

**PENERAPAN TERAPI SPIRITUAL DZIKIR UNTUK  
MENURUNKAN KECEMASAN PADA MAHASISWA  
TINGKAT AKHIR**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**SRI DEWI ANGGRAENI**

**NIM: 11025122047**

**PROGRAM STUDI D-III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA  
2025**

**PROGRAM STUDI D III KEPERAWATAN  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS BAKTI TUNAS HUSADA**

Karya Tulis Ilmiah, Juni 2025

Sri Dewi Anggraeni

**Penerapan Terapi Spiritual Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan  
pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

v+85 halaman+ 4 tabel+12 lampiran

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami kecemasan akibat tekanan akademik, terutama saat menyelesaikan tugas akhir. Kecemasan ini dapat mengganggu kesehatan mental dan menurunkan fokus belajar. Terapi spiritual dzikir diyakini mampu memberikan ketenangan batin dan meningkatkan ketahanan psikologis. **Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengurangi kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir dengan terapi dzikir. **Metode penelitian:** metode penelitian pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan studi kasus. **Hasil:** dari hasil penelitian didapatkan bahwa 3 orang perempuan mengalami kecemasan sedang dengan skor rata-rata 24 sampai 25 dan setelah dilakukan terapi dzikir kecemasan menurun, pada responden 1 mengalami penurunan dari skor 24 menjadi skor 18 (kecemasan ringan), pada responden 2 mengalami penurunan dari skor 24 menjadi skor 17 (kecemasan ringan), dan pada responden ke 3 mengalami penurunan skor dari 25 menjadi 18 (kecemasan ringan). **Kesimpulan:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi spiritual dzikir yang dilakukan selama tiga hari efektif menurunkan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat akhir. Setelah intervensi, seluruh responden mengalami penurunan skor HARS dari kategori kecemasan sedang menjadi ringan. Hal ini membuktikan bahwa dzikir dapat menjadi alternatif terapi non-farmakologis yang bermanfaat untuk mengurangi kecemasan akademik.

**Kata kunci:** kecemasan, mahasiswa, terapi dzikir

**Program Study of Diploma III in Nursing**  
**Faculty of Health Sciences**  
**Bakti Tunas Husada University**

*Scientific Paper, June 2025*  
Sri Dewi Anggraeni

***The Application of Spiritual Dzikir Therapy to Reduce Anxiety in Final-Year Students***  
v+85 page+4 table+12 appendices

### **ABSTRACT**

**Background:** Final-year students are vulnerable to anxiety due to academic pressure, especially during the completion of their final assignments. This anxiety can affect mental health and decrease learning concentration. Spiritual dzikir therapy is believed to promote inner peace and enhance psychological resilience. **Objective:** This study aims to reduce anxiety in final-year students through dzikir therapy. **Method:** This research used a descriptive method with a case study approach. **Results:** The study involved three female respondents who initially experienced moderate anxiety with average HARS scores ranging from 24 to 25. After undergoing dzikir therapy, anxiety levels decreased: respondent 1's score dropped from 24 to 18 (mild anxiety), respondent 2 from 24 to 17 (mild anxiety), and respondent 3 from 25 to 18 (mild anxiety). **Conclusion:** The findings indicate that spiritual dzikir therapy, when implemented over three consecutive days, is effective in reducing anxiety among final-year students. All participants experienced a reduction from moderate to mild anxiety. This demonstrates that dzikir can serve as a beneficial non-pharmacological intervention to reduce academic-related anxiety.

**Keywords:** anxiety, dzikir therapy, students