemasan**

Gangguan jiwa psikosa terbanyak adalah skizofrenia. gangguan tersebut dapat mengakibatkan kekacauan yang dapat berupa pembicaraan dan perilaku kacau, afek datar, aktivitas motorik berlebihan, gerak-gerak tidak terkendali, terdapat juga kemarahan, menjaga jarak bahkan mengakibatkan kecemasan. Apabila kecemasan tersebut tidak segera diatasi, maka klien skizofrenia akan mengalami kemunduran fungsi kehidupannya termasuk juga proses penyembuhan akan terhambat.

Kecemasan merupakan pengalaman subjektif dari individu dan tidak dapat diobservasi secara langsung serta merupakan suatu keadaan emosi tanpa objek spesifik.

Seseorang yang sedang mengalami cemas, cenderung mengalami perubahan persepsi dan memiliki pikiran negatif terkait permasalahan yang dihadapinya. Jika seorang selalu berpikiran negatif maka ada beberapa dampak diantaranya: menurunnya status kesehatan, menurunnya fungsi adaptasi seseorang terhadap perubahan lingkungan, sikap pesimistik terhadap masa depan dan kecenderungan depresi serta penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu diperlukan suatu intervensi yang dapat memutuskan siklus pikiran negatif yang dialami individu yang sedang mengalami cemas.

Teknik pemusatan pikiran terhadap kalimat-kalimat positif ternyata mampu untuk memutuskan siklus pikiran negatif seseorang. Teknik pemusatan pikiran dapat dilakukan melalui teknik relaksasi dzikir. Pelaksanaan tekni relaksasi dzikir dalam penelitian ini berupa penggabungan teknik relaksasi dengan dzikir yang diulang-ulang. Terapi relaksasi dzikir merupakan modifikasi dari relaksasi pernafasan dan keyakinan atau biasa disebut dengan relaksasi benson. Relaksasi benson merupakan relaksasi yang melibatkan teknik pernapasan yang efektif dan kata-kata atau ungkapan yang diyakini oleh seseorang dapat menurunkan beban yang dirasakan atau dapat meningkatkan kesehatan.

Menurut benson bahwa dengan adanya formulaformula tertentu yang dibaca secara berulang-ulang dengan melibatkan unsur keyakinan

dan keimanan akan menimbulkan respons relaksasi yang lebih kuat dibandingkan dengan sekedar relaksasi tanpa melibatkan unsur keyakinan terhadap hal tersebut. Hal ini terjadi karena pada dasarnya semua orang yakin, bahwa Sang Maha Pencipta-lah yang memberikan kesembuhan dan kesehatan tersebut. Oleh karena itu mereka yakin bahwa relaksasi benson akan membantu dalam mengurangi derita yang sedang mereka alami, seperti terbebas dari kecemasan.<sup>53</sup>

#### **E. Kajian Penelitian Terdahulu**

Meskipun penelitian ini belum pernah dilakukan sebelumnya, namun ada beberapa penelitian terdahulu yang digunakan sebagai referensi dalam penyusunan penelitian ini. Adapun beberapa penelitian terdahulu tersebut, sebagai berikut:

1. Pada penelitian yang dilakukan oleh Iin Patimah dkk, dalam jurnal psikologi dengan judul “Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa”<sup>54</sup>
2. Penelitian yang dilakukan oleh Widuri Nur Anggraini, dalam jurnal intervensi psikologi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”<sup>55</sup>

---

<sup>53</sup> Tetti Solehati dan cecep Eli Kosasih, *Konsep dan Aplikasi Relaksasi Dalam Keperawatan Maternitas...*, hlm., 191

<sup>54</sup> Iin Patimah dkk, “Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa” , Jurnal Psikologi Volume 3 Nomor 1 April 2015

<sup>55</sup> Widuri Nur Anggraini, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”, Jurnal Intervensi psikologi, Vol 6 No. 1, Juni 2014

3. Penelitian yang dilakukan Nita Rohayati, dalam jurnal psikologi dengan judul “Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Derajat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”<sup>56</sup>
4. Penelitian yang dilakukan oleh Citra Y. Perwitaningrum dkk, dalam jurnal intervensi psikologi dengan judul “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia”<sup>57</sup>
5. Penelitian yang dilakukan oleh Anisa Maimunah, dalam jurnal psikologi islam dengan judul “Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi kecemasan Ibu Hamil Pertama”<sup>58</sup>
6. Penelitian skripsi yang dilakukan oleh Anisatun Murtafiah, dengan judul “Efektivitas Pelatihan Relaksasi Islam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil”<sup>59</sup>

Dari beberapa penelitian terdahulu diatas dapat diketahui, bahwa penelitian yang dilakukan oleh peneliti ini berbeda dengan penelitian yang sebelumnya, perbedaan tersebut terletak pada subjek penelitian. subjek penelitian-penelitian sebelumnya merupakan manusia yang normal dan sehat akal, sedangkan yang menjadi subjek pada penelitian ini adalah pasien skizofrenia, yang mana skizofrenia adalah seseorang yang mengalami gangguan mental dan berbeda dengan manusia pada umumnya.

---

<sup>56</sup> Nita Rohayati, “Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Derajat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”, jurnal psikologi universitas Buana.

<sup>57</sup> Citra Y. Perwitaningrum dkk, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia” Jurnal Intervensi Psikologi, Vol. 8 No. 2 Desember 2016

<sup>58</sup> Anisa Maimunah, “Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Ibu Hamil Pertama”, Jurnal Psikologi Islam, Vol 8 No. 1 2011 1-22

<sup>59</sup> Anisatun Mutafiah, “Efektivitas Pelatihan Relaksasi Islam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil”, (Yogyakarta: Tesis, UIN Sunan Kalijaga, 2015)

Adapun judul penelitian ini adalah “Efektivitas Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di Unit Pelaksana Teknis (UPT) Rehabilitasi Sosial Bina Laras Di Kediri”. Dapat digambarkan dalam tabel keaslian penelitian sebagai berikut :

**Tabel 2.2**  
**Keaslian Penelitian**

No.	Nama/Judul Penelitian	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian	Penelitian Sekarang
1.	Iin Patimah dkk, “Pengaruh Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien gagal Ginjal Kronis Yang Menjalani Hemodialisa”	Jurnal 2015	Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan sebelum dan sesudah intervensi. Maka relaksasi dzikir memiliki dampak positif dalam menurunkan tingkat kecemasan pasien gagal ginjal kronis yang menjalani hemodialisis.	Subjek penelitian pada penelitian Iin patimah adalah pasien gagal ginjal kronis, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan adalah pasien skizofrenia.
2.	Widuri Nur Anggraini, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial”	Jurnal Interpretasi psikolgi 2014	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi dzikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi esensial.	Variabel terkait pada penelitian Widuri adalah stress, sedangkan variabel terkait yang dipilih peneliti adalah kecemasan.
3.	Nita Rohayati, “Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Derajat Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III”	Jurnal psikologi	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi dzikir dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan derajat kecemasan pada ibu hamil trimester III, terbukti dengan adanya perubahan penurunan kecemasan pada ibu hamil trimester III sebelum dan setelah melakukan relaksasi	Subjek penelitian yang dilakukan Nita adalah ibu hamil trimester III, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pasien skizofrenia.

			dzikir.	
4.	Citra Y. Perwitaningrum dkk, “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Penderita Dispepsia”	Jurnal Interpretasi psikologi 2016	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberi perlakuan terapi relaksasi dzikir kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang tidak diberi perlakuan terapi relaksasi dzikir.	Subjek penelitian yang dilakukan Citra adalah penderita dispepsia, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pasien skizofrenia.
5.	Anisa Maimunah, “Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi kecemasan Ibu Hamil Pertama”	Jurnal Psikologi 2011	Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa Pelatihan Relaksasi dengan Dzikir dapat digunakan sebagai salah satu cara untuk menurunkan kecemasan kehamilan ibu hamil pertama.	Subjek penelitian yang dilakukan Anisa adalah ibu hamil pertama, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pasien skizofrenia.
6	Anisatun Murtafiah, “Efektivitas Pelatihan Relaksasi Islam Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Ibu Hamil”	Tesis 2015	Hasil penelitian menunjukkan relaksasi islam efektif untuk menurunkan kecemasan pada ibu hamil. Terbukti dengan adanya penurunan tingkat kecemasan dari sebelum mengikuti pelatihan dan sudah mengikuti pelatihan.	Subjek penelitian yang dilakukan Anisatun adalah ibu hamil, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan peneliti adalah pasien skizofrenia.

## F. Kerangka Konseptual

Berdasarkan latar belakang penelitian dan kajian teori terkait “Efektivitas Terapi Relaksasi Dzikir Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Pasien Skizofrenia Di UPT (Unit Pelaksana Teknis) Rehabilitasi Sosial Bina Laras Di Kediri” maka peneliti menentukan terapi relaksasi dzikir sebagai variabel bebas dan kecemasan sebagai variabel terikat. Berikut dikemukakan kerangka konseptual penelitian:

**Gambar 2.1**  
**Kerangka Konseptual**

