

Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa

Nazula Hidayatul Ma'rufa¹, Assyifa nur Rumaisha², Fuad Nashori³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Univeritas Islam Indonesia, Jl. Kaliurang KM.14,5, Kecamatan Ngemplak, kabupaten Sleman, DI. Yogyakarta, Indonesia 55584

email korespondensi : fuadnashori@uii.ac.id

Abstrak

Depresi merupakan gangguan suasana hati yang buruk dan dapat diidentifikasi dengan gejala sedih yang berkepanjangan, perasaan bersalah, putus asa, dan merasa rendah diri. Salah intervensi psikologis terbukti efektif untuk menangani kasus depresi dalam pendekatan Islam yaitu dengan zikir istighfar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak zikir istighfar terhadap tingkat depresi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan subjek penelitian mahasiswa yang beragama Islam, laki-laki dan perempuan, berusia 18-23 tahun (7 laki-laki dan 23 perempuan). Seluruh subjek penelitian diberikan kuesioner prates dan pasca-tes dengan menggunakan skala BDI (Beck Depression Inventory). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan secara signifikan skor depresi yang diukur menggunakan T-test dengan skor mean sebelum intervensi sebesar 10.90 dan setelah intervensi turun secara signifikan menjadi 4.23. Dari hasil analisis tersebut ditemukan bahwa ada perbedaan kadar depresi pada subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi zikir. Maka dapat dikatakan bahwa terapi zikir terbukti memiliki pengaruh positif terhadap depresi yang dialami oleh mahasiswa. Semakin sering mahasiswa berzikir maka kadar depresi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin jarang mahasiswa berzikir maka kadar depresi akan semakin tinggi.

Kata kunci: Zikir Istighfar, Depresi, Mahasiswa

Abstract

Depression is a bad mood disorder and can be identified by symptoms of prolonged sadness, feelings of guilt, hopelessness, and low self-esteem. One of the psychological interventions has proven to be effective in treating cases of depression in the Islamic approach, namely the remembrance of istighfar. The aim of this research is to determine the impact of istighfar remembrance on depression levels in students. This research used an experimental method with research subjects of Muslim students, men and women, aged 18-23 years (7 men and 23 women). All research subjects were given pre-test and post-test questionnaires using the BDI (Beck Depression Inventory) scale. The results showed that there was a significant reduction in depression scores as measured using the T-test with a mean score before the intervention of 10.90 and after the intervention it dropped significantly to 4.23. From the results of this analysis, it was found that there were differences in the levels of depression in the subjects between before and after participating in remembrance therapy. So it can be said that remembrance therapy has been proven to have a positive influence on depression experienced by students. The more often a student performs dhikr, the lower the level of depression, and vice versa, the less frequently a student performs dhikr, the higher the level of depression.

Keyword: Dhikr Istighfar, Depression, University Student

PENDAHULUAN

Setiap individu mengalami berbagai masalah dan rintangan dalam hidupnya. Jika mudah putus asa dan tidak kuat menghadapi masalah dalam hidupnya, maka individu tersebut berpotensi

mengalami depresi. Depresi banyak dialami oleh orang dewasa, termasuk mahasiswa. Biasanya depresi yang dialami mahasiswa disebabkan oleh masalah perkuliahan, masalah keuangan, dan masalah keluarga. Beberapa penelitian menunjukkan banyak mahasiswa yang mengalami depresi. Salah satunya adalah penelitian yang dilakukan oleh Hasanah et al. (2020) yang menunjukkan bahwa dari 147 mahasiswa sebanyak 86 mahasiswa (58,5%) mengalami depresi dalam kategori normal, 31 mahasiswa (21,1%) mengalami depresi ringan, 25 mahasiswa (17%) berada dalam kondisi depresi sedang, dan 5 mahasiswa (3,4%) mengalami depresi berat. Dari sini dapat diketahui bahwa mahasiswa yang mengalami depresi sedang dan berat adalah 20,4%.

World Health Organization (WHO) menyebutkan bahwa depresi menjadi salah satu masalah yang serius pada urutan keempat penyakit di dunia (Hairina, 2018). Depresi adalah gangguan emosi atau suasana hati yang buruk yang ditandai dengan kesedihan yang berkepanjangan, perasaan bersalah, putus harapan, dan merasa tidak berarti (Dirgahayunita, 2016). Beck (1985) membagi gejala depresi menjadi empat kelompok, yaitu gejala emosional, gejala kognitif, gejala motivasional, gejala vegetatif dan fisik. Depresi mempengaruhi motivasi untuk beraktivitas sehari-hari dan juga mempengaruhi hubungan interpersonal individu. Mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang sampai tinggi cenderung tidak memiliki depresi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki tingkat aktivitas rendah cenderung mengalami depresi (Thurai et al, 2017)

Banyak faktor yang dapat menjadi sebab dari adanya depresi ini. Mosley dalam penelitiannya menemukan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi depresi pada mahasiswa adalah strategi koping. Koping sendiri merupakan sebuah proses pemahaman individu atas hubungan dirinya dengan lingkungannya dalam pemecahan masalah yang dihadapi (Supradewi, 2019). Dalam masa transisi, mahasiswa dapat menyesuaikan diri dan menjalani kehidupannya di kampus dengan baik jika mampu mengatasi permasalahan yang dihadapinya. Mahasiswa yang tidak mampu mengatasi stres atau tekanan akan cenderung menghindar dari kegiatan yang menimbulkan stres dan tekanan tersebut.

Strategi koping yang efektif diperlukan oleh mahasiswa agar dapat mengatasi permasalahannya. Beberapa intervensi psikologis terbukti efektif untuk menangani kasus depresi, seperti terapi kognitif, terapi aktivasi perilaku, terapi interpersonal, terapi kognitif yang dipasangkan dengan terapi pengalaman, dan teknik-teknik perilaku yang dipasangkan dengan intervensi kognitif (Trimulyaningsih & Subandi, 2010).

Selain intervensi psikologis murni, juga terdapat intervensi psikologis yang dilakukan berdasarkan ajaran Islam. Dikatakan oleh Nashori et al (2020), berbagai intervensi psikologi Islam yang dikembangkan para ahli dari ajaran Islam terbukti dapat menurunkan depresi. Intervensi psikologi Islam integratif seperti terapi kognitif perilaku religius (Hayatussofiyyah et al (2017) terbukti dapat menurunkan depresi. Intervensi psikologi Islam orisinal seperti terapi membaca al-fatihah reflektif-intuitif (Wardani & Nashori, 2021) juga terbukti dapat menurunkan depresi. Terapi zikir merupakan salah satu bagian dari intervensi psikologi Islam orisinal.

Zikir merupakan salah satu intervensi yang dapat digunakan sebagai intervensi psikologis untuk menurunkan depresi. Ini karena penggunaan zikir yang dapat mendatangkan ketenangan dalam hati sehingga mengurangi depresi. Hal ini sesuai dengan salah satu ayat yang terdapat dalam Al-Qur'an, yaitu surat ar-Ra'd ayat 28. "Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi

tenteram”.

Salah satu zikir yang diajarkan Allah dan Nabi Muhammad adalah istighfar. Zikir istighfar dapat menghapus kesedihan yang dialami oleh individu. Al-Muqaddam (2015) mengungkapkan bahwa terdapat sebuah periwayatan hadits, dari Abdullah bin Abbas radhiyallahu anhu berkata: Dari Abdullah bin Abbas radhiyallahu anhu berkata: “Rasullullah Shallahu’alaihi wa sallam bersabda: “Barangsiapa yang senantiasa beristighfar niscaya Allah akan menjadikan baginya kelapangan dari segala kesedihan yang mendengarnya, jalan keluar dari segala kesempitan yang dihadapinya dan Allah memberinya rezeki dari arah yang tidak ia sangka-sangka” (HR. Abu Daud, Ibnu Majah, al-Baihaqi dan ath-Thabarani).

Zikir, termasuk zikir istighfar, dapat menjadi salah satu upaya untuk mendekatkan diri kepada Allah karena kita mengingat-Nya. Zikir memiliki pengertian mengingat Allah di setiap waktu, takut dan berharap kepada-Nya, merasa yakin bahwa dirinya selalu berada pada kehendak Allah, dalam segala hal dan urusannya. Zikir membantu individu membentuk persepsi yang lain selain ketakutan, yakni keyakinan bahwa stresor apa pun akan dapat dihadapi dengan baik dengan bantuan Allah. Saat membiasakan zikir, individu akan merasa dirinya dekat dengan Allah, berada dalam penjagaan dan lindungan-Nya kemudian akan membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram dan bahagia.

Zikir akan membuat seseorang merasa tenang sehingga kemudian menekan kerja sistem saraf simpatis dan mengaktifkan kerja sistem saraf parasimpatis. Salah satu bacaan zikir yaitu Astagfirullah al-adzim, menurut Yurisaldi (2010), merupakan kalimat yang mengandung huruf jahr, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan karbondioksida dalam paru-paru. Manfaat lainnya adalah menghasilkan kelapangan dari kesusahan. Hal ini sebagaimana disebutkan oleh Rasulullah saw “Barangsiapa senantiasa beristighfar, niscaya Allah akan memberikan jalan keluar dari setiap kesulitan, memberikan kelapangan dari kesusahan dan memberi rezeki kepadanya dari arah yang tak disangka-sangka” (HR. Abu Dawud dan Ibnu Majah). Dari hadits tersebut dapat diambil pelajaran bahwa berzikir terutama membaca istighfar memiliki keutamaan dalam menghadirkan kelapangan dan ketenangan.

Hasil-hasil penelitian empiris menunjukkan bahwa zikir dapat menurunkan depresi. Hasil penelitian Himawan et.al (2020) dan Anggun et al (2021) yang dilakukan pada pasien gagal ginjal menunjukkan zikir efektif dalam menurunkan depresi. Penelitian tentang efektivitas zikir dalam menurunkan depresi juga sukses pada ibu hamil (Mamlukah & Kumalasari, 2022), klien gagal jantung (Okviasanti, 2016), penderita kanker kolon yang menjalani kemoterapi (Majid & Sukartini, 2021), dan lanjut usia (Bahtiar et al. (2020). Sejauh ini belum ditemukan penelitian efektivitas zikir pada kelompok mahasiswa. Menarik untuk diteliti lebih lanjut apakah mahasiswa juga akan mengalami penurunan tingkat depresi setelah mereka menjalani pelatihan zikir.

Masih terkait dengan depresi, selain menurunkan depresi, zikir juga efektif dalam meningkatkan daya tahan mental seseorang yang biasa disebut resiliensi. Resiliensi sendiri, menurut Nashori dan Saputro (2021), merupakan “proses adaptasi dalam menghadapi kesulitan, trauma, tragedi, ancaman atau bahkan sumber-sumber signifikan yang dapat menyebabkan stres”. Senada dengan pandangan di atas, Fadhilah (2019) mengartikan resiliensi sebagai proses perkembangan yang menjadi pola pikir, yang berprioritas pada tingkah laku dan pikiran,

memfasilitasi perkembangan fisik, serta emosi. Beberapa hal yang mempengaruhi resiliensi salah satunya adalah zikir yang merupakan amaliah yang berdampak pada naiknya kadar keyakinan diri karena mengingat adanya Sang Pencipta dalam hidupnya. Hal ini mendapat dukungan empiris dari Ruidahasi dan Nashori (2021) bahwa zikir istighfar dapat meningkatkan resiliensi individu. Oleh karena itu, zikir menjadi salah satu strategi koping yang bersifat religius yang berefek positif pada kesehatan mental.

Penelitian ini memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian sebelumnya sudah ada yang mengungkap pengaruh zikir istighfar, namun tidak mengungkap pengaruhnya terhadap depresi. Penelitian Ruidahasi et al. (2021) mengungkap pengaruh zikir istighfar terhadap resiliensi, dan penelitian Kartikasari dan Nashori (2022) mengungkap pengaruh zikir istighfar terhadap PTSD. Selain itu ada yang mengungkap pengaruh zikir terhadap depresi (Anggun et al, 2021; Bahtiar et al., 2020; Himawan et al, 2020; Majid & Sukartini, 2021; Mamlukah & Kumalasari, 2022; Okviasanti, 2016), namun zikir yang dimaksud adalah zikir pada umumnya, bukan zikir istighfar. Dari penjelasan di atas, dapat diketahui bahwa belum ada satu pun penelitian yang mengungkap pengaruh zikir istighfar terhadap depresi. Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, tujuan dari penelitian ini untuk melihat efektivitas zikir istighfar dalam menurunkan depresi pada mahasiswa, dengan hipotesis bahwa ada perbedaan depresi pada mahasiswa antara sebelum dan sesudah menerima pelatihan zikir.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain yang disebut quasi experimental non randomized control grup design, yaitu subjek dibagi jadi dua kelompok yang terdiri atas kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari total subjek 30 orang, masing-masing beranggotakan lima belas orang. Tiga puluh orang tersebut diberi tes pengukur kadar depresi dengan skala ukur Beck's Depression Inventory. Adapun penentuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dibagi secara rata berdasarkan tingkat depresi yang dialami. Nilai validitas skala BDI yang digunakan untuk intervensi sebesar 0,80. Satu kelompok mendapatkan intervensi zikir sesuai dengan modul zikir istighfar. Satu kelompok lagi, yaitu kelompok kontrol, tidak memperoleh perlakuan. Setelah diberi intervensi selama dua pertemuan, keseluruhan subjek akan diberi tes kedua atau pasca-tes. Tes kedua sama dengan sebelumnya guna melihat perbedaan masing-masing kelompok yang diberikan intervensi dan tidak (Kartikasari & Nashori, 2022).

Tabel 1.
Rancangan Eksperimen

Kelompok	Prates	Intervensi	Pascates
Perlakuan	O ₁	X ₁	O ₂
Kontrol	O ₁	-	O ₂

Keterangan:

X₁ : Terapi Zikir Istighfar

O₁ : Pengukuran pertama (prates)

O₂ : Pengukuran kedua (pascates)

Partisipan Penelitian

Partisipan penelitian berjumlah 30 orang mahasiswa, berjenis kelamin laki-laki dan perempuan, beragama Islam, dengan rentang usia 18-23 tahun. Partisipan pada eksperimen ini berasal dari Yogyakarta, Solo, Surabaya, dan Malang, serta Bengkulu.

Instrumen Penelitian

Pada penelitian ini, variabel depresi diukur menggunakan skala yang disusun berdasarkan teori Burns (1988), yaitu The Beck Depression Inventory (BDI). Skala ini memiliki 21 pernyataan. Beberapa contoh aitemnya adalah “tidak mampu mengambil keputusan”, “menyalahkan diri sendiri”, “tidak bisa mengendalikan perasaan”, “keinginan bunuh diri”, dan “menarik diri dari orang lain”. Sistem penilaiannya dilakukan dengan menjumlahkan poin-poin yang dipilih oleh subjek pada setiap item. Terdapat nilai 0-3 pada setiap item. Total skor yang didapat subjek menjadi gambaran dari gejala depresi yang dimiliki subjek dan tingkat depresi subjek. Seluruh partisipan diukur tingkat depresinya menggunakan Skala BDI dengan tingkat reliabilitas 0.889. Sedang nilai item-rest correlation berkisar dari 0,880 - 0,889.

Prosedur Intervensi

Intervensi dilakukan dengan menggunakan panduan modul yang dimodifikasi peneliti berdasarkan modul Ruidahasi et al (2021). Adapun yang dimodifikasi dari modul tersebut adalah kompresi waktu setiap sesi, jumlah sesi, dan bacaan zikir istighfar. Pada modul rujukan, terdapat 12 sesi yang terbagi menjadi tiga pertemuan. Tim peneliti mengadakan persis 12 sesi yang terbagi menjadi dua pertemuan saja. Setiap pertemuan membutuhkan waktu sekitar 60 menit dengan total waktu pelaksanaan adalah 2 jam.

Adapun prosedur intervensi pada pertemuan pertama adalah sebagai berikut. Pertama adalah pengantar dan perkenalan. Isinya adalah membangun rapport antara fasilitator dan peserta, menjelaskan tujuan intervensi zikir, dan prosedur dalam intervensi. Kedua adalah harapan dan sharing. Dari kegiatan ini diharapkan dapat diketahui hal-hal yang diharapkan partisipan. Selain, dari aktivitas ini diharapkan dapat diketahui pikiran, perasaan dan perilaku partisipan saat menghadapi permasalahan. Ketiga adalah edukasi tentang depresi dan dinamika masalah dan keterkaitannya dengan Allah. Keempat adalah edukasi tentang zikir, pentingnya zikir, adab dalam berzikir, berbagai bacaan zikir istighfar dan maknanya. Kelima adalah praktik berzikir istighfar sesuai tata cara berzikir yang benar yang dilakukan dengan penuh penghayatan. Keenam adalah melakukan evaluasi sejauh mana zikir menghasilkan perubahan dalam wujud penurunan depresi. Selain itu, pada tahap ini fasilitator menyampaikan pentingnya berzikir kapan saja dan di mana saja.

Pada pertemuan kedua ada beberapa aktivitas. Pertama adalah mengetahui sejauh mana pemahaman partisipan atas edukasi yang diberikan pada pertemuan pertama. Kedua adalah mendengarkan laporan dari partisipan tentang perubahan apa saja yang dirasakan setelah membiasakan zikir istighfar. Ketiga adalah psikoedukasi yang berisi dampak dan manfaat zikir dalam kehidupan sehari-hari. Keempat adalah praktik zikir. Kelima adalah terminasi. Di sini diinfokan bahwa terapi sudah selesai dan disampaikan pesan agar subjek melakukan zikir istighfar kapanpun dan di manapun agar kondisi psikologis partisipan terjaga.

HASIL

Setelah tingkat depresi partisipan diukur, dilakukan penjumlahan skor dan mengkategorisasikan tingkat depresi. Terdapat 20 subjek dengan tingkat depresi normal, 4 subjek dengan gangguan mood ringan, 3 subjek dengan kategori garis batas depresi klinis, 2 subjek dengan depresi sedang, dan 1 subjek dengan depresi ekstrim. Setelah itu, subjek dibagi rata menjadi 2 kelompok, yaitu 15 kelompok perlakuan dan 15 orang kelompok kontrol. Pada kelompok perlakuan, terdapat 8 subjek dengan tingkat normal, 3 subjek dengan gangguan mood ringan, 1 subjek dengan garis batas depresi klinis, 2 subjek dengan depresi sedang, dan 1 subjek dengan depresi ekstrim. Setelah subjek dibagi rata menjadi 2 kelompok, subjek kelompok perlakuan diberi intervensi terapi istighfar, setelah itu subjek diberikan tes kembali untuk melihat tingkat depresinya.

Tabel 2.

Deskriptif data

Keterangan	Eksperimen		Kontrol	
	sebelum	sesudah	sebelum	sesudah
Mean	13.5	4.00	8.33	4.47
Median	10	4	9	5
Standard deviation	11.3	3.09	4.79	4.61

Tabel 2 di atas menunjukkan adanya perubahan tingkat depresi yang signifikan. Sebelum dilakukan intervensi, rata-rata tingkat depresi yang dimiliki oleh partisipan adalah 13,5. Setelah dilakukan intervensi terapi istighfar, terjadi penurunan tingkat depresi yang signifikan menjadi 4. Melalui tabel 2 di atas, juga dapat diketahui bahwa terjadi perubahan tingkat depresi pada kelompok kontrol yaitu yang sebelumnya memiliki rata-rata 8,33 menjadi 4,47. Perubahan tingkat depresi pada kelompok kontrol tidak sebanyak pada kelompok perlakuan.

Tabel 3.

Uji hipotesis Paired Samples T-Test

Terapi dzikir terhadap tingkat Depresi	statistic	df	p	Effect Size
Sebelum dan sesudah intervensi	4.06	29.0	< .001	0.741

Pada penelitian ini, uji hipotesis dilakukan menggunakan metode Paired Sample T-test karena bertujuan melihat perbedaan tingkat depresi yang dimiliki subjek sebelum diberi terapi istighfar dan sesudah diberi terapi istighfar. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa terjadi perbedaan yang signifikan tingkat depresi mahasiswa sebelum terapi dan setelah terapi. Hal ini dilihat dari nilai $p < 0,05$ yaitu nilai probabilitas 0,001, artinya bahwa terdapat perbedaan antara sebelum terapi istighfar dan sesudah terapi istighfar. Depresi mahasiswa mengalami penurunan sesudah memperoleh terapi zikir istighfar.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu efektivitas terapi zikir istighfar dalam menurunkan tingkat depresi pada mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, diketahui bahwa terdapat penurunan tingkat depresi pada mahasiswa yang diberi terapi zikir istighfar. Terapi zikir

istighfar menjadi salah satu cara yang efektif dalam menurunkan depresi pada mahasiswa karena memiliki dampak yang terlihat pada subjek penelitian. Hasil penelitian ini mendukung kebenaran teks ayat suci al-Qur'an bahwa zikir dapat meningkatkan ketenangan hati mahasiswa (QS ar-Ra'd ayat 28). Juga mendukung kebenaran hadis Nabi Muhammad SAW bahwa istighfar dapat menurunkan kesedihan yang ada dalam diri seseorang. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa zikir istighfar dapat menurunkan depresi.

Depresi sendiri adalah gambaran kesedihan yang sangat mendalam. Hasil penelitian ini mendukung hasil-hasil penelitian sebelumnya bahwa zikir efektif dalam menurunkan depresi pada pasien gagal ginjal (Himawan et.al (2020), ibu hamil (Mamlukah & Kumalasari, 2022), klien gagal jantung (Okviasanti, 2016), penderita kanker kolon yang menjalani kemoterapi (Majid & Sukartini, 2021), lanjut usia (Bahtiar et al., 2020). Hasil penelitian ini mendukung pernyataan Kumala et al (2017) dan Triswidiastuty et.al (2019) bahwa proses pernapasan selama berzikir bermanfaat untuk mengurangi ketegangan, mencapai kedamaian, ketenangan, meningkatkan konsentrasi, dan pengendalian diri.

Pada hari pertama dilakukannya terapi zikir, subjek diajak untuk menentukan harapannya dalam mengikuti terapi zikir. Kemudian, subjek diminta untuk menceritakan bagaimana perasaan, pikiran, serta perilaku subjek saat mengalami permasalahan tersebut. Subjek diberitahu akan gejala gangguan depresi yang dialami. Subjek juga diberikan pengertian akan psikoedukasi zikir, mempraktekkannya dengan cara yang benar, dan penuh penghayatan.

Setelah mengikuti terapi zikir istighfar, subjek merasa lebih tenang, lebih rileks, dan bisa tidur lebih nyenyak daripada biasanya. Meskipun beberapa subjek tidak dapat berzikir dengan jumlah yang sesuai target, yaitu 100 kali, namun karena subjek merasakan manfaatnya, subjek tetap berusaha konsisten untuk berzikir dalam sehari. Hal ini sesuai dengan salah satu ayat dalam Al-Qur'an, bahwa hati yang tenang dapat didapatkan dengan cara mengingat Allah, "orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tentram" (QS Al Ra'd: 28).

Sejalan dengan perubahan yang dialami subjek setelah intervensi, Uyun dan Kurniawan (2018) menyebutkan bahwa taubat dan istighfar berguna sebagai terapi untuk meningkatkan kebahagiaan seseorang. Ini sejalan dengan temuan yang menyebutkan bahwa terapi dzikir dapat membantu individu dalam menjaga kesehatan mental (Rofiqah, 2015), maupun ketenangan hati pada pasien (Kumala et al., 2019) serta kesejahteraan psikologis (Wulandari & Nashori, 2014). Temuan penelitian ini kembali menegaskan temuan sebelumnya bagaimana manfaat dzikir pada individu yang mengalami masalah, baik itu depresi (Himawan et al., 2020), stress (Kartikasari & Nashori, 2022) bahkan sampai gangguan mental (Rofiqah, 2015). Secara khusus Dzikir yang dimaksud pada penelitian ini bukanlah zikir yang hanya didengarkan (Umamah & Fabiyanti, 2018), namun fokus pada zikir yang dimaknai secara dalam oleh subjek subjek, subjek diminta agar terus menerapkan prinsip zikir dimanapun dan kapanpun, agar jiwa mereka selalu terjaga dan terhindar dari depresi. Dengan kata lain semakin berkualitas dan intens zikir yang dilakukan maka semakin efektif manfaat yang didapatkan (Nashori, 2005). Melihat penjelasan diatas dapat kita simpulkan bahwa intervensi dengan dzikir istighfar terhadap depresi pada mahasiswa memiliki dampak yang cukup signifikan ke arah positif dalam menurunkan depresi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, didapatkan hasil yang menunjukkan ada penurunan depresi pada mahasiswa setelah mengikuti terapi zikir istighfar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara subjek pada saat sebelum dan setelah diberikan intervensi zikir. Subjek memiliki tingkat depresi lebih rendah pada sesudah terapi zikir istighfar dibanding sebelum terapi zikir istighfar dilakukan. Penelitian ini dilakukan pada setting non-laboratorium. Partisipan mendapatkan perlakuan intervensi pada saat sesi pertemuan dilanjutkan dengan pembiasaan pembacaan dzikir istighfar sebanyak 100 kali dalam sehari yang akan ditanyakan kepastiannya oleh peneliti melalui pengingat yang dikirim via whatsapp. Di antara dua sesi pertemuan terapi zikir istighfar, ada berbagai aktivitas yang dilakukan partisipan penelitian. Akibatnya, faktor-faktor eksternal berkemungkinan ikut serta mempengaruhi hasil penelitian, dalam hal ini adalah depresinya. Hal ini bisa menjadi saran untuk penelitian lanjutan.

DAFTAR REFERENSI

- Al-Muqaddam, S. I. (2015). Fikih istighfar. Pustaka Al-Kautsar.
- Anggun, M., Kusumawinakhyu, T., Wiharto, W., & Mustikawati, I.F. (2021). The effect of dhikr on anxiety and depression level in hemodialysis patients at Purwokerto Islamic Hospital. *International Journal of Islamic and Complementary Medicine*, 4(2(1)), 15-2. Available from: <https://islamicmedicine.or.id/index.php/ijim/article/view/15>
- Bahtiar, B., Sahar, J., Widyatuti, W. (2020). Music, dhikr, and deep breathing technique to decrease depression level in older adults: Evidence-based practice in Depok City, Indonesia. *Asian Journal Community Engagement*, 4(2), 468-484. <https://doi.org/10.7454/ajce.v4i2.1093>
- Beck, A.T. (1985). *Depression: Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press.
- Burns, D. D. (1988). *Terapi Kognitif. Pendekatan Baru Bagi Penanganan Depresi* (Terjemahan Oleh Santosa). Penerbit Erlangga.
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, penyebab dan penanggannya. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 1(1), 1-14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fadhilah, N. (2019). *Studi Kasus Praktek Dzikir Pada Resiliensi Pasien Muslim Dengan ca cervix di Wilayah Puskesmas Kalijudan*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Hairina, Y. (2018). *Konseling Qur'ani: Suatu Model Pendekatan Konseling untuk Mengatasi Gangguan Depresi*. In *Seminar Nasional Dan Workshop Bimbingan Dan Konseling*, UIN Banjarmasin
- Hayatussofiyyah, S., Nashori, H.F., & Rumiani, R. (2017). Efektivitas terapi kognitif perilaku religius untuk menurunkan depresi pada remaja. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 2(1), 42-54. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v2i1.1823>
- Hasanah, U., Fitri, N.L., Supardi, & Livana. (2020). Depresi pada mahasiswa selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 421-424. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>

- Himawan, F., Suparjo, & Cuciati. (2020). Pengaruh terapi zikir terhadap tingkat depresi pada pasien gagal ginjal yang menjalani hemodialisis. *Journal of Holistic Nursing Science*, 7(1), 10-20. <https://doi.org/10.31603/nursing.v7i1>
- Kartikasari, M., & Nashori, F. (2022). Efektivitas terapi zikir istigfar untuk mengurangi gejala Gangguan Stres Pascatrauma pada istri korban kekerasan dalam rumah tangga. *Psychopolytan: Jurnal Psikologi*, 5(2), 83-98. <https://doi.org/10.36341/psi.v5i2.1942>
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan zikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 55-66. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol11.iss1.art4>
- Majid, D. & Sukartini. (2021). Seft Kombinasi Zikir Berpengaruh terhadap Depresi dan Kualitas Hidup Pada Pasien Kanker Kolon yang Menjalani Kemoterapi. *Jurnal Keperawatan*, 13(3). DOI: <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v13i3.1693>
- Mamlukah & Kumalasari, I. (2022). Pengaruh psikoedukasi zikir terhadap tekanan darah, kecemasan, dan depresi Ibu Hamil di Masa Pandemi. *Window of Health Jurnal Kesehatan*, 5(3). <https://doi.org/10.33096/woh.vi.50>
- Nashori, F. (2005). Hubungan Antara Kualitas dan Intensitas Dzikir Dengan Kelapangdadaan Mahasiswa. *Millah*, 5(1), 121–136. <https://doi.org/10.20885/millah.vol5.iss1.art9>
- Nashori, F., Diana, R.R., Hidayat, B. (2020). The trends in pslamic psychology in Indonesia. In Ralph W. Hood Jr & Sariya Cheruvalill-Contractor (eds.), *Research in the Social Scientific Study of Religion Volume 20* (p 162-180). DOI:10.1163/9789004416987_010
- Nashori, H.F. & Saputro, I. (2021). Psikologi resiliensi. Universitas Islam Indonesia.
- Okviasanti, F. (2016) Pengaruh Zikir Terhadap Respons Kognitif, Kadar Kortisol, Dan Tingkat Depresi Klien Gagal Jantung Di RSUD Dr. Soegiri Lamongan. Thesis, Universitas Airlangga.
- Rofiqah, T. (2015). Upaya Mengatasi Gangguan Mental Melalui Terapi Zikir. *Jurnal Dimensi*, 4(3), 1–22.
- Ruidahasi, T.D. & Nashori, F. (2021). The Effectiveness of Istighfar Dzikir Therapy in Increasing Domestic Violence Victims' Resilience. *International Journal of Islamic Educational Psychology*, 2(2), 142-165. <https://doi.org/10.18196/ijiep.v2i2.12992>
- Ruidahasi, T. D., Kartikasari, M., & Nashori, H. F. (2022). Validasi Modul Terapi Zikir Istigfar Untuk Meningkatkan Resiliensi Dan Menurunkan Gejala Gangguan Stres Pascatrauma Pada Orang Dewasa. *Jurnal EMPATI*, 10(5). <https://doi.org/10.14710/empati.2021.32940>
- Supradewi, R. (2019). Stres mahasiswa ditinjau dari koping religius. *Psycho Idea*, 17(1), 9-22.
- Thurai, S. R. T., & Westa, W. (2017). Tingkat depresi dalam kalangan mahasiswa kedokteran semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik. *Intisari Sains Medis*, 8(2), 147-150.
- Trimulyaningsih, N., & Subandi, M. A. (2010). Terapi Kognitif-Perilaku Religius untuk Menurunkan Gejala Depresi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 2(2), 205-228.
- Umamah, F. U., & Fabiyanti, A. (2018). Pengaruh Terapi Musik Dzikir Terhadap Tingkat Depresi Pada Lansia Di Rt 3 Rw 2 Rumah Dinas Tni-Al Pulungan. *Journal of Health Sciences*, 11(2), 188–195. <https://doi.org/10.33086/jhs.v11i2.112>
- Uyun, Q., Kurniawan, I. 2018. Taubat (repentance) and istighfar (seek forgiveness from Allah) therapy to improve subjective well being of master students: a preliminary study. *Advance Science Letters*, 24(7)), 5422-5425. <https://doi.org/doi:10.1166/asl.2018.11748>

- Wulandari, E., & Nashori, H. F. (2014). Pengaruh terapi zikir terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 235–250.
- Wardani, I. W., & Nashori, F. (2021). Efektivitas Terapi Membaca Al-Fatihah Reflektif-Intuitif dalam Menurunkan Depresi Penyintas Autoimun. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 6(2), 196-214. DOI: <https://doi.org/10.33367/psi.v6i2.1558>
- Yurisaldi. (2010). *Berdzikir untuk kesehatan saraf*. Jakarta: Zaman.