

## **PENERAPAN ZIKIR DALAM MENGATASI KECEMASAN PESERTA DIDIK MELALUI PENDEKATAN CBT (COGNITIVE BEHAVIOR THERAPY)**

Monica Arlita<sup>1</sup>, Putri Rachmawati Wahyuni Asyri Ep<sup>2</sup>, Hartini<sup>3</sup>, Beni Azwar<sup>4</sup>  
<sup>1,2,3,4</sup> Institut Agama Islam Negeri Curup

[1monicaartlita2018@gmail.com](mailto:1monicaartlita2018@gmail.com), [2rachmawatiputri300@gmail.com](mailto:2rachmawatiputri300@gmail.com),

[3hartini@iaincurup.ac.id](mailto:3hartini@iaincurup.ac.id), [4beniazwar@iaincurup.ac.id](mailto:4beniazwar@iaincurup.ac.id)

### **ABSTRACT**

*Anxiety issues in students are an important issue in guidance and counseling services because they can affect psychological conditions, social interactions, and academic processes. This study aims to analyze the effectiveness of applying dhikr therapy with a Cognitive Behavioral Therapy (CBT) approach in overcoming student anxiety based on various previous studies. The method used is a literature study by analyzing articles discussing CBT and dhikr therapy in students who experience anxiety. The results of the study indicate that CBT is effective in reducing anxiety through cognitive restructuring that helps individuals change negative thought patterns to be more rational and adaptive. The integration of CBT with dhikr therapy provides more holistic benefits because it adds a spiritual dimension to the intervention process. The techniques used include cognitive restructuring, tawakal (trust), patience, muhasabah (reflection), and repetition of dhikr phrases. The findings show that dhikr helps reduce focus on anxious thoughts, increases emotional calm, strengthens self-control, and develops religious coping. The conclusion of this study shows that the application of dhikr with a CBT approach is effective in overcoming student anxiety through changes in thought patterns, emotional and behavioral control, and strengthening spiritual aspects. The integration of these two approaches can be an alternative for more comprehensive Islamic guidance and counseling services.*

**Keywords:** *Student Anxiety, CBT, Dhikr Therapy.*

### **ABSTRAK**

Permasalahan kecemasan pada peserta didik merupakan salah satu isu penting dalam layanan bimbingan dan konseling karena dapat memengaruhi kondisi psikologis, interaksi sosial, dan proses akademik. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas penerapan terapi zikir dengan pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam mengatasi kecemasan peserta didik berdasarkan berbagai penelitian terdahulu. Metode yang digunakan adalah studi literatur dengan menganalisis artikel yang membahas CBT dan terapi zikir pada peserta didik yang mengalami kecemasan. Hasil kajian menunjukkan bahwa CBT efektif menurunkan kecemasan melalui restrukturisasi kognitif yang membantu individu mengubah pola pikir negatif menjadi lebih rasional dan adaptif. Integrasi CBT dengan terapi zikir

memberikan manfaat yang lebih holistik karena menambahkan dimensi spiritual dalam proses intervensi. Teknik yang digunakan meliputi cognitive restructuring, tawakal, sabar, muhasabah, dan pengulangan lafaz zikir. Temuan menunjukkan bahwa zikir membantu mengurangi fokus pada pikiran yang menimbulkan kecemasan, meningkatkan ketenangan emosional, memperkuat kontrol diri, serta mengembangkan coping religius. Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa penerapan zikir dengan pendekatan CBT efektif dalam mengatasi kecemasan peserta didik melalui perubahan pola pikir, pengendalian emosi dan perilaku, serta penguatan aspek spiritual. Integrasi kedua pendekatan tersebut dapat menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling Islam yang lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** Kecemasan Peserta Didik, CBT, Terapi Zikir.

### **A. Pendahuluan**

Kecemasan merupakan salah satu permasalahan psikologis yang banyak dialami oleh peserta didik dan berpengaruh pada kondisi emosional, perilaku, sosial serta proses akademik di sekolah. Kecemasan muncul ketika individu mengalami rasa takut, khawatir, tegang dan tidak mampu menghadapi situasi yang dianggap sebagai ancaman sehingga memunculkan ketidaknyamanan psikologis. Kondisi ini ditandai dengan kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah panik, rendahnya rasa percaya diri, gangguan interaksi sosial hingga menurunnya motivasi belajar peserta didik (Sulhijjah et al., 2025).

Peserta didik pada usia remaja merupakan kelompok yang rentan mengalami kecemasan karena pada fase ini individu berada pada masa transisi perkembangan biologis, emosional, sosial dan kognitif

(Mustikaningtyas, 2025). Remaja cenderung memiliki kondisi emosi yang belum stabil serta lebih sensitif terhadap tekanan lingkungan. Tuntutan akademik, persaingan belajar, ekspektasi orang tua, hubungan sosial serta perkembangan teknologi digital menjadi faktor yang dapat meningkatkan kecemasan pada peserta didik (Fikri et al., 2020). Selain itu, peserta didik sering kali memiliki pola pikir negatif terhadap dirinya sendiri, seperti merasa tidak mampu, takut gagal, takut melakukan kesalahan, dan takut memperoleh penilaian buruk dari lingkungan sekitar. Pola pikir negatif ini dapat memengaruhi emosi dan perilaku individu sehingga memunculkan kecemasan yang berlebihan.

Masalah kecemasan pada peserta didik perlu mendapatkan perhatian serius dalam layanan BK karena dapat berpengaruh pada

perkembangan psikologis maupun akademik individu. Layanan bimbingan dan konseling berperan penting dalam membantu peserta didik memahami diri, mengelola emosi serta mengembangkan kemampuan penyesuaian diri secara optimal. Penelitian oleh (Hartini, 2023a) menjelaskan bahwa layanan bimbingan dan konseling pascapandemi perlu diarahkan pada penguatan kesehatan mental peserta didik karena meningkatnya berbagai permasalahan psikologis yang dialami siswa, termasuk kecemasan, stres dan tekanan emosional.

Salah satu pendekatan konseling yang dinilai efektif dalam membantu mengatasi kecemasan adalah *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Aaron Beck. Teori ini menjelaskan bahwa, kecemasan muncul akibat adanya distorsi kognitif atau pola pikir negatif yang menyebabkan individu memandang suatu situasi secara irasional, berlebihan serta penuh ancaman. Penelitian oleh (Habsy et al., 2024) menyebutkan, terapi CBT berfokus pada hubungan antara pikiran, emosi juga perilaku individu. Pendekatan CBT membantu individu guna mengidentifikasi pola pikir

irasional atau negatif (*cognitive distortion*) yang menjadi sumber munculnya kecemasan kemudian diubah menjadi pola pikir yang lebih rasional dan adaptif. Melalui teknik *restrukturisasi kognitif*, peserta didik diarahkan untuk memahami bahwa pola pikir negatif dapat memengaruhi kondisi emosional dan perilaku sehingga perubahan pola pikir diharapkan mampu membantu menurunkan tingkat kecemasan yang dialami individu.

Efektivitas CBT dalam membantu mengurangi kecemasan telah dibuktikan melalui berbagai penelitian terdahulu. Penelitian (Rahmadiani, 2020) menunjukkan bahwa CBT efektif membantu individu mengurangi pikiran negatif, meningkatkan kemampuan mengontrol emosi serta membantu peserta didik menghadapi tekanan psikologis secara lebih adaptif. Penelitian lain oleh (Hartini et al., 2023) menjelaskan bahwa pendekatan konseling berbasis perubahan pola pikir dan perilaku mampu membantu individu mengurangi perilaku maladaptif serta meningkatkan pengendalian diri.

Selain pendekatan psikologis, aspek spiritual juga memiliki peran

penting dalam membantu mengatasi kecemasan peserta didik (Hartini, 2023). Dalam perspektif Islam, ketenangan jiwa dapat diperoleh melalui pendekatan diri kepada Allah SWT, salah satunya melalui zikir. Zikir merupakan aktivitas mengingat Allah SWT baik melalui ucapan maupun penghayatan hati yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah serta memperoleh ketenangan batin.

Secara psikologis, zikir dapat memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, mengurangi ketegangan emosional serta membantu individu mengontrol rasa khawatir yang berlebihan. Penelitian (Syahdiah et al., 2022) mengungkapkan, terapi zikir efektif membantu menurunkan tingkat kecemasan karena memberikan ketenangan batin dan meningkatkan kontrol diri individu ketika menghadapi tekanan psikologis. Penelitian (Muhammad Ichlasul Amal & Ike Utia Ningsih, 2025) juga menunjukkan bahwa zikir membantu individu mengurangi rasa takut, kegelisahan, dan pikiran negatif karena individu merasa lebih dekat dengan Allah SWT sehingga memperoleh ketenangan jiwa.

Integrasi pendekatan CBT dengan terapi zikir dipandang mampu menjadi pendekatan konseling yang lebih holistik karena tidak hanya membantu individu dari aspek psikologis melalui perubahan pola pikir dan perilaku, tetapi juga dari aspek spiritual melalui penguatan nilai-nilai keagamaan. Penelitian (Rauhul Khotimah dan Nurjannah, 2024) menjelaskan bahwa integrasi CBT dan zikir mampu membantu individu mengubah pola pikir negatif sekaligus memberikan ketenangan emosional dan spiritual secara lebih efektif.

Berdasarkan berbagai penelitian terdahulu dapat dipahami bahwa, pendekatan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) terbukti efektif membantu individu mengubah pola pikir negatif dan perilaku maladaptif yang menjadi sumber munculnya kecemasan. Di sisi lain, terapi zikir juga memiliki kontribusi penting dalam membantu menciptakan ketenangan jiwa, mengurangi kegelisahan serta memperkuat kondisi spiritual individu. Meskipun demikian, kajian mengenai penerapan zikir untuk mengatasi kecemasan peserta didik menggunakan teknik *Cognitive*

*Behavioral Therapy* (CBT) masih relatif terbatas. Penelitian terdahulu umumnya lebih berfokus pada efektivitas CBT atau terapi zikir secara terpisah, sedangkan penelitian yang mengintegrasikan keduanya dalam konteks layanan bimbingan dan konseling Islam terhadap kecemasan peserta didik belum banyak dikaji secara mendalam. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya lebih menitikberatkan pada kecemasan secara umum tanpa secara khusus membahas penerapan pendekatan integratif berbasis spiritual Islam pada peserta didik.

Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada penerapan zikir menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) sebagai pendekatan konseling yang memadukan aspek kognitif, perilaku dan spiritual dalam membantu mengatasi kecemasan peserta didik. Pendekatan tersebut diharapkan mampu menjadi alternatif layanan bimbingan dan konseling Islam yang lebih holistik dalam membantu peserta didik mengelola pikiran negatif, mengendalikan emosi, serta memperoleh ketenangan psikologis dan spiritual. Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis

penerapan zikir menggunakan teknik *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam membantu mengatasi kecemasan peserta didik serta mengkaji integrasi pendekatan kognitif-perilaku dengan nilai-nilai spiritual Islam dalam layanan bimbingan dan konseling.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kajian pustaka (*library research*) untuk mengkaji penerapan *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) berbasis terapi zikir Islami dalam mengatasi kecemasan sosial pada remaja. Data diperoleh melalui penelusuran, pengumpulan, dan analisis berbagai sumber literatur yang relevan, seperti jurnal ilmiah, artikel penelitian, buku, dan karya ilmiah lainnya.

Proses seleksi literatur mengacu pada pedoman PRISMA 2020 (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) agar tahapan pencarian dan penyaringan sumber dilakukan secara sistematis, transparan, dan terstruktur. Penelusuran literatur dilakukan pada rentang tahun 2016–2026 melalui database pada Google Scholar, ERIC, dan DOAJ, Garuda dan Sinta kemendik menggunakan

kata kunci *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT), zikir, dzikir, Islamic therapy, terapi Islami, kecemasan peserta didik dan *student anxiety* dalam bahasa Indonesia maupun bahasa Inggris.

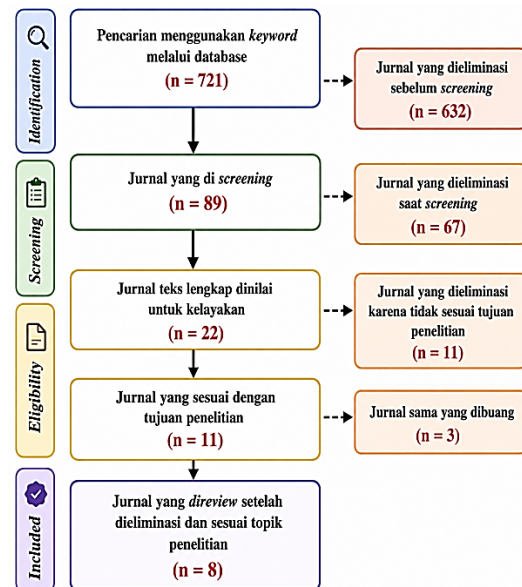
Penelitian ini mencakup artikel dengan subjek peserta didik dan remaja karena peserta didik pada jenjang pendidikan menengah umumnya berada pada fase perkembangan remaja, sehingga memiliki karakteristik psikologis, emosional, dan sosial yang relevan dengan fokus penelitian. Kriteria inklusi meliputi: Artikel terbit tahun 2016–2026, membahas CBT, terapi zikir, terapi Islami dan kecemasan pada peserta didik atau remaja, tersedia dalam bentuk full text dan memiliki relevansi langsung dengan fokus penelitian.

Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan, duplikat, tidak memiliki kejelasan metode penelitian, atau tidak dapat diakses secara lengkap.

Data dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*) dengan menelaah, membandingkan, menginterpretasikan, dan menyintesis temuan penelitian terdahulu. Analisis dilakukan

berdasarkan bentuk penerapan CBT, terapi zikir, integrasi nilai-nilai Islami, sasaran penelitian, serta efektivitas intervensi dalam menurunkan kecemasan.

**Bagan 1 Prisma**



## C. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1 Hasil Systematic Literature Review**

| Penulis                               | Judul Artikel                                                                                                 | Hasil analisis                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| (Rauhul Khotimah dan Nurjannah, 2024) | Implementasi Zikir Sebagai Upaya Mereduksi Cemas melalui Pendekatan <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) | Penerapan CBT yang dipadukan dengan terapi zikir Islami membantu mengubah pikiran negatif menjadi lebih rasional sekaligus memperkuat aspek spiritual. Pendekatan ini berkontribusi dalam menurunkan kecemasan, meningkatkan kontrol emosi dan |

|                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                           |                                                                                                                                 | menghadirkan<br>ketenangan batin.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| (Apriya<br>di,<br>2022)   | <i>Cognitive<br/>Behavioral<br/>Therapy<br/>Spiritualitas<br/>Islam Untuk<br/>Mengatasi<br/>Kecemasan<br/>Sosial<br/>Remaja</i> | CBT berbasis<br>spiritualitas Islam<br>membantu remaja<br>mengatasi<br>kecemasan sosial<br>melalui<br>restrukturisasi<br>kognitif dan<br>penguatan nilai-nilai<br>spiritual. Temuan<br>penelitian<br>menunjukkan<br>peningkatan<br>kepercayaan diri,<br>berkurangnya<br>pikiran negatif dan<br>kemampuan<br>interaksi sosial yang<br>lebih baik |  | (Arizon<br>a et al.,<br>2025)               | <i>The Effect<br/>of Zikir<br/>Therapy to<br/>Reduce<br/>Social<br/>Anxiety of<br/>Students in<br/>Islamic<br/>Boarding<br/>School</i><br><br>Terapi zikir yang<br>dilakukan secara<br>rutin membantu<br>peserta didik<br>mengatasi<br>kecemasan sosial<br>melalui relaksasi<br>dan penguatan<br>spiritual. Penelitian<br>menunjukkan<br>adanya penurunan<br>kecemasan sosial,<br>peningkatan rasa<br>aman, dan<br>ketenangan saat<br>berinteraksi dengan<br>orang lain. |
| (Rahma<br>diani,<br>2020) | <i>Cognitive<br/>Behavior<br/>Therapy<br/>dalam<br/>Menangani<br/>Kecemasan<br/>pada<br/>Remaja</i>                             | Penerapan CBT<br>pada remaja<br>mendorong<br>perubahan pola pikir<br>negatif dan perilaku<br>maladaptif menjadi<br>lebih adaptif.<br>Intervensi ini<br>mampu mengurangi<br>kecemasan,<br>mengendalikan rasa<br>takut berlebihan,<br>hingga<br>meningkatkan<br>kemampuan<br>menghadapi<br>masalah secara<br>positif.                             |  | (Kodimi<br>a, 2023)                         | <i>Integrating<br/>Cognitive<br/>Behavior<br/>Therapy<br/>(CBT) With<br/>Islamic<br/>Values in<br/>Reducing<br/>Adolescent<br/>Anxiety in<br/>the Digital<br/>Era</i><br><br>Integrasi CBT<br>dengan nilai-nilai<br>Islam membantu<br>remaja menghadapi<br>kecemasan dan<br>tekanan psikologis<br>di era digital.<br>Pendekatan ini<br>mendukung<br>berkembangnya<br>pola pikir positif,<br>perilaku adaptif<br>serta ketahanan<br>psikologis yang<br>lebih baik         |
|                           |                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  | (Mawad<br>ah &<br>Irsyadu<br>nnas,<br>2025) | Mengunka<br>p Teori<br>dan Praktik<br>Pendekata<br>n <i>Cognitive<br/>Behavioral<br/>Therapy</i><br>(CBT)<br>dalam<br>Konseling<br>Islam<br><br>CBT dalam<br>konseling Islam<br>diterapkan melalui<br>perubahan pola pikir<br>maladaptif dan<br>pengembangan<br>perilaku positif yang<br>selaras dengan nilai<br>keislaman.<br>Penerapan tersebut<br>menunjukkan<br>peningkatan kontrol<br>diri, kestabilan<br>emosi bahkan                                              |

|                            |                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                            |                                                                                                    | perilaku yang lebih konstruktif                                                                                                                                                                                                                                           |
| (Hizbullah & Ariani, 2025) | Efektifitas <i>Cognitive Behavioral Therapy</i> (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan Sosial pada Remaja | CBT digunakan untuk mengatasi kecemasan sosial pada remaja melalui restrukturisasi kognitif dan perubahan perilaku. Hasil penelitian memperlihatkan berkurangnya kecemasan sosial, meningkatnya rasa percaya diri, serta kemampuan interaksi sosial yang lebih baik.      |
| (Cholili et al., 2024)     | Analisis fenomena pemberian psikoterapi dzikir dalam mengurangi tingkat kecemasan remaja           | Psikoterapi zikir membantu remaja mengatasi kecemasan melalui relaksasi psikologis dan penguatan spiritual. Pendekatan ini memberikan dampak positif terhadap ketenangan jiwa, pengendalian pikiran negatif, peningkatan spiritualitas, serta kemampuan penyesuaian diri. |

### **Efektivitas Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Mengatasi Kecemasan Peserta Didik**

Berdasarkan hasil analisis pada berbagai literatur, kecemasan pada peserta didik merupakan kondisi

psikologis yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tekanan akademik, tuntutan sosial, ketakutan akan kegagalan, rendahnya *self-efficacy* serta kesulitan mengendalikan pikiran negatif. Kondisi ini berdampak pada proses pembelajaran seperti menurunkan konsentrasi, memicu kepanikan dalam situasi akademik, menghambat interaksi sosial, menurunkan motivasi belajar serta mendorong munculnya perilaku maladaptif.

Secara teoritis, dalam konsep *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) yang dikembangkan oleh Beck (1976) dalam (Mustikaningtyas, 2025) kecemasan dipandang sebagai akibat dari distorsi kognitif atau pola pikir irasional yang membuat individu menggambarkan situasi secara negatif, berlebihan bahkan tidak realistis. CBT menekankan bahwa pikiran, perasaan dan perilaku saling berinteraksi dan memengaruhi satu sama lain.

Perubahan pola pikir negatif menjadi salah satu mekanisme utama yang mendukung efektivitas *Cognitive Behavioral Therapy* (CBT) dalam mengatasi kecemasan pada remaja. Analisis terhadap penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa kecemasan sering kali dipengaruhi



oleh munculnya *automatic negative thoughts* seperti ketakutan akan kegagalan, penolakan sosial dan keraguan terhadap kemampuan diri. Dalam penelitian (Rahmadiani, 2020) kondisi tersebut ditangani melalui teknik *cognitive restructuring* yang membantu individu mengidentifikasi dan mengubah pemikiran irasional menjadi lebih rasional, realistis dan adaptif. Penerapan teknik ini berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan mengendalikan emosi, kepercayaan diri serta kemampuan menghadapi berbagai tekanan psikologis. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa restrukturisasi kognitif berperan penting dalam mengurangi kecemasan karena membantu individu mengubah interpretasi negatif terhadap situasi yang dihadapi sehingga respons emosional yang muncul menjadi lebih adaptif.

Kecemasan sosial menjadi salah satu jenis masalah kecemasan yang dialami oleh peserta didik atau remaja. Hal ini dikarenakan pengaruh dari distorsi kognitif berupa keyakinan negatif terhadap diri sendiri dan ketakutan terhadap penilaian sosial dari lingkungan. Dalam konteks ini,

Hizbullah dan Ariani (2025) menjelaskan bahwa CBT efektif digunakan untuk mengurangi kecemasan sosial melalui perubahan pola pikir yang tidak adaptif serta modifikasi perilaku maladaptif. Penerapan teknik *cognitive restructuring* dan *exposure therapy* membantu individu mengembangkan pemikiran yang lebih rasional sekaligus meningkatkan keberanian dalam menghadapi situasi sosial yang sebelumnya dihindari. Intervensi tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kepercayaan diri, kemampuan berinteraksi sosial, serta penurunan rasa takut dalam berbagai situasi sosial.

Melalui proses intervensi yang terstruktur, peserta didik dilatih untuk menantang asumsi yang tidak rasional dan menggantinya dengan pola pikir yang lebih adaptif. Perubahan pada aspek kognitif tersebut kemudian berkontribusi terhadap penurunan tingkat kecemasan, peningkatan kemampuan coping, pengendalian emosi yang lebih baik serta peningkatan kepercayaan diri dalam menghadapi tuntutan akademik maupun sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa perubahan kognitif merupakan mekanisme utama

yang mendukung keberhasilan CBT dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik.

### **Integrasi Cognitive Behavioral Therapy dengan Nilai Spiritual Islam dalam Konseling Islam**

Meskipun secara empiris CBT terbukti efektif dalam mengurangi kecemasan pada peserta didik dan remaja, perkembangan literatur menunjukkan adanya integrasi pendekatan psikologis Barat dengan nilai-nilai spiritual Islam untuk menghasilkan intervensi yang lebih holistik dan kontekstual. Secara teoritis, integrasi ini didasarkan pada asumsi bahwa kecemasan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor kognitif dan perilaku, tetapi juga berkaitan dengan kondisi spiritual individu, seperti tingkat keimanan, ketakwaan, dan kedekatan dengan Allah SWT.

Dalam perspektif konseling Islam, kecemasan dipandang sebagai kondisi ketidaktenangan jiwa yang dipengaruhi oleh lemahnya pengendalian diri (*mujahadah an-nafs*), dominasi pikiran negatif, serta kurangnya kedekatan spiritual kepada Allah SWT (Hartini & M, 2023). Karena hal ini berbagai penelitian mulai mengembangkan CBT berbasis spiritual Islam sebagai upaya

memberikan penanganan yang lebih menyeluruh terhadap aspek psikologis dan spiritual. Pendekatan ini mengintegrasikan teknik-teknik CBT dengan nilai-nilai ajaran Islam sehingga menghasilkan intervensi yang tidak hanya efektif secara psikologis, tetapi juga bermakna secara religius bagi peserta didik.

Integrasi nilai-nilai Islam dalam pendekatan CBT muncul sebagai salah satu perkembangan intervensi kecemasan yang banyak ditemukan dalam berbagai penelitian. Pendekatan ini menggabungkan teknik kognitif-perilaku dengan nilai spiritual seperti tawakal, sabar, muhasabah, zikir dan penguatan keyakinan kepada Allah SWT. Analisis terhadap penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa penguatan aspek spiritual membantu individu mengembangkan kontrol diri yang lebih baik, membangun pola pikir positif, serta meningkatkan kemampuan dalam mengelola emosi dan kecemasan. Temuan tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Apriyadi, 2022) yang mengungkapkan CBT berbasis spiritualitas Islam efektif membantu remaja mengurangi kecemasan sosial melalui internalisasi nilai religius dan

pembentukan cara berpikir yang selaras dengan ajaran Al-Qur'an dan Hadis.

Selain perubahan pada aspek kognitif dan perilaku, berbagai penelitian juga menegaskan pentingnya dimensi spiritual dalam proses pengentasan kecemasan. Integrasi CBT dengan nilai-nilai Islam memberikan ruang bagi individu untuk mengembangkan coping religius melalui zikir, tawakal, dan peningkatan keyakinan kepada Allah SWT. Pendekatan ini membantu individu memaknai kembali situasi yang menimbulkan kecemasan secara lebih positif sehingga rasa takut dan kekhawatiran dapat dikendalikan dengan lebih baik. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya kepercayaan diri, ketenangan emosional, serta kemampuan menghadapi tekanan sosial. Temuan ini memperlihatkan bahwa dimensi spiritual berperan sebagai faktor pendukung yang memperkuat efektivitas CBT dalam mengurangi kecemasan.

**Peran Terapi Zikir sebagai Media Penguatan Psikologis dan Spiritual dalam Pendekatan CBT Berbasis Islam**

Integrasi nilai spiritual Islam dalam CBT juga dilakukan melalui terapi zikir sebagai media penguatan psikologis dan spiritual bagi peserta didik yang mengalami kecemasan. Secara teoritis, zikir dipahami sebagai aktivitas mengingat Allah SWT melalui lafaz maupun penghayatan hati untuk memperoleh ketenangan jiwa (*sakinah*) dan kedekatan spiritual. Zikir memiliki fungsi terapeutik karena membantu mengendalikan pikiran negatif, mengurangi tekanan emosional, serta membangun *coping* religius yang positif dan adaptif. Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam Surah Ar-Ra'd ayat 28 yang menjelaskan bahwa hati menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ayat tersebut mengandung makna tentang zikir memiliki hubungan yang erat dengan ketenangan psikologis karena dalam zikir individu menyebut dan mengingat lafaz Allah SWT secara berulang sehingga hati menjadi lebih tenang, tenteram sehingga mampu mengendalikan kecemasan yang dirasakan.

Analisis terhadap penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa zikir tidak hanya berfungsi sebagai praktik ibadah, tetapi juga sebagai strategi

coping religius yang membantu individu mengendalikan pikiran negatif, mengurangi rasa takut, dan meningkatkan ketenangan emosional. Pernyataan tersebut di perkuat oleh temuan (Rauhul Khotimah dan Nurjannah, 2024) yang menyebutkan integrasi terapi zikir dan CBT membantu proses restrukturisasi kognitif sehingga individu mampu mengembangkan pola pikir yang lebih positif dan rasional juga memberikan dampak pada aspek kognitif dan emosional. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa integrasi zikir dalam CBT mampu memperluas cakupan intervensi dengan mengakomodasi aspek kognitif, perilaku, emosional, dan spiritual secara bersamaan.

Dari paparan di atas dapat di pahami bahwa Penguatan dimensi spiritual melalui terapi zikir terbukti efektif dalam menurunkan masalah kecemasan sosial pada peserta didik. Analisis penelitian menunjukkan bahwa praktik zikir membantu individu memperoleh ketenangan batin, rasa aman dan keyakinan yang lebih kuat dalam menghadapi berbagai situasi sosial yang menimbulkan kecemasan.

Selain itu, zikir berperan dalam mengalihkan fokus dari pikiran yang

menimbulkan kekhawatiran menuju kondisi psikologis yang lebih tenang dan stabil. Kondisi ini menunjukkan bahwa terapi zikir tidak hanya membantu mengurangi kecemasan, tetapi juga berkontribusi terhadap pembentukan stabilitas emosi dan ketahanan psikologis melalui penguatan aspek spiritual individu.

Dengan demikian, zikir tidak hanya berfungsi sebagai ibadah, tetapi juga sebagai *coping religius* yang efektif dalam mengatasi kecemasan. Hasil analisis juga menunjukkan bahwa integrasi zikir dalam CBT membantu meningkatkan *self-control* melalui pengalihan perhatian dari rasa takut dan kekhawatiran menuju kondisi yang lebih tenang dan stabil. Selain itu, zikir menumbuhkan sikap sabar, tawakal, optimis, dan keyakinan terhadap pertolongan Allah SWT, sehingga penguatan dimensi spiritual berkontribusi penting dalam membantu peserta didik mengelola kecemasan secara lebih menyeluruh.

### **Implikasi Teoretis dan Interpretasi Peneliti**

Temuan empiris dari berbagai penelitian yang telah diuraikan di atas diperkuat oleh penelitian (Hartini, 2023a) yang menjelaskan bahwa

layanan bimbingan dan konseling pada era pascapandemi COVID-19 perlu dikembangkan secara adaptif, responsive juga inovatif dengan memperhatikan kesehatan mental peserta didik secara holistik. Secara empiris, meningkatnya tekanan psikologis akibat perubahan sosial pascapandemi dan pesatnya perkembangan teknologi digital menunjukkan bahwa peserta didik membutuhkan layanan yang tidak hanya berfokus pada aspek akademik, tetapi juga aspek emosional, sosial dan spiritual. Karena itu, pengembangan layanan bimbingan dan konseling berbasis CBT dan spiritual Islam dinilai relevan untuk membantu peserta didik menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern secara lebih sehat, adaptif, dan resilien.

Dari berbagai penelitian yang dikaji, mengungkapkan bahwa intervensi CBT efektif mengurangi kecemasan melalui restrukturisasi kognitif. Sementara itu, CBT yang terintegrasi dengan spiritual Islam memberikan penanganan yang lebih holistik dengan menambahkan dimensi spiritual melalui zikir serta nilai-nilai Islam seperti tawakal, sabar, muhasabah, dan keyakinan kepada

Allah SWT. Perbedaan utamanya terletak pada sumber ketenangan yang dibangun, yaitu rasionalitas pikiran pada CBT murni dan rasionalitas yang diperkuat oleh kedekatan kepada Allah SWT pada CBT berbasis spiritual Islam.

Kedua pendekatan tersebut secara empiris sama-sama efektif dalam mengurangi kecemasan, namun integrasi spiritual memberikan manfaat tambahan berupa penguatan *coping* religius, ketenangan jiwa yang bersumber dari iman, dan makna yang lebih mendalam bagi peserta didik muslim. Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa penerapan terapi zikir dalam pendekatan CBT efektif membantu mengatasi kecemasan melalui perubahan pola pikir negatif, pengendalian perilaku maladaptif, peningkatan kontrol emosi, penguatan *coping* religius, serta peningkatan ketenangan spiritual yang bersumber dari kedekatan kepada Allah SWT.

Interpretasi peneliti terhadap hasil kajian literatur menunjukkan bahwa kecemasan peserta didik bersifat multidimensional karena memengaruhi aspek emosional, perilaku, sosial dan akademik secara simultan, sehingga memerlukan

intervensi yang holistik dan integratif. Integrasi pendekatan kognitif-perilaku dengan nilai-nilai spiritual Islam menunjukkan bahwa layanan bimbingan dan konseling Islam dapat dikembangkan secara lebih kontekstual dan bermakna dengan memperhatikan aspek psikologis sekaligus kebutuhan spiritual peserta didik. Oleh karena itu, pengembangan layanan berbasis CBT dan spiritual Islam dipandang relevan dan strategis untuk membantu peserta didik menghadapi berbagai tekanan kehidupan modern secara lebih sehat, adaptif, resilien, dan bermakna secara spiritual.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil kajian literatur, dapat disimpulkan bahwa penerapan zikir dalam pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) memiliki potensi yang signifikan dalam membantu mengatasi.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Apriyadi, A. (2022). *Cognitive Behavioural Therapy Spritualitas Islam untuk Mengatasi Kecemasan Sosial Remaja*. 70–83. <https://doi.org/10.32923/couns.v2i1.2304>
- Arizona, Andika Ari Saputra, Fattah Hanurawan, Nur Hidayah, Muslihati, Mei Sarri, & Nurkumalasari. (2025). The Effect of Zikir Therapy to Reduce Social Anxiety of Students in Islamic Boarding School. *Edu Consilium : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Pendidikan Islam*, 6(2), 1–11. <https://doi.org/10.19105/ec.v6i2.18416>
- Cholili, A. H., Nurill, D., Amirul, M., Isnaeni, R., Elfa, A., & Widyasari, E. (2024). Studi Literatur : Analisis Fenomena Pemberian Psikoterapi Dzikir Dalam Mengurangi Tingkat Keeceemasan Remaja. *Jurnal Resilience*, 1(1), 41–53.
- Fikri, S., Islam, K., & Jurnal, W. (2020). *AL-IRSYAD: Jurnal Bimbingan Konseling Islam Web Jurnal* : 2, 231–250.
- Habsy, B. A., Fathiyyah, C. H., Mutawakkli, M. R. A., Lestari, N. A., Fahrani, R., Purwaningsih, R. I., & Fadhlillah, Z. N. (2024). Teknik Cognitive Restructuring dalam Pendekatan Konseling Kognitif-Perilaku: Studi Literatur. *Academia.Edu*, 1–13.
- Hartini, H. (2023). Analysis of Implementation of Guidance and Counseling Post Pandemic Covid 19 as a Basis for Service Development: High Schools, Vocational High Schools and Madrasah Aliyah. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 7(2), 235. <https://doi.org/10.21043/konseling.v7i2.24499>
- Hartini, H. (2023). Analysis of Student Learning Motivation on The Basis of Providing Guidance and Counseling Services to Higher Education. *International Research-Based Education Journal*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.17977/um043v>

- 5i1p1-17
- Hartini, H., & M, E. W. (2023). Are There Differences in Student Competency based on Gender, Semester Level and Age in Applying ICT-based Guidance and Counseling Services? *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(4), 4452–4460. <https://doi.org/10.35445/ALISHLAH.V15I4.3660>
- Hizbullah, K., & Ariani, D. (2025). Efektifitas Cognitive Behavioral Therapy dalam Mengatasi Kecemasan Sosial Pada Remaja. *Jurnal Psikologi Jambi*, 10(1), 16–30.
- Kodimia, N. (n.d.). *Nuraini Kodimia, dkk Integrating Cognitive Behavior ... 200*. 200–225.
- Mawadah, K., & Irsyadunnas, I. (2025). Mengungkap Teori dan Pratik Pendekatan Cognitive Behavioral Therapy (CBT) dalam Konseling Islam. *AL-AMIYAH: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(01), 001–008. <https://doi.org/10.71382/aa.v2i01.202>
- Muhammad Ichlasul Amal, & Ike Utia Ningsih. (2025). Peran Dzikir dalam Membantu Remaja Muslim Mengelola Kecemasan. *Journal of Islamic Psychology and Behavioral Sciences*, 3(3), 112–118. <https://doi.org/10.61994/jipbs.v3i3.1098>
- Mustikaningtyas, R. P. & H. A. B. (2025). Library Research : Pendekatan Konseling Cognitive Behavior Modification sebagai Upaya dalam Menangani Permasalahan Remaja. *Jurnal BK UNESA*, 110–117.
- Net, W. W. W. P., Azwar, B., Ifnaldi, I., Nuzuar, N., & Hartini, H. (2023). The role of reality counseling to improve students' responsibility in thesis completion procrastination. *Pegem Journal of Education and Instruction*, 13(3), 413–421. <https://doi.org/10.47750/pegegog.13.03.42>
- Rahmadiani, N. D. (2020). Cognitive Behavior Therapy dalam menangani kecemasan sosial pada remaja. *Procedia : Studi Kasus Dan Intervensi Psikologi*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.22219/procedia.v4i1.11961>
- Sulhijah, Haslinda, Haisah, Reski, & Selfiana. (2025). an Analysis of Teacher ' S Roles in the Early Detection of Learning Anxiety. *Variable Research Journal*, 02(03), 826–831.
- Syahdiah, U., Nurhidayah, Tri Bunga Firma, M. F., Sakni, A. S., & Lutfiah, W. (2022). Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(2), 370–380. <https://doi.org/10.15575/jpiu.v2i2.15578>