

Teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* (PMRT) Berbasis Islam untuk Mengatasi Kecemasan

Parhaen^{1*}, Nurjannah²

^{1,2}Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta

¹parhaen9@gmail.com, ²nurjannah@uin-suka.ac.id

*Correspondence

Article Information:

Received: April 2024

Revised: April 2024

Accepted: April 2024

Keywords:

Asmaul Husna, Anxiety,
PMRT Method

Abstract

The purpose of this study is to offer an intervention to overcome anxiety by combining asmaul husna remembrance therapy and progressive muscle relaxation training techniques. Anxiety is a body reaction that generally occurs in every individual when facing danger. However, anxiety can be a problem if it occurs for a long time and without cause so that it can interfere with activities. Overcoming anxiety requires special techniques. In the western world and the Islamic world have different techniques in overcoming anxiety, but therapeutic techniques from the west and from Islam can be combined so that more effective results are obtained. This research uses qualitative literature study research. Researchers collect various kinds of reading materials both from books, or articles related to research as reference material in the preparation of articles so as to obtain the concept of morals in the thought of Islamic counseling guidance according to Ibnu Miskawaih. The *Progressive Muscle Relaxation Training* technique is a technique to relax tense muscles that cause anxiety. However, anxiety does not only occur due to muscle tension, but also caused by negative thoughts. Asmaul Husna therapy is a therapy that provides suggestions to change negative thoughts into positive thoughts. Combining these two techniques is expected to provide higher effectiveness in reducing anxiety.

Abstrak

Kata Kunci:

Asmaul Husna, Kecemasan,
Metode PMRT

Tujuan penelitian ini adalah memberikan tawaran intervensi untuk mengatasi kecemasan dengan mengkombinasikan terapi zikir asmaul husna dan teknik *progressive muscle relaxation training*. Kecemasan menjadi sebuah reaksi tubuh yang umumnya terjadi pada setiap individu ketika menghadapi bahaya. Namun kecemasan dapat menjadi masalah apabila sudah terjadi dalam waktu yang lama dan tanpa sebab sehingga dapat mengganggu aktifitas. Untuk mengatasi kecemasan

Copyright © 2024 Parhaen, Nurjannah

This article is licensed under CC-BY-SA | 13

membutuhkan teknik khusus. Dalam dunia barat dan dunia islam memiliki teknik yang berbeda dalam mengatasi kecemasan, akan tetapi teknik terapi dari barat dan dari islam dapat dikombinasikan sehingga didapatkan hasil yang lebih efektif. Penelitian ini menggunakan penelitian studi kepustakaan yang bersifat kualitatif. Peneliti mengumpulkan berbagai macam bahan bacaan baik dari buku-buku, ataupun artikel yang terkait dengan penelitian sebagai bahan rujukan dalam penyusunan artikel sehingga didapatkan konsep akhlak dalam pemikiran bimbingan konseling islam menurut Ibnu Miskawaih Teknik PMRT adalah sebuah teknik untuk merileksasikan otot-otot yang tegang yang mengakibatkan kecemasan. Namun kecemasan tidak hanya terjadi dikarenakan ketegang otot, tetapi juga disebabkan oleh pikiran negatif. Terapi asmaul husna adalah sebuah terapi yang memberikan sugesti untuk mengubah pikiran negative menjadi pikiran positif. Dengan mengkombinasikan kedua teknik ini diharapkan dapat memberikan efektifitas yang lebih tinggi dalam menurunkan kecemasan.

PENDAHULUAN

Kecanggihan teknologi membuat gaya hidup manusia menjadi serba cepat dan *multitasking*, sehingga dapat menimbulkan kecemasan dikarenakan adanya tekanan-tekanan dalam kehidupan modern¹. Kecemasan menjadi respon alami yang dirasakan oleh tubuh dikarenakan adanya tekanan yang diterima oleh individu pada waktu-waktu tertentu². Meskipun kecemasan diartikan sebagai respon alami tubuh dan merupakan hal yang biasa dialami dan cenderung disepelekan karena cenderung berlangsung dalam rentan waktu yang singkat. Namun, kecemasan juga dapat berlangsung dalam rentan yang lama dan menjadi tidak normal sehingga dapat merusak kondisi mental seseorang.

Kecemasan dapat ditimbulkan oleh beberapa faktor yakni; (1) faktor lingkungan, lingkungan dapat mempengaruhi cara berfikir seseorang tentang dirinya sendiri dan orang lain. hal ini disebabkan karena pengalaman-pengalaman yang dialami bersama orang-orang disekitar seperti keluarga, saudara dan tetangga. Perasaan tidak aman yang timbul di karenakan berada dilingkungan yang tidak sehat dapat menyebabkan kecemasan. (2) faktor emosi yang ditekan, emosi yang ditekan disebabkan karena adanya ketidakmampuan dalam penyelesaian masalah secara interpersonal sehingga menyebabkan terjadinya penekanan rasa marah dalam jangka waktu yang lama. (3) faktor fisik, perubahan fisik yang terjadi dalam diri individu dapat menyebabkan kecemasan, seperti perubahan fisik di waktu hamil atau perubahan kondisi fisik sewaktu pemulihan dari

¹ Neven Paar, *Serpent Rising: The Kundalini Compendium (Terjemahan Bahasa Indonesia): Karya Paling Komprehensif Di Dunia Tentang Potensi Energi Manusia* (Winged Shoes Publishing, 2023).

² Savitri Ramaiah, *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (Yayasan Obor Indonesia, 2003).

penyakit³.

Kecemasan terjadi karena adanya ketegangan otot-otot yang dialami oleh individu sehingga membuat individu sulit untuk merasa rileks atau tenang. Salah satu teknik dalam konseling yang dapat membantu dalam meringankan ketegangan otot adalah teknik *Progressive Muscle Relaxation Training*. Teknik ini telah banyak diteliti dan terbukti dapat menurunkan tingkat kecemasan. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Nur Fadilla dan Ananta Yudiarto menyatakan bahwa standar deviasi (SD), dan sample size (N) menghasilkan effect size dengan menggunakan random effect dengan Hedges'g sebesar 0.81, 95%CI=0,224 sampai 1.401 dengan nilai Inconsistency (I²)= 94,5%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa progressive muscle relaxation efektif untuk menurunkan kecemasan⁴.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Sri Ayatina Hayati dengan judul menyatakan bahwa *Progressive Muscle Relaxation Training* efektif dapat menurunkan kecemasan ibu hamil pra melahirkan yang dibuktikan dengan data bahwa kecemasan pada ibu hamil pra-melahirkan tergolong tinggi dengan perolehan rata-rata 63,2, dan setelah diberikan pelatihan *Progressive Muscle Relaxation Training* terjadi penurunan kecemasan sebesar 37,6 yang tergolong pada kecemasan sedang⁵.

Selain teknik konseling *Progressive Muscle Relaxation Training* untuk mengurangi kecemasan, dalam islam sendiri terdapat salah satu terapi yang dapat mengurnagi kecemasan yakni dengan menggunakan terapi Asmaul Husna. berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Apriyani,dkk menyatakan bahwa zikir asmaul husna efektif menurunkan kecemasan pada pasien pra anestesi spinal terbukti dengan sebelum diberikan terapi asmaul husna, pasien mengalami kecemasan sedang, setelah diberikan terapi asmaul husna, pasien mengalami kecemasan ringan⁶

Meskipun teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* terbukti efektif, akan tetapi teknik ini memiliki kelemahan yakni *Progressive Muscle Relaxation Training* hanya memberikan rileksasi otot saja tanpa memberikan sugesti yang dapat merubah kognitif konseli, sehingga dibutuhkan terapi zikir asmaul husna untuk menyempurnakan teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* dengan merubah kognitif konseli yang berkorelasi dengan ketegangan otot sehingga lebih efektif dalam menurunkan kecemasan yang lebih signifikan.

³ Ramaiah.

⁴ Nur Fadillah dan Ananta Yudiarto, "Studi meta analisis: Efektivitas progressive muscle relaxation untuk menurunkan kecemasan orang dengan penderita penyakit kronis," *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 1 (2021): 52–63, <http://repository.ubaya.ac.id/42340/>.

⁵ Sri Ayatina Hayati dkk., "Progressive Muscle Relaxation Training untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Pra-Melahirkan," *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 3, no. 1 (2020): 19–25, <http://ejurnal.uij.ac.id/index.php/CONS/article/view/719>.

⁶ Nur Apriyati, Titik Endarwati, dan Sari Candra Dewi, "Pengaruh Pemberian Terapi Asmaul Husna Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta," *Anaesthesia Nursing Journal* 1, no. 1 (2023), <http://www.e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/ANJ/article/view/1165>.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian studi pustaka yakni suatu teknik untuk mengumpulkan data dengan cara melakukan studi penelaahan terhadap buku-buku, artikel, catatan, dan laporan-laporan yang berkaitan dengan masalah yang dipecahka. Peneliti melakukan penelitian melalui penggalian literature buku-buku, dan jurnal yang berkaitan dengan penelitian yakni zikir asmaul husna, teknik *Progressive Muscle Relaxation Training*, kecemasan.

Pengumpulan data dilakukan dengan mencatat, mengklasifikasikan dan mengobresvasi terkait dengan tema kajian yang relevan dengan penelitian ini. kemudian melakukan editing dengan cara melakukan pemeriksaan data yang telah terkumpul yang berkaitan dengan tema penelitian yakni kaitan antara terapi zikir asmaul husna dan teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* dengan kecemasan pada usia remaja. Selanjutnya data yang terkumpul dianalisis dalam penelitian literature dengan pola deduktif-induktif

Hasil dari literature ini digunakan untuk mengidentifikasi sebuah tawaran intervensi layanan konseling berupa kombinasi terapi zikir asmaul husna dan teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* untuk kecemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengertian kecemasan

Kecemasan merupakan respon tubuh yang umum terjadi, setiap individu mengalami penyebab kecemasan yang berbeda-beda, ada yang cemas karena berada di lingkungan baru, ada yang cemas karena hendak melakukan tes, dan ada juga yang mengalami kecemasan akan masa depan yang belum dihadapi. Kecemasan ini dianggap sebagai suatu gejala yang wajar karena terjadi dalam waktu yang relatif singkat. Namun kecemasan dapat dikatakan tidak wajar apabila memunculkan reaksi pada waktu yang tidak tepat sehingga dapat mengganggu rutinitas kehidupan individu.

Kecemasan atau yang dikenal dengan istilah *anxietas* dalam ilmu psikologi diartikan sebagai kondisi tubuh yang mengalami perasaan khawatir yang tidak diketahui pasti penyebabnya. Kecemasan menjadi sebuah mekanisme tubuh ketika berhadapan dengan hal-hal yang bersifat mengancam. Kecemasan umumnya terjadi pada setiap individu terutama saat mengalami tekanan kehidupan. Seringkali juga kecemasan diiringi oleh perkembangan, perubahan, peristiwa baru dan juga proses dalam menemukan jati diri dan makna hidup.

Psikologi islam menjelaskan kecemasan sebagai sebuah perasaan was-was atau sebuah emosi takut, erasaan gelisah yang dialami oleh hati⁷. Perasaan takut disini diarahkan pada Allah seperti perasaan takut akan dosa dan neraka⁸. Kecemasan juga dapat dikatakan kecemasan sebagai bentuk adanya perubahan atau guncangan yang

⁷ Abu Hamid Muhammad bin Muhammad Al-Ghazali, *Ketertipuan, Harapan, dan Kecemasan Seri Ringkasan Ihya' Ulumuddin* (Perpustakaan Nasional RI: Hikam Pustaka, 2021).

⁸ M. Izuddin Taufik, *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam* (Gema Insani, 2007).

bersebrangan dengan ketenangan⁹ seperti yang Allah gambarkan dalam surah Al-Fajr ayat 27-30

يَأْتِيهَا النَّفْسُ الْمُطْمَئِنَّةُ ۚ ٢٧ اِرْجِعِي إِلَىٰ رَبِّكِ رَاضِيَةً مَّرْضِيَّةً ۚ ٢٨ فَادْخُلِي فِي عِبَادِي ۖ ٢٩ وَادْخُلِي جَنَّاتٍ ۙ ٣٠
“(27) Wahai jiwa yang tenang, (28) kembalilah kepada Tuhanmu dengan rida dan diridai. (29) Lalu, masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku (30) dan masuklah ke dalam surga-Ku!”

Kecemasan merupakan salah satu ujian kejiwaan bagi individu. Manusia diciptakan oleh Allah berkeluh kesah, tidak pernah puas dengan perolehan nikmat yang diberikan oleh Allah. Dalam psikologi Islam, Kecemasan merupakan bagia kejiwaan yang membutuhkan terapeutik intensif. Al-Qur'an sebagai *syifa'u lima ash-shudur* sebagai penawar dari kegundahan dan kecemasan yang dialami oleh manusia. *Syifa'ul Qur'an* dimaknai sebagai terapi rohani yang menjadi terapeutik bagi fisik maupun psikis, baik melalui bacaan maupun tulisan.¹⁰

Penyebab kecemasan

Kecemasan lahir karena adanya ketakutan akan masa depan atau akan terjadinya sesuatu yang tidak diharapkan atau bisa juga karena adanya pertentangan dalam diri individu. kecemasan bisa saja datang dalam waktu yang singkat dan bisa juga datang pada waktu yang lama. Brigitta Adelia Dewandari menjelaskan beberapa faktor penyebab terjadinya kecemasan yakni:¹¹

a. Faktor lingkungan

Lingkungan dapat mempengaruhi persepsi seseorang tentang suatu objek. Lingkungan dapat dibedakan menjadi dua yakni lingkungan keluarga dan lingkungan sosial. Lingkungan keluarga yang penuh dengan pertengkaran tentu saja akan menyebabkan lingkungan yang *toxic* atau lingkungan keluarga yang tidak sehat, lingkungan keluarga yang tidak sehat dapat mempengaruhi psikologis di keluarga tersebut seperti rasa cemas untuk pulang karena sudah berfikir bahwa akan terjadi pertengkaran di rumah.

Lingkungan sosial juga dapat memberikan pengaruh pada kesehatan mental individu. Lingkungan sosial yang buruk akan memberikan efek negative bagi individu. Idividu bisa saja terpengaruh oleh lingkungan sosial untuk melakukan kegiatan negative yang melanggar norma. Akibat dari perilaku buruk yang dilakukan oleh individu akan menyebabkan orang lain memiliki pandangan atau persepsi buruk terhadapnya. Persepsi atau pandangan buruk dari masyarakat ini juga dapat menimbulkan kecemasan bagi individu ketika ingin berinteraksi dengan orang lain.

b. Faktor emosi yang ditekan

Kecemasan dapat terjadi dikarenakan ketidak mampuan individu untuk menemukan solusi atas permasalahan yang dihadapinya atau ketidak mampuan

⁹ Musfir bin Said Azzahrani, *Konseling Terapi* (Gema Insani, 2005).

¹⁰ Khairunnas Rajab, *Psikoterapi Islam* (Jakarta: AMZAH, 2019).

¹¹ Brigitta Adelia Dewandari, *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan* (Jakarta Pusat: PT. Mediantara Semesta, 2020).

individu untuk menemukan jalan keluar untuk permasalahannya sendiri. Kecemasan juga dapat timbul karena adanya penekanan emosi akibat dari pengalaman negative di masa lalu yang tidak bisa dilupakan atau tidak bisa didamaikan. Contohnya seperti pernah mengalami pelecehan seksual. Individu yang pernah mengalami pelecehan seksual tentu saja akan lebih sering merasa cemas ketika berinteraksi dengan orang lain dikarenakan adanya ketakutan hal yang sama terulang kembali.

c. Faktor fisik

Tubuh memiliki koneksi yang kuat dengan fisik, kelemahan yang dialami oleh fisik dapat menyebabkan kelemahan pada mental yang menimbulkan kecemasan. Hal tersebut seperti kondisi hamil, menstruasi atau keadaan fisik yang baru sembuh dari penyakit. Kecemasan yang dialami selama dalam kondisi tersebut merupakan kecemasan yang wajar dan relatif terjadi pada rentan waktu yang singkat.

d. Faktor psikologi

Ketika individu melanggar norma baik itu norma agama ataupun norma adat yang berlaku, seringkali individu merasakan kecemasan. Hal tersebut dikarenakan adanya pertentangan hati nurani dan keyakinan. Selain itu, perasaan takut yang dialami karena adanya bahaya yang mengancam juga seringkali menimbulkan kecemasan.

e. Faktor genetik dan keturunan

Kecemasan terjadi karena kegagalan saraf-saraf otak dalam mengontrol emosi dan rasa takut. Kecemasan dapat mengubah alur komunikasi antar sel saraf dalam otak. Sel saraf ini terbentuk dari genetic atau keluarga. Sehingga dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki riwayat keturunan gangguan kecemasan akan memiliki resiko lima kali lebih besar untuk mengalami gangguan kecemasan dari pada orang yang tidak memiliki riwayat keturunan gangguan kecemasan.

f. Faktor penyakit medis

Kecemasan menjadi indicator pertama dari penyakit medis, kecemasan yang dialami pasien disebabkan karena rasa sakit yang dialami dan rasa takut akan kematian. Individu dengan riwayat penyakit berat seperti penyakit jantung, diabetes, gangguan pernapasan, kanker dan lain-lain. memiliki tingkat kecemasan yang tinggi dikarenakan adanya ketakutan dalam menghadapi kematian.

g. Faktor konsumsi obat tertentu

Penggunaan obat terlarang seperti narkoba, sabu dan lain sebagainya dapat menyebabkan lonjakan hormone serotonin dan dopamine beberapa kali lipat dari biasanya. Efek yang ditimbulkan yakni terjadinya penurunan daya tahan mekanisme otak terhadap stres sehingga mudah untuk mengalami kecemasan.

Dampak kecemasan

Gangguan kecemasan merupakan hal yang wajar dialami oleh setiap individu. WHO telah menjelaskan bahwa angka kecemasan diperkirakan mencapai 3,6% dari

populasi penduduk dunia. Meskipun gangguan kecemasan sering dianggap wajar terjadi namun ada beberapa dampak yang ditimbulkan yakni:¹²

a. Gangguan pada saraf

Kecemasan memiliki kaitan yang erat dengan system saraf, gangguan saraf yang ditimbulkan oleh perasaan cemas akan menyebabkan individu menjadi lebih mudah stres. Stres ini akan menyebabkan munculkan berbagai macam penyakit mulai dari penyakit ringan, sedang sampai berat. Karena kecemasan memicu timbulkan hormone stres yang dapat menimbulkan meningkatnya detak jantung, nafas menjadi tidak beraturan, gula darah meningkat, dan mengalirkan lebih banyak darah ke tangan dan kaki. Dan jika terus terjadi dalam jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penyakit pada jantung, pembuluh darah dan system otot lainnya.

b. Otot menjadi tegang

Dampak yang ditimbulkan dari perasaan cemas berlebihan tidak hanya menyerang system saraf, namun juga menyerang bagian otot. Kecemasan menimbulkan ketegangan pada bagian otot sehingga menyebabkan sakit migren atau sakit kepala.

c. Penurunan imunitas tubuh

Kecemasan yang dialami oleh individu dapat menurunkan system kekebalan tubuh sehingga tubuh tidak dapat melawan bakteri atau zat-zat berbahaya yang ada dalam tubuh. Selain itu, kecemasan yang berlebihan juga dapat menimbulkan terjadinya depresi yang berakibat pada kesulitan tubuh untuk melawan penyakit seperti flu, herpes atau penyakit oleh virus lainnya.

d. Gangguan pada perut

Kecemasan akan menyebabkan penderitanya mengalami sakit perut, mual dan muntah. Ketiga penyakit ini apabila dibiarkan sering terjadi akan berakibat luka pada dinding perut. Dan apabila tidak dibarengi dengan pola makan sehat dan teratur akan berakibat pada penyakit asam lambung.

e. Penurunan daya ingat

Kecemasan memiliki kaitan erat dengan otak yakni dapat menurunkan kinerja otak. hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Olive dan Robinson menyatakan bahwa kecemasan dan perasaan syok atau kaget menyebabkan adanya deteksi rangsangan yang berpotensi membahayakan pada berbagai tingkat kognitif mulai dari persepsi hingga memori.¹³

Progressive Muscle Relaxation Training Berbasis Islam

Kecemasan dianggap sebagai respon alamiah tubuh dalam menghadapi bahaya. Kecemasan relative berlangsung dalam waktu singkat dan dalam kondisi tertentu. Namun, terdapat beberapa orang yang mengalami kecemasan dalam jangka waktu yang

¹² Balqis Khayyirah, *Semua Bermula Dari Pikiran* (Jawa Timur: CV. Media Publishing, 2022).

¹³ Oliver J. Robinson dkk., "The impact of anxiety upon cognition: perspectives from human threat of shock studies," *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (17 Mei 2013): 203, <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00203>.

lama dan dalam kondisi yang tidak tepat. Hal ini dapat menjadi sebuah gangguan mental yang disebut dengan anxiety. Ketika mengalami anxiety, penderitanya akan mengalami kecemasan yang berlebihan dan membutuhkan bantuan yang tepat untuk dapat menurunkan tingkat kecemasan yang dialami oleh konseli.

Salah satu bentuk distraksi untuk mengatasi kecemasan adalah distraksi pendengaran. Jenis distraksi ini biasanya dilakukan dengan mendengarkan suara alam atau intruksi meditasi dan juga dapat berupa suara- suara yang mengandung unsur-unsur spiritual sesuai dengan keyakinan yang dianut. Salah satu yang mengandung unsur spiritual lain untuk mengatasi kecemasan adalah terapi asmaul husna dengan mendengarkan lantunan asmaul husna. Lantunan asmaul husna secara fisik mengandung unsur suara manusia, yang dapat menurunkan hormon - hormon stress, dan mengaktifkan hormon endorfin alami, meningkatkan perasaan rileks, dan mengalihkan perhatian dari rasa takut, cemas, tegang, sehingga menurunkan tekanan darah serta memperlambat pernafasan, detak jantung, denyut nadi dan aktivitas gelombang otak.

Dengan melantunkan asmaul husna, seseorang berharap Allah dapat membantu memecahkan segala problema hidup yang dialami. Dalam kondisi ini ada semacam sugesti dalam diri seseorang tentang kewanjarungkinan Allah mengabulkan doanya, sehingga hal ini dapat meringankan intensitas kecemasan yang dialami. Dari segi kejiwaan unsur sugesti merupakan suatu ungkapan baik atau disebut juga dengan istilah ahsanu alhadis yang mampu memberikan efek sugesti positif bagi pendengar maupun pembaca, sehingga dapat menimbulkan perasaan tenang dan tentram.

Efektifitas dari terapi asmaul husna telah diteliti oleh Apriyati, dkkmenyatakan bahwa terapi asmaul husna efektif untuk menurunkan tingkat kecemasan, hal ini dibuktikan dengan adanya penurunan tingkat kecemasan pada kelompok control yang awalnya mengalami tingkat kecemasan sedang kemudian setelah diberikan terapi zikir asmaul husna, tingkat kecemasan berada pada tingkat kecemasan ringan.¹⁴

Selain terapi asmaul husna yang dapat menurunkan kecemasan dalam islam, terdapat teori barat yang dapat menurunkan kecemasan juga yakni teknik *Progressive Muscle Relaxation Training*. Teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* merupakan suatu teknik yang dikembangkan oleh Edmund Jacobson untuk mengatasi kecemasan, setres, tekanan darah tinggi dan penyakit lain yang diakibatkan oleh ketegangan otot. Pada penelitian yang telah dilakukan oleh Jacobson menyatakan bahwa otot tidak bisa rileks dan tegang secara bersamaan¹⁵. Sehingga dengan teori dasar ini Jacobson percaya bahwa ketika konseli dapat mengenali perbedaan ketika merasakan ketegangan otot dengan ketika otot rileks, konseli akan lebih mudah untuk mengendalikan kecemasannya.

¹⁴ Apriyati, Endarwati, dan Dewi, "Pengaruh Pemberian Terapi Asmaul Husna Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta."

¹⁵ bradley T. Erford, *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor* (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012).

Penerapan Teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* Berbasis Islam

Langkah-langkah penerapan kombinasi terapi zikir asmaul husna dan *Progressive Muscle Relaxation Training* untuk menurunkan kecemasan sama halnya ketika menggunakan teknik *Progressive Muscle Relaxation Training*, perbedaan pada teknik yang digunakan dengan mengkombinasikan terapi zikir asmaul husna dan teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* yakni, dalam proses pengampliasian teknik *Progressive Muscle Relaxation Training* konselor akan menanamkan di dalamnya salah satu dari 99 zikir asmaul husna yang sesuai dengan permasalahan konseli sehingga dapat menurunkan kecemasan konseli yang sesuai dengan faktor penyebab kecemasan itu muncul. Adapun langkah-langkah yang harus dijalankan konselor dari sebelum, sampai proses terapi ini selesai adalah:

a. Persiapan

Sebelum mengimplementasikan terapi ini, terlebih dahulu konselor melakukan persiapan agar terapi berjalan lancar. Diantara yang harus dipersiapkan konselor ialah konselor harus memastikan ruangan nyaman, terhindar dari kebisingan dan dilakukan di area yang bercahaya cukup. Selanjutnya klien dipastikan menggunakan pakaian longgar dan melepas alas kaki. Kemudian klien bisa melakukannya dengan berbaring di atas dipan atau tikar di lantai dengan nyaman dan mata tertutup. Biasanya terapi ini berlangsung selama 15-20 menit. Terapi ini dapat dilakukan secara mandiri ataupun dengan bantuan ahli.

b. Pelaksanaan

Setelah melakukan persiapan dengan benar dan matang selanjutnya ialah tahap pelaksanaan. Pada tahap ini konseli akan dibimbing untuk melakukan rileksasi dengan mengkombinasikan terapi zikir asmaul husna dan teknik *Progressive Muscle Relaxation Training*. Proses terapi ini dimulai dengan membimbing konseli untuk mengambil nafas dalam sambil mengencangkan bagian otot tertentu. Setelah mengencangkan otot konseli kemudian akan diminta untuk mengendurkan otot yang telah di kencangkan sebelumnya sembari menghembuskan nafas. Pada proses pengambilan nafas dalam inilah konselor akan diminta mengucapkan salah satu asmaul husna yang sesuai dengan kecemasan konseli, misalkan konseli mengalami kecemasan takut gagal di masa depan, maka konseli bisa menggunakan salah satu asmaul husna yakni “*Ya Salam*” yang artinya maha memberi kesejahteraan. Konseli yakin bahwa Allah akan memberikan kesejahteraan untuknya sehingga ia tidak perlu mencemaskan masa depan.

Konselor akan memanfaatkan terapi zikir asmaul husna untuk memberikan sugesti positif terhadap konseli untuk mengatasi kecemasan. Dengan terapi zikir asmaul husna ini akan menambah keyakinan kepada konseli bahwa permasalahan yang dialaminya dapat terselesaikan dengan yakin pada kekuasaan Allah yang tercantum dalam Asmaul Husna.

c. Evaluasi

Setelah melakukan serangkaian proses terapi sampai selesai, selanjutnya konselor akan melakukan evaluasi terkait proses terapi. Apakah ada penurunan

tingkat kecemasan yang dialami oleh konseli sesudah melakukan terapi ini. dan konseli akan diminta untuk mengulang terapi ini secara mandiri untuk mendapatkan hasil yang lebih maksimal.

SIMPULAN

Terapi *progressif muscle relaxation training* berbasis islam dapat menjadi salah satu pilihan terapi pengembangan berbasis islam untuk kecemasan. Melihat keefektifan dari kedua terapi ini dan kekurangan dari masing-masing terapi. Pengembangan teknik konseling ini dengan menggabungkan teori barat dan islam akan memberikan dampak yang lebih signifikan dalam menurunkan tingkat kecemasan dikarenakan tidak hanya berorientasi pada ketegangan otot, akan tetapi juga adanya sugesti positif untuk yakin dan percaya kepada kekuasaan Allah yang dapat membantu manusia dikala kesulitan.

Peneliti selanjutnya dapat membuat eksperimen untuk membuktikan efektifitas dari pengembangan terapi *Progressive Muscle Relaxation Training* berbasis islam. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengaplikasikan teori ini untuk usia dewasa awal kisaran usia 19-30 tahun dengan pertimbangan bahwa pada usia tersebut rentan mengalami kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelia Dewandari, Brigitta. *Cari Tahu Tentang Gangguan Kecemasan*. Jakarta Pusat: PT. Mediantara Semesta, 2020.
- Apriyati, Nur, Titik Endarwati, dan Sari Candra Dewi. “Pengaruh Pemberian Terapi Asmaul Husna Terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Spinal Anestesi di RS PKU Muhammadiyah Yogyakarta.” *Anaesthesia Nursing Journal* 1, no. 1 (2023). <http://www.e-journal.poltekkesjogja.ac.id/index.php/ANJ/article/view/1165>.
- Fadillah, Nur, dan Ananta Yudianto. “Studi meta analisis: Efektivitas progressive muscle relaxation untuk menurunkan kecemasan orang dengan penderita penyakit kronis.” *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan* 9, no. 1 (2021): 52–63. <http://repository.ubaya.ac.id/42340/>.
- Hayati, Sri Ayatina, Aminah Aminah, Nurul Auliah, dan Endang Pratiwi. “Progressive Muscle Relaxation Training untuk Mengurangi Kecemasan pada Ibu Hamil Pra-Melahirkan.” *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling Dan Psikologi* 3, no. 1 (2020): 19–25. <http://ejurnal.uj.ac.id/index.php/CONS/article/view/719>.
- Khayyirah, Balqis. *Semua Bermula Dari Pikiran*. Jawa Timur: CV. Media Publishing, 2022.
- Muhammad Al-Ghazali, Abu Hamid Muhammad bin. *Ketertipuan, Harapan, dan Kecemasan Seri Ringkasan Ihya’ Ulumuddin*. Perpustakaan Nasional RI: Hikam Pustaka, 2021.
- Paar, Neven. *Serpent Rising: The Kundalini Compendium (Terjemahan Bahasa Indonesia): Karya Paling Komprehensif Di Dunia Tentang Potensi Energi Manusia*. Winged Shoes Publishing, 2023.
- Rajab, Khairunnas. *Psikoterapi Islam*. Jakarta: AMZAH, 2019.

- Ramaiah, Savitri. *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Yayasan Obor Indonesia, 2003.
- Robinson, Oliver J., Katherine Vytal, Brian R. Cornwell, dan Christian Grillon. "The impact of anxiety upon cognition: perspectives from human threat of shock studies." *Frontiers in Human Neuroscience* 7 (17 Mei 2013): 203. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2013.00203>.
- Said Azzahrani, Musfir bin. *Konseling Terapi*. Gema Insani, 2005.
- T. Erford, bradley. *40 Teknik Yang Harus Diketahui Setiap Konselor*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2012.
- Taufik, M. Izuddin. *Panduan Lengkap dan Praktis Psikologi Islam*. Gema Insani, 2007.