



**INSTITUT AGAMA ISLAM
PANGERAN DIPONEGORO NGANJUK**
<http://ejurnal.iaipd-nganjuk.ac.id>

Implementasi Dzikir Nafs Sebagai Strategi Pengelolaan Emosi Pada PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar Jawa Timur

Yuli Darwati

Institut Agama Islam Negeri Kediri
Email: darwatiyuli632@gmail.com

Khalyend Nayakiza A.

Institut Agama Islam Negeri Kediri
Email: aisyadiyah28@gmail.com

Putri Patrisya

Institut Agama Islam Negeri Kediri
Email: trisyaputri931@gmail.com

Zainura Nada Pertiwi

Institut Agama Islam Negeri Kediri
Email: nadazainura@gmail.com

Hafidzah Rahmah Salasah

Institut Agama Islam Negeri Kediri
Email: hsalasah@gmail.com

Abstrak

Pengelolaan emosi pada remaja merupakan isu krusial yang membutuhkan perhatian serius, terutama bagi mereka yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan pembentukan karakter. Dzikir Nafs adalah menciptakan kesadaran spiritual yang mendalam dalam diri individu, pentingnya menghadirkan Allah dalam pikiran dan hati, sehingga individu dapat merasakan kehadiran-Nya sebagai sumber ketenangan dan kekuatan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan seluruh PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar sebagai sasaran utama. Pengumpulan data

| | |
|-------------------|---|
| | <p>dilakukan melalui wawancara, observasi partisipan, dan dokumentasi selama pelaksanaan Dzikir Nafs. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa Dzikir Nafs memiliki kontribusi positif dalam mendukung pengelolaan emosi PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar. Praktik ini bukan hanya membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan batin, serta memperkuat aspek spiritualitas yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka. Implementasi Dzikir Nafs sebagai strategi pengelolaan emosi di UPT PSBR Blitar terbukti efektif dalam memberikan berbagai manfaat psikologis dan spiritual bagi para Penerima Manfaat (PM). Melalui praktik Dzikir Nafs, PM (Penerima Manfaat) dapat mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan meraih ketenangan batin. Praktik ini tidak hanya efektif dalam mengelola emosi negatif, tetapi juga berkontribusi pada penguatan aspek spiritualitas PM (Penerima Manfaat).</p> |
| Kata kunci | <i>Pengelolaan Emosi, Dzikir Nafs, Ketenangan Batin, Remaja</i> |

Pendahuluan

Perkembangan zaman yang semakin pesat membawa berbagai tantangan psikologis bagi remaja. Menurut Hurlock, masa remaja adalah masa transisi, yaitu masa ketika individu mengalami perubahan fisik dan psikologis dari masa kanak-kanak menuju dewasa.¹ Masa remaja dianggap sebagai tahap perkembangan antara masa kanak-kanak dan dewasa yang memicu perubahan pada aspek fisik, kognitif, dan psikososial. Menurut Papalia, perubahan psikologis pada remaja mencakup aspek intelektual, emosi, dan kehidupan sosial. Sementara itu, Hall menyebut masa remaja sebagai fase yang penuh gejolak, ditandai dengan konflik dan perubahan suasana hati yang disebut “badai dan stres”. Ketika emosi remaja meningkat, mereka sering kali kesulitan menyelesaikan masalah secara efektif dan mengalami tantangan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial. Periode perkembangan ini rentan terhadap konflik, baik konflik internal maupun dengan

¹ harlock

lingkungan sekitar, yang jika tidak diatasi dengan baik, dapat berdampak negatif pada perkembangan mereka, termasuk masalah mental emosional.²

Pengelolaan emosi pada remaja merupakan isu krusial yang membutuhkan perhatian serius, terutama bagi mereka yang sedang berada dalam fase pencarian identitas dan pembentukan karakter. Di tengah perkembangan fisik dan psikologis, remaja menghadapi tantangan dalam mengenali dan mengendalikan emosi mereka, yang sering kali menjadi kompleks akibat tekanan sosial dan pengalaman hidup yang berat. Di UPT PSBR (Unit Pelaksana Teknis Panti Sosial Bina Remaja) di Blitar, Jawa Timur, yang merupakan salah satu lembaga berfokus dalam menangani remaja dengan latar belakang masalah sosial yang beragam, termasuk kenakalan remaja, putus sekolah, korban kekerasan, dan masalah keluarga seperti *broken home*. Penerima Manfaat (PM) di UPT PSBR ini sering menunjukkan gejala gangguan emosi sebagai dampak dari pengalaman traumatis yang alami. Pengelolaan emosi yang tepat menjadi komponen penting dalam upaya rehabilitasi dan pemulihan. Remaja yang berada di UPT PSBR seringkali mengalami kesulitan dalam mengekspresikan emosinya secara sehat dan terkendali. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor, seperti rendahnya dukungan emosional dari keluarga, trauma akibat kekerasan atau penelantaran, serta pengaruh lingkungan sosial yang kurang kondusif. Akibatnya, banyak dari mereka menunjukkan gejala gangguan emosi seperti kecemasan berlebihan, kemarahan yang sulit dikendalikan, perasaan rendah diri, atau bahkan depresi. Kondisi ini tentu saja menghambat proses adaptasi mereka dalam lingkungan sosial dan dapat memicu perilaku negatif seperti agresi, pemberontakan, atau bahkan tindakan yang tidak dapat dikendalikan.

UPT PSBR memainkan peran penting dalam membantu remaja yang memiliki latar belakang seperti ini untuk belajar mengelola emosi melalui pendekatan yang holistik dan komprehensif. Dalam hal ini, pengelolaan emosi tidak hanya terfokus pada pengendalian perasaan negatif atau emosi yang intens, tetapi juga pada upaya untuk membantu mereka mengenali, menerima, dan memproses emosi tersebut secara sehat. Dengan bantuan tenaga profesional seperti psikolog dan pekerja sosial, remaja diajarkan untuk mengenali pemicu emosi, mengidentifikasi perasaan yang timbul, serta memilih respons yang sesuai dengan

² Hasanah, Ulfa Noor Laili Uswatun, and Siti Muthia Dinni. "PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SISWI KELAS X." *Jurnal Psikohumanika* 12.2 (2020): 159-178. Hal 160.

situasi-situasi. Program rehabilitasi di UPT PSBR Blitar melibatkan berbagai aktivitas yang dirancang untuk memperkuat kemampuan emosional dan sosial para remaja. Salah satunya adalah pemberian terapi, di mana remaja diajak untuk berbagi pengalaman mereka secara terbuka dalam lingkungan yang mendukung dan aman. Terapi ini membantu mereka merasa diterima dan dipahami, sekaligus memungkinkan mereka belajar dari pengalaman satu sama lain. Selain itu, program konseling individu juga disediakan, di mana remaja dapat mendiskusikan permasalahan pribadi mereka dengan lebih mendalam bersama seorang konselor atau psikolog.

Aktivitas fisik seperti olahraga dan seni juga menjadi bagian dari pendekatan pengelolaan emosi di UPT PSBR. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk menjaga kesehatan fisik, tetapi juga membantu remaja melepaskan stres dan menyalurkan emosi mereka secara positif. Seni, seperti bermusik, memungkinkan remaja mengekspresikan perasaan mereka yang sulit diungkapkan dengan kata-kata, sementara olahraga mengajarkan disiplin dan pengendalian diri. Melalui berbagai program ini, UPT PSBR berupaya membantu remaja mengembangkan keterampilan pengelolaan emosi yang penting untuk kehidupan mereka di masa depan. Kemampuan ini tidak hanya membantu mereka menghadapi masalah saat ini, tetapi juga mempersiapkan mereka untuk mengatasi tantangan yang lebih kompleks di kemudian hari. Dalam jangka panjang, pengelolaan emosi yang baik diharapkan dapat mengurangi risiko remaja kembali terjerumus dalam perilaku negatif atau mengalami gangguan psikologis yang lebih baik. Dengan Pendekatan spiritual sering kali digunakan sebagai metode yang efektif dalam membantu remaja mengelola emosi mereka, terutama bagi individu yang memiliki masalah emosi dan perilaku. Salah satu metode spiritual yang bisa diterapkan adalah Dzikir Nafs. Inti dari Dzikir Nafs adalah menciptakan kesadaran spiritual yang mendalam dalam diri individu. Metode ini berfokus pada pentingnya menghadirkan Allah dalam pikiran dan hati, sehingga individu dapat merasakan kehadiran-Nya sebagai sumber ketenangan dan kekuatan. Proses ini dimulai dengan melatih diri untuk mengingat Allah secara rutin dan memperhatikan perasaan yang muncul dalam diri ketika dzikir dilakukan. Kesadaran ini membantu individu untuk mengenali dan memahami emosi negatif yang muncul, seperti marah, cemas, atau sedih, sehingga mereka dapat mengendalikannya dan tidak mudah terbawa perasaan.

Dzikir Nafs juga membantu individu dalam melakukan introspeksi. Saat berdzikir, seseorang diajak untuk memikirkan perbuatan dan sikap mereka, serta memunculkan berbagai perasaan dan pikiran yang ada dalam diri mereka. Introspeksi ini penting untuk menyadari berbagai kekurangan atau sifat buruk yang mungkin ada, seperti egoisme, kesombongan, atau ketidakpedulian terhadap orang lain. Dengan mengakui kekurangan tersebut, individu dapat berusaha memperbaiki dirinya secara lebih terarah. Selain introspeksi, Dzikir Nafs mendorong individu untuk menerapkan pengendalian diri dalam menghadapi berbagai godaan atau konflik yang dapat memicu emosi negatif. Ketika individu memiliki kesadaran bahwa Allah selalu menyertai, mereka lebih mudah untuk menahan diri dari melakukan perbuatan yang kurang baik. Mereka juga akan lebih berhati-hati dalam mengambil keputusan atau merespons situasi yang berpotensi menimbulkan konflik atau perasaan tidak baik.

Tujuan utama dari Dzikir Nafs adalah mencapai ketenangan batin. Dengan melakukan dzikir yang teratur, individu dapat merasakan perasaan damai dan tenteram yang berasal dari kedekatan dengan Allah. Ketenangan batin ini sangat penting dalam membantu individu agar tidak mudah terbawa arus emosi yang fluktuatif (tidak menentu), terutama pada masa remaja ketika suasana hati sering kali tidak stabil. Ketika individu telah mencapai kedamaian dalam dirinya, mereka akan lebih mampu menghadapi berbagai tantangan hidup dengan pikiran yang jernih dan hati yang tenang. Dengan demikian, Dzikir Nafs tidak hanya berfungsi sebagai metode pengendalian emosi, tetapi juga sebagai sarana pengembangan diri yang holistik, di dalam aspek spiritual, emosional, dan perilaku dapat terintegrasi dengan baik. Melalui pendekatan ini, individu didorong untuk senantiasa menjaga hubungan yang baik dengan Allah, mengendalikan emosi, dan terus memperbaiki diri, sehingga tercapai ketenangan batin yang kokoh.

Penelitian terdahulu telah mengeksplorasi berbagai pendekatan dalam pengelolaan emosi remaja. Ulfa dan Siti mengembangkan model pelatihan mindfulness yang menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat stres remaja, namun belum mengintegrasikan aspek spiritual. Penelitian Miftakurrosyidin dan Maulidta tentang penerapan terapi dzikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada pasien hipertensi di desa baleadi memiliki hasil tingkat kecemasan sesudah diberikan terapi dzikir mengalami

penurunan menjadi tidak ada kecemasan. tetapi belum spesifik membahas teknik dzikir nafs.³ Sementara itu, studi Irna tentang Penerapan Metode Dzikir Sebagai Terapi Keagamaan Dalam Penyembuhan Pasien Skizofrenia di Jalma Sehat Kudus hasil yang menjanjikan, namun masih dibantu pemberian obat pada pasien.⁴ Norizan dan M. Nubli dalam penelitiannya tentang kesan model body oriented psychotherapy, spiritual body oriented psychotherapy, teknik BOP dan SBOP adalah berkesan memberi kelegaan kepada responden, tetapi teknik SBOP menunjukkan keberkesanan yang lebih tinggi terhadap remaja bermasalah.⁵ Penelitian Asteria mengungkapkan efektivitas dzikir dalam menurunkan agresivitas remaja, namun belum mengintegrasikan aspek psikologis secara komprehensif.⁶

Berdasarkan kesenjangan penelitian tersebut, studi ini mengajukan pendekatan inovatif dengan mengimplementasikan dzikir nafs sebagai strategi pengelolaan emosi. Kebaruan penelitian ini terletak pada integrasi teknik dzikir nafs yang sistematis dengan pendekatan psikoterapi, khususnya dalam konteks penerima manfaat di UPT PSBR yang memiliki karakteristik unik. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi, melibatkan semua PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar sebagai informan utama. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipan, dan dokumentasi selama pelaksanaan Dzikir Nafs.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis implementasi dzikir nafs sebagai strategi pengelolaan emosi pada PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar, mengetahui tantangan yang dihadapi saat melaksanakan dzikir nafs, dan memberikan langkah strategis untuk meningkatkan efektivitas implementasi, Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi signifikan dalam pengembangan pendekatan psikoterapi berbasis tasawuf untuk pengelolaan emosi remaja.

³ Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).

⁴ Mulyani, I. (2023). *Meneliti tentang Metode Penerapan Metode Dzikir Sebagai Terapi Keagamaan Dalam Penyembuhan Pasien Skizofrenia di Jalma Sehat Kudus* (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).

⁵ Yusof, N. B., & Wahab, M. N. B. A. (2017). KESAN MODUL BODY ORIENTED PSYCHOTHERAPY, SPIRITUAL BODY ORIENTED PSYCHOTHERAPY, TEKNIK BIOFEEDBACK TERHADAP REMAJA BERMASALAH DISIPLIN DI INSTITUT LATIHAN TEKNIKAL. *Journal of Holistic Student Development*, 4(1).

⁶ Nurhermaya, A. D., & Nabilla, R. F. (2024). EFEKTIVITAS DZIKIR DALAM MENGURANGI STRES PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (JKTM)*, 6(3).

Metode

Metode penelitian merupakan cara ilmiah untuk mendapatkan data dengan tujuan dan kegunaan tertentu. Cara ilmiah berarti kegiatan penelitian itu didasarkan pada ciri-ciri keilmuan, yaitu rasional, empiris, dan sistematis.⁷ Jenis penelitian yang kami ambil ini merupakan penelitian lapangan (field research), dengan menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Penelitian ini bersifat naturalis dengan menjelaskan keadaan dari suatu objek secara apa adanya. Penelitian kualitatif merupakan suatu pendekatan dalam melakukan penelitian yang berorientasi pada fenomena atau gejala yang bersifat alami, mendasar, dan naturalis (kealamian).⁸ Penelitian kualitatif juga diartikan sebagai penelitian yang tidak menggunakan perhitungan melainkan menjelaskan serta menganalisis data yang dimuat dalam bentuk kalimat atau kata-kata.⁹

Dalam penelitian ini, kami menggunakan wawancara dan observasi dalam pengambilan datanya. Penelitian ini mengambil subjek sebanyak 49 peserta PM (Penerima Manfaat). Sumber data diperoleh dari wawancara kepada PM (Penerima Manfaat) di UPT Pelayanan Sosial Bina Remaja (PSBR) Blitar, data yang diperoleh pada eksplorasi penelitian ini diperoleh hasil wawancara atau dari beberapa pertanyaan yang diajukan kepada seluruh PM (Penerima Manfaat) terjunnya peneliti di lapangan sangat dibutuhkan untuk memperoleh data informasi penelitian yang sesuai. Disini, peneliti memiliki peran sebagai pengamat partisipan kegiatan dzikir nafs. Pada saat penelitian dilaksanakan, dengan begitu fenomena dan kondisi narasumber yang sebenarnya terjadi pada saat penelitian bisa dilihat dan dirasakan peneliti langsung. Sebagian peneliti ikut menjadi partisipan pada kegiatan dzikir nafs

⁷ Kusumastuti, A., & Khoiron, A. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif*. Lembaga Pendidikan Sukarno Pressindo (LPSP).

⁸ Abdussamad, H. Z., & Sik, M. S. (2021). *Metode penelitian kualitatif*. CV. Syakir Media Press.

⁹ Lexy J. Moleong, *Metodologi Penelitian Kualitatif*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2000), hlm. 20.

Pembahasan

Pengelolaan Emosi

Emosi adalah respons psikologis alami yang muncul sebagai reaksi terhadap situasi atau rangsangan tertentu. Emosi melibatkan komponen fisiologis, kognitif, dan perilaku, sehingga pengelolaan emosi yang baik menjadi penting dalam menjaga kesehatan mental dan kesejahteraan seseorang.¹⁰ Pengelolaan emosi adalah proses yang mencakup kemampuan untuk mengidentifikasi emosi yang dirasakan, mengendalikan intensitasnya, serta mengekspresikan emosi tersebut secara tepat. Kemampuan ini bukan hanya mendukung keseimbangan psikologis, tetapi juga membantu mengurangi risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.¹¹

Hurlock menjelaskan bahwa pengendalian emosi merupakan suatu bentuk usaha yang menitik beratkan pada penekanan reaksi yang tampak terhadap suatu rangsangan yang menimbulkan emosi dan mengarahkan energi emosi tersebut ke suatu bentuk ekspresi yang bermanfaat dan dapat diterima oleh lingkungan. Hurlock juga berpendapat remaja dengan pengendalian emosi yang baik cenderung lebih rasional. Mereka biasanya akan menganalisis situasi dengan cermat sebelum merespons secara emosional.¹² Umumnya, remaja dengan kemampuan pengelolaan emosi yang rendah cenderung tidak mempertimbangkan segala sesuatunya secara mendalam. Mereka seringkali tidak memikirkan konsekuensi dari keputusan yang diambil, sehingga hal ini dapat menyebabkan pengambilan keputusan yang kurang tepat.

Kemampuan untuk dapat mengelola emosi bagi remaja juga berhubungan dengan kebiasaan mengalami berbagai masalah yang menekan dirinya seperti kecemasan dan depresi. Bila individu mampu mengelola emosi negatifnya (kesedihan, ketakutan, dan kemarahan), remaja tersebut memiliki daya tahan untuk tidak terkena kecemasan dan depresi.¹³ Stres, depresi, serta emosi negatif seperti sedih, marah, kecewa, dan putus asa adalah bagian dari kehidupan yang tidak dapat sepenuhnya dihindari. Untuk mengatasi

¹⁰ Zulkarnain, Zulkarnain. "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan." *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5.2 (2018): 183-197. Hal. 91.

¹¹ Trimuliana, I. (2021, April 07). Pentingnya Pengelolaan Emosi dalam Proses Pengasuhan.

¹² Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

¹³ Gross, J., Richards. M., dan John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Everyday Life*.

tekanan dan mengurangi dampak psikologis yang muncul, remaja memerlukan kemampuan regulasi emosi. Regulasi emosi ini bukan berarti mencegah remaja merasakan emosi yang muncul, tetapi lebih kepada mengelola intensitas dan cara mengekspresikan emosi tersebut agar tidak membawa dampak buruk bagi diri sendiri maupun orang lain.

Menurut Gratz dan Roemer, terdapat empat aspek yang menentukan kemampuan regulasi emosi pada individu, yaitu *acceptance of emotional response* (penerimaan emosi), *strategies to emotion regulation* (strategi regulasi emosi), *engaging in goal directed behavior* (keterlibatan perilaku bertujuan), dan *control emotional responses* (kontrol respon emosi).¹⁴ Yang pertama, penerimaan emosi adalah kemampuan seseorang untuk menerima keberadaan emosi negatif yang muncul akibat situasi tertentu tanpa merasa malu atau menghindarinya. Hal ini penting terutama saat menghadapi masalah, karena membantu individu menghadapi perasaan tersebut secara sehat. Kedua, strategi regulasi emosi, mencerminkan keyakinan seseorang dalam menangani masalah dengan cara menemukan solusi untuk meredakan emosi negatif. Dengan kemampuan ini, individu dapat segera kembali tenang setelah mengalami lonjakan emosi, serta meyakini bahwa pengelolaan emosi secara efektif dapat dilakukan tanpa batas, meski dalam situasi yang sulit.

Ketiga, keterlibatan perilaku bertujuan, yaitu tetap fokus dan produktif meskipun sedang merasakan emosi negatif. Dengan keterampilan ini, seseorang dapat berpikir jernih dan melaksanakan tugas dengan baik tanpa terganggu oleh perasaan yang menghambat. Keempat, kontrol respon emosi, merupakan kemampuan seseorang untuk mengatur emosi yang dirasakan serta respons yang ditampilkan, baik itu dalam bentuk reaksi fisiologis, perilaku, maupun intonasi suara. Dengan demikian, individu mampu menghindari emosi yang berlebihan dan menampilkan respons emosi yang sesuai.¹⁵

Ketika remaja dapat mengimplementasikan perilaku yang telah dijelaskan di atas, maka remaja tersebut dapat dikatakan mampu mengelola emosinya dengan baik. Pengelolaan emosi yang efektif akan berdampak positif pada hubungan sosial, karena individu yang mampu mengendalikan emosinya cenderung lebih dapat berempati, memahami perspektif orang lain, dan menghindari perilaku impulsif. Pengelolaan emosi

¹⁴ Gratz, K. L., dan Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54

¹⁵ *Ibid*

yang buruk, sebaliknya, sering kali menyebabkan konflik interpersonal dan mengganggu fungsi sosial seseorang.

Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk dapat memahami dan menguasai berbagai strategi pengelolaan emosi yang efektif. Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk membantu individu menghadapi tekanan emosional, meningkatkan ketahanan psikologis, dan menjalani kehidupan dengan lebih seimbang. Beberapa metode untuk mengelola emosi meliputi teknik relaksasi, mindfulness, meditasi, dan keterampilan komunikasi yang asertif. Studi menunjukkan bahwa orang yang aktif dalam mengembangkan keterampilan ini memiliki tingkat stres yang lebih rendah, kemampuan penyesuaian yang lebih baik, serta kepuasan hidup yang lebih tinggi.¹⁶

Indikator Kesadaran Diri

Kesadaran diri adalah kemampuan seseorang untuk memahami dirinya sendiri termasuk emosi, pemikiran, dan perilaku. Daniel Goleman menjelaskan kesadaran diri sebagai salah satu komponen utama kecerdasan emosional. Menurutnya, seseorang yang memiliki kesadaran diri yang baik akan mampu mengenali dan memahami emosi diri sendiri, sadar akan kekuatan dan kelemahan pribadi, dan yakin terhadap kemampuan dan nilai diri.¹⁷ Carl Rogers melihat kesadaran diri sebagai bagian dari konsep diri yang terdiri dari pemahaman tentang “diri” yang mencakup perasaan, pikiran, dan pengalaman. Selain itu, seseorang yang memiliki kesadaran diri yang tinggi cenderung dapat menyesuaikan antara pengalaman nyata dan konsep diri. Menurutnya, penerimaan diri tanpa syarat akan membantu seseorang lebih menyadari identitasnya.¹⁸ Sedangkan Tasha Eurich mengemukakan bahwa kesadaran diri dalam dua dimensi utama, yaitu internal self-awareness dan external self-awareness. Internal self-awareness adalah pemahaman mendalam tentang nilai aspirasi, reaksi emosi, dan dampak tindakan terhadap orang lain. Sedangkan external self-awareness merupakan pemahaman tentang bagaimana orang lain melihat kita.¹⁹

¹⁶ Nurmalitasari, Femmi. "Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah." *Buletin psikologi* 23.2 (2015): 103-111. Hal. 106.

¹⁷ Goleman, D. (1996). Emotional intelligence. Why it can matter more than IQ. *Learning*, 24(6), 49-50.

¹⁸ Malikioti-Loizou, M. (1980). Carl R. Rogers: The client-centered approach to therapy. *The Greek Review of Social Research*, 64-72.

¹⁹ Eurich, T. (2017). *Insight: Why we're not as self-aware as we think, and how seeing ourselves clearly helps us succeed at work and in life*. Currency.

Dalam hal ini, teori dari Daniel Goleman sangat relevan dengan penelitian ini. Kesadaran diri merupakan fondasi penting untuk memahami emosi agar dapat mengelolanya dengan efektif. Seseorang harus dapat menyadari emosi yang dirasakan seperti sedih, senang, marah, ataupun cemas, agar mereka dapat mengelolanya dengan baik. Misalnya, ketika seseorang merasa marah, kesadaran diri memungkinkan dia menyadari penyebab kemarahan tersebut sebelum merespons secara impulsif. Selain itu, dengan pemahaman yang akurat tentang kekuatan dan kelemahan diri, seseorang dapat menyesuaikan strategi pengelolaan emosi yang sesuai. Misalnya, mengetahui bahwa seseorang mudah merasa cemas dalam situasi tertentu memungkinkan dia untuk merencanakan langkah-langkah preventif. Kepercayaan diri yang kuat juga membantu seseorang tetap tenang dalam menghadapi tekanan emosional. Seseorang percaya pada kemampuannya lebih mungkin mengambil tindakan yang produktif daripada terjebak dalam emosi negatif. Misalnya dalam situasi konflik, seseorang dengan kepercayaan diri yang baik akan lebih mampu bernegosiasi atau menenangkan situasi dibandingkan melampiaskan kemarahan.

Maka, kesadaran diri ini penting dalam meningkatkan kemampuan untuk mengenali pola emosi dan memprediksi reaksi, sehingga individu dapat mengelola emosi dengan lebih efektif, mengambil keputusan yang lebih bijaksana, dan mengurangi dampak negatif dari emosi yang tidak terkendali dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga akan membantu seseorang membangun hubungan interpersonal yang lebih harmonis serta menghadapi tantangan dengan cara yang lebih tenang dan terarah.

Dzikir Nafs

Dzikir Nafs merupakan bentuk dzikir kesadaran yang dilakukan dengan mengikuti ritme keluar-masuknya nafas melalui hidung, mulai dari masuk ke paru-paru hingga dihembuskan kembali. Saat menarik nafas, hati mengucapkan dzikir “*Huu*” (yang bermakna Dia, Allah), dan saat menghembuskan nafas, hati berdzikir “*Allah*”. Nafas sendiri dapat dimaknakan sebagai aliran udara yang masuk dan keluar dari tubuh manusia untuk menjaga

kehidupan, sekaligus simbol nyawa atau jiwa (nafs).²⁰ Dzikir yang dilakukan dengan penuh kesadaran dan keikhlasan mampu memurnikan hati dari sifat-sifat tercela dan mendekatkan diri kepada Allah.²¹ Dzikir Nafs yang dilakukan dengan konsentrasi penuh, bertujuan untuk mencapai ketenangan batin dan mengarahkan pikiran pada nilai-nilai ketuhanan, menjauhkan individu dari sifat-sifat negatif yang dapat mengganggu kedamaian jiwa.²²

Sedangkan dalam konteks psikologi, Dzikir Nafs dapat dipandang sebagai salah satu bentuk meditasi yang membantu individu melakukan pengendalian diri dan pengelolaan emosi. Melalui dzikir ini, seseorang diajak untuk fokus pada kehadiran Allah, melepaskan ego, dan merenungkan nilai-nilai kehidupan yang lebih tinggi.²³ Dzikir Nafs dipercaya dapat menghilangkan emosi negatif, seperti marah, iri, dan benci, yang dapat merusak kesehatan mental. Sejalan dengan itu, Dzikir Nafs membantu individu memperdalam pemahaman tentang diri, meningkatkan kontrol terhadap pikiran negatif, serta mencapai keseimbangan mental dan spiritual.

Manfaat Dzikir dalam Kesehatan Mental

Menurut Dr. Almaas, seorang penulis dan psikolog yang juga mendalami aspek spiritual, dzikir berfungsi sebagai alat meditasi yang dapat membawa ketenangan batin. Praktik ini mirip dengan bentuk meditasi mindfulness dalam psikologi modern, di mana seseorang berfokus pada kata-kata tertentu, memperlambat pikiran, dan meningkatkan kesadaran penuh. Hal ini membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan, serta memperkuat koneksi dengan sisi spiritual yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.²⁴ Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa praktik dzikir memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental. Salah satu efek utama dari dzikir adalah menurunkan tingkat stres dan kecemasan, yang sering kali diakibatkan oleh tekanan hidup sehari-hari. Saat melakukan dzikir, seseorang diajak untuk mengalihkan pikirannya

²⁰ Purwanto, S. (2012). Dzikir Nafas.

²¹ Mursalin, Eko. Efektivitas Dzikir Tadzkiah An-Nafs Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Di Majelis Tamasya Rohani Riyadhul Jannah Masjid Raya Taqwa Palembang. Diss. UIN RADEN FATAH PALEMBANG, 2018. Hal. 35.

²² Huda, Ilham Ramadhani, and Satrio Artha Priyatna. "Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2.5 (2024): 105-118. Hal. 113.

²³ Akbar, Muhammad Ali, and M. Pd. "Kontribusi Zikir: Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern." *FITRA* 2.1 (2018). Hal. 54.

²⁴ Ibid.

pada kebesaran Tuhan, yang berfungsi sebagai bentuk pelepasan diri dari beban duniawi. Proses ini menciptakan ketenangan batin dan membantu seseorang memperoleh perspektif yang lebih positif tentang hidup.²⁵

Dzikir juga dipercaya mempengaruhi respons fisiologis tubuh, seperti menurunkan denyut jantung dan tekanan darah, yang pada akhirnya membantu menenangkan sistem saraf. Dalam jangka panjang, praktik dzikir yang rutin dapat memperbaiki kualitas tidur, meningkatkan perasaan damai, serta menurunkan risiko gangguan mental. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa spiritualitas dan praktik keagamaan memiliki kontribusi positif dalam membentuk ketahanan mental.

Dalam Dzikir Nafs, relaksasi dipadukan dengan kata-kata tertentu untuk menciptakan kondisi rileks yang mendalam. Penggabungan teknik ini terbukti lebih efektif dibandingkan dengan metode relaksasi yang tidak melibatkan unsur keimanan. Untuk hasil yang optimal, kata atau lafadz yang digunakan sebaiknya memiliki makna mendalam dan personal bagi individu. Salah satu lafadz yang dapat digunakan dalam terapi dzikir ini adalah 'Huu Allah', 'Subhanallah', 'Alhamdulillah', 'Allahuakbar', atau mengucapkan salah satu kata dari Asmaul Husna. Dzikir sendiri berarti kesadaran, sehingga esensinya terletak pada pemahaman makna, bukan sekedar pengucapan secara verbal.²⁶

Jika makna dzikir ini direnungkan dengan mendalam, seseorang dapat mencapai alam transendental, yaitu kondisi kesadaran yang berubah (*altered state of consciousness*) yang juga memengaruhi cara berpikir dan emosi. Pada tahap ini, sikap pasrah menjadi kunci, karena pendekatan kepada Allah hanya dapat dilakukan melalui penyerahan diri sepenuhnya. Pasrah adalah menerima segala sesuatu tanpa syarat sebagai bentuk totalitas kepada Allah SWT. Sikap ini membantu menghilangkan beban pikiran dan menciptakan ketenangan batin. Intinya, relaksasi dzikir mengarahkan kita untuk memasuki kondisi kepasrahan kepada Allah. Dengan merasa ikhlas dan menerima emosi yang ada, tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks, hingga akhirnya mencapai kedamaian yang mendalam.²⁷

²⁵ Anggraieni, Widuri Nur, and Subandi Subandi. "Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 6.1 (2014): 81-102. Hal. 86

²⁶ Purwanto, S. (2012). *Dzikir Nafas*. hal, 30.

²⁷ *Ibid*, 32

Implementasi Dzikir Nafs pada Remaja di UPT PSBR

Implementasi Dzikir Nafs di UPT PSBR Blitar sebagai strategi pengelolaan emosi pada PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar dilakukan melalui beberapa tahapan:

1. Persiapan dan Edukasi

Pada tahap awal, PM (Penerima Manfaat) diberikan edukasi mengenai konsep Dzikir Nafs, yang bertujuan untuk membantu mereka memahami dan mengelola emosi dengan lebih baik. Dzikir Nafs adalah praktik spiritual yang menekankan introspeksi atau pengamatan ke dalam diri sendiri, khususnya dalam memahami kondisi emosi dan pikiran yang ada. Praktik ini bukan sekadar ritual mengingat Tuhan melalui kata-kata, tetapi lebih pada proses mendalam untuk mencapai ketenangan batin dan penguasaan diri.

Proses edukasi ini dipandu oleh perwakilan dari mahasiswa yang menjadi mentor yang memiliki pemahaman mendalam tentang dzikir dan praktik spiritual. Mentor bertindak sebagai membimbing PM (Penerima Manfaat) untuk tidak hanya mengenal konsep Dzikir Nafs, tetapi juga merasakan manfaat langsung dari praktik ini dalam keseharian mereka. Dengan pendekatan yang hati-hati dan terarah, mentor menjelaskan bagaimana introspeksi dengan melihat diri sendiri secara jujur dapat membantu PM (Penerima Manfaat) memahami akar dari emosi yang mereka rasakan, seperti kemarahan, kecemasan, atau bahkan rasa takut.

Melalui Dzikir Nafs, PM (Penerima Manfaat) diajak untuk mengembangkan kesadaran diri yang lebih tinggi. Dalam setiap aktivitas dzikir, mereka belajar untuk menaruh perhatian penuh pada perasaan yang muncul tanpa menilainya. Proses ini menekankan pentingnya "kesadaran saat ini" atau mindfulness, di mana mereka diajak untuk memahami setiap sensasi, pikiran, dan emosi yang hadir dengan jernih. Kesadaran ini membantu mereka untuk tidak terjebak dalam pola reaksi emosional yang tidak terkendali, melainkan mengolah dan mengelola respons mereka dengan lebih bijaksana.

Dengan pemahaman yang lebih baik mengenai Dzikir Nafs, PM (Penerima Manfaat) dapat memanfaatkannya sebagai alat untuk mengelola tekanan atau stres yang mungkin mereka alami. Praktik ini mendorong mereka untuk membangun ketenangan batin secara konsisten, sehingga seiring waktu, mereka dapat menghadapi situasi-situasi sulit dengan lebih tenang dan bijaksana. Dzikir Nafs juga membantu dalam mengurangi

ketergantungan pada reaksi emosional yang tidak produktif, menggantinya dengan pemahaman dan pengendalian diri yang lebih baik.

2. Pelaksanaan Dzikir Nafs

Dalam praktik Dzikir Nafs, PM (Penerima Manfaat) diarahkan untuk duduk dengan posisi yang nyaman dan tenang. Posisi tubuh yang stabil dan rileks mendukung konsentrasi dan membantu mereka untuk tidak terganggu oleh ketegangan fisik. PM (Penerima Manfaat) diajak mengatur pernapasan dengan perlahan, menarik napas dalam-dalam, dan menghembuskannya secara teratur, dengan teknik pernafasan pada sesi awal 2 – 2 – 3 dan pada sesi kedua 3 – 3 – 3. Maksudnya, 2 detik dalam mengambil nafas, 2 detik menahan nafas, 3 detik menghembuskan nafas. Teknik pernapasan ini membantu menenangkan sistem saraf dan meningkatkan konsentrasi, membuat PM (Penerima Manfaat) lebih siap untuk memasuki keadaan yang penuh kesadaran dan fokus.

Setelah napas teratur, PM (Penerima Manfaat) mulai mengucapkan kalimat dzikir dengan lembut dan berulang-ulang. Pengulangan ini dilakukan dengan penuh perhatian dan konsentrasi pada makna yang terkandung dalam kalimat dzikir tersebut. Dengan mengulangi kalimat secara berkesadaran, PM (Penerima Manfaat) berlatih untuk tidak hanya mengingat Tuhan dalam kata-kata tetapi juga dalam perasaan dan pikiran. Pengulangan dzikir yang dilakukan dalam suasana tenang ini menjadi cara bagi mereka untuk mencapai kedamaian batin dan pengendalian diri.

3. Refleksi dan Diskusi

Setelah sesi Dzikir Nafs, Penerima Manfaat (PM) diajak untuk terlibat dalam diskusi reflektif sebagai bagian dari proses pendalaman dan pemahaman diri. Diskusi ini diadakan dalam suasana yang nyaman dan terbuka, di mana setiap PM (Penerima Manfaat) didorong untuk berbagi pengalaman dan perasaan yang muncul selama praktik dzikir. Mentor berperan penting dalam memfasilitasi diskusi ini dengan sikap yang suportif, mendorong PM (Penerima Manfaat) untuk berbicara secara jujur tentang apa yang mereka rasakan dan alami.

Tujuan utama diskusi ini adalah membantu PM (Penerima Manfaat) mengidentifikasi dan memahami perubahan emosi yang mungkin mereka rasakan setelah dzikir. Dengan berbicara tentang pengalaman mereka, PM (Penerima Manfaat) diajak untuk

lebih menyadari pola emosi dalam diri mereka seperti perasaan damai, rileks, atau mungkin perasaan tertekan yang muncul selama proses dzikir. Mengenali perubahan-perubahan ini adalah langkah awal dalam membangun kesadaran diri, yang merupakan bagian penting dari pengelolaan emosi.

Selain itu, diskusi ini bertujuan untuk membantu PM (Penerima Manfaat) memaknai dan merasakan manfaat Dzikir Nafs dalam pengelolaan emosi mereka. Dengan mendiskusikan bagaimana dzikir memengaruhi emosi, PM (Penerima Manfaat) perlahan-lahan memahami bahwa dzikir bukan sekadar aktivitas berulang, tetapi juga sarana untuk mengenali, menerima, dan mengelola emosi mereka dengan lebih baik. Pengasuh mendorong mereka untuk melihat bagaimana kesadaran yang tumbuh dari dzikir ini bisa diterapkan dalam situasi sehari-hari, membantu mereka lebih stabil dan bijaksana dalam menghadapi stres atau konflik. Melalui langkah ini, Dzikir Nafs menjadi alat yang efektif, tidak hanya untuk mencapai ketenangan batin, tetapi juga untuk menciptakan komunitas yang saling mendukung dalam perjalanan spiritual dan emosional mereka..

Hasil penelitian tentang implementasi Dzikir Nafs di UPT PSBR Blitar menunjukkan dampak positif yang signifikan bagi pengelolaan emosi Penerima Manfaat (PM). Temuan utama ini menunjukkan bagaimana Dzikir Nafs berperan sebagai pendekatan spiritual yang mendukung kesejahteraan emosional dan psikologis.

Hasil Penjabaran Dari Temuan Utama

Aktivitas dzikir yang dilakukan dengan fokus pada pernapasan dan pengulangan kalimat zikir membantu PM (Penerima Manfaat) memasuki kondisi relaksasi. Melalui praktik ini, mereka mampu meredakan emosi negatif seperti marah, sedih, overthinking, dan frustrasi yang seringkali mengganggu keseimbangan emosional. PM (Penerima Manfaat) yang terlibat dalam praktek ini ada 49 remaja. Dari ke 49 PM (Penerima Manfaat) tersebut, terdapat 24 PM (Penerima Manfaat) yang terlihat mengalami sedikit penurunan stress dan kecemasan. Hal ini dibuktikan dengan peluapan emosi negatif melalui tangisan dan munculnya perasaan tenang serta rileks. Pelaksanaan praktek ini dilakukan dengan pemaparan oleh instruktur dan setelahnya mereka melakukan sendiri di asrama mereka masing-masing. Jika pelaksanaan ini dilakukan secara rutin baik sendiri maupun bersama

dengan instruktur, memberi mereka cara untuk mengelola stres dengan lebih baik, sehingga mereka merasa lebih tenang dan stabil.

Selain itu, PM (Penerima Manfaat) secara bertahap akan meningkatkan kesadaran dirinya. Setiap sesi dzikir mengajarkan mereka untuk berfokus pada apa yang terjadi dalam diri baik pikiran maupun emosi. Kesadaran ini membuat mereka lebih tanggap dalam mengenali emosi-emosi yang muncul, memahami apa yang dirasakan, dan memahami dampaknya terhadap tindakan mereka. Dalam jangka panjang, peningkatan kesadaran ini juga memberi PM (Penerima Manfaat) kemampuan untuk mengendalikan emosi negatif dan menghindari reaksi impulsif, sehingga mereka dapat mengambil keputusan dengan lebih bijaksana.

Dzikir Nafs juga memberikan efek ketenangan batin yang mendalam pada PM (Penerima Manfaat). Dalam proses dzikir, mereka merasakan kedekatan spiritual yang membawa perasaan damai, yang sangat membantu dalam proses pemulihan psikologis. Penguatan spiritualitas ini membantu mereka mengembangkan pandangan hidup yang lebih positif, yang berperan penting dalam menghadapi situasi sulit dan trauma masa lalu. Ketenangan batin yang dirasakan PM (Penerima Manfaat) bukan hanya sementara, tetapi menjadi fondasi bagi keseimbangan mental dan emosional mereka.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa Dzikir Nafs memiliki kontribusi positif dalam mendukung pengelolaan emosi PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar. Namun, dalam pelaksanaan praktek ini juga membutuhkan perhatian yang lebih mendalam agar dapat mengetahui perubahan yang signifikan pada PM (Penerima Manfaat). Praktek ini membantu mereka mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan kesadaran diri dan ketenangan batin, serta memperkuat aspek spiritualitas yang mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

Meskipun implementasi Dzikir Nafs di UPT PSBR Blitar memberikan dampak positif, terdapat beberapa tantangan yang dihadapi dalam pelaksanaannya. Tantangan-tantangan ini perlu diperhatikan untuk memastikan efektivitas praktek Dzikir Nafs dalam membantu PM (Penerima Manfaat) mengelola emosi mereka.

Tantangan Yang Dihadapi Saat Melaksanakan Dzikir Nafs

1. Kurangnya Kesadaran Awal PM (Penerima Manfaat)

Salah satu tantangan utama dalam implementasi Dzikir Nafs adalah kurangnya kesadaran awal dari PM (Penerima Manfaat) mengenai pentingnya dzikir sebagai metode untuk mengelola emosi. Beberapa PM (Penerima Manfaat) mungkin tidak familiar dengan praktik dzikir atau tidak menganggapnya sebagai alat yang efektif dalam menangani perasaan dan stres mereka. Hal ini menyebabkan mereka tidak termotivasi untuk berpartisipasi atau memanfaatkan dzikir dengan sepenuh hati. Untuk mengatasi hal ini, dibutuhkan upaya lebih dalam memberikan pemahaman dan edukasi tentang manfaat dzikir, serta cara dzikir dapat mendukung pengelolaan emosi mereka. Mentor atau fasilitator perlu menyampaikan penjelasan yang lebih mendalam dan memotivasi PM (Penerima Manfaat) agar mereka dapat melihat pentingnya mengintegrasikan Dzikir Nafs dalam kehidupan sehari-hari mereka.

2. Konsistensi dalam Pelaksanaan

Konsistensi adalah tantangan besar dalam menjaga keberlanjutan praktik Dzikir Nafs. Beberapa PM (Penerima Manfaat) mengalami kesulitan untuk rutin mengikuti sesi dzikir, terutama ketika emosi negatif mereka sedang sangat kuat atau ketika mereka merasa tertekan. Pada saat-saat seperti ini, emosi yang menguasai diri mereka bisa membuat mereka merasa sulit untuk duduk tenang dan fokus pada dzikir. Selain itu, perubahan suasana hati dan kondisi mental yang fluktuatif dapat mempengaruhi niat mereka untuk melaksanakan dzikir secara konsisten. Untuk mengatasi tantangan ini, penting untuk menciptakan dukungan kelompok yang solid, sehingga PM (Penerima Manfaat) merasa didorong oleh sesama anggota kelompok dan pengasuh untuk tetap melanjutkan praktik dzikir meskipun menghadapi kesulitan emosional. Pendekatan yang lebih fleksibel dalam pelaksanaan, seperti menyediakan lebih banyak waktu atau ruang untuk dzikir, juga bisa membantu PM (Penerima Manfaat) untuk lebih konsisten dalam berlatih.

Menghadapi tantangan-tantangan ini memerlukan pendekatan yang penuh kesabaran, dukungan yang terus-menerus, dan upaya untuk meningkatkan motivasi PM (Penerima Manfaat) agar mereka dapat merasakan manfaat penuh dari Dzikir Nafs dalam pengelolaan emosi mereka. Dengan mengatasi hambatan-hambatan ini, diharapkan

implementasi Dzikir Nafs dapat berjalan lebih lancar dan memberikan dampak yang lebih besar bagi kesejahteraan emosional dan spiritual PM (Penerima Manfaat).

Langkah Strategis Untuk Meningkatkan Efektivitas Implementasi

1. Peningkatan Edukasi Spiritual

Mengadakan program pelatihan dan pendidikan yang lebih mendalam tentang dzikir dan spiritualitas akan membantu Penerima Manfaat (PM) memahami pentingnya Dzikir Nafs bagi kesehatan mental. Edukasi ini dapat mencakup pemahaman tentang manfaat dzikir, teknik yang tepat, serta cara menghubungkan praktik dzikir dengan tujuan hidup dan keseimbangan emosional. Menghadirkan pembicara yang berpengalaman dalam bidang spiritualitas Islam dan kesehatan mental dapat meningkatkan minat dan motivasi PM (Penerima Manfaat) untuk melakukan Dzikir Nafs secara konsisten.

2. Pengawasan dan Pendampingan

Agar PM (Penerima Manfaat) dapat mempraktikkan Dzikir Nafs secara konsisten, diperlukan pengawasan dan pendampingan yang lebih intensif. Pendampingan ini dapat dilakukan dengan memantau jadwal dzikir, memberikan bimbingan tentang teknik pelaksanaan yang benar, serta memberikan dukungan emosional. Pendampingan yang intensif ini juga memungkinkan pengelola untuk memantau perkembangan emosional dan spiritual para PM (Penerima Manfaat), sehingga lebih mudah untuk mengidentifikasi perubahan positif ataupun kendala yang dihadapi.

Langkah-langkah ini diharapkan dapat membantu UPT PSBR Blitar dalam memaksimalkan manfaat Dzikir Nafs bagi kesejahteraan mental para PM (Penerima Manfaat) dan mendukung mereka untuk menjadi individu yang lebih tenang, terkendali, dan siap menghadapi berbagai tantangan hidup.

Kesimpulan

Implementasi Dzikir Nafs sebagai strategi pengelolaan emosi di UPT PSBR Blitar terbukti efektif dalam memberikan berbagai manfaat psikologis dan spiritual bagi para Penerima Manfaat (PM). Melalui praktik Dzikir Nafs, PM (Penerima Manfaat) dapat mengurangi stres, meningkatkan kesadaran diri, dan meraih ketenangan batin yang pada

akhirnya akan mempengaruhi pada perilaku pengelolaan emosi dengan baik. Praktik ini tidak hanya efektif dalam mengelola emosi negatif, seperti kecemasan dan kemarahan, tetapi juga berkontribusi pada penguatan aspek spiritualitas PM (Penerima Manfaat). Hal ini menjadi sangat penting dalam proses rehabilitasi, karena keseimbangan mental dan spiritual mendukung pemulihan yang lebih holistik. Oleh karena itu, Dzikir Nafs bukan hanya berfungsi sebagai alat pengelolaan emosi, tetapi juga sebagai sarana untuk memperdalam kesadaran diri dan meningkatkan kualitas hidup spiritual para PM (Penerima Manfaat) di UPT PSBR Blitar.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Muhammad Ali, and M. Pd. "Kontribusi Zikir: Solusi Mengantisipasi Kecemasan Dalam Konteks Kehidupan Modern." *FITRA* 2.1 (2018). Hal. 54.
- Al-Ghazali, Ihya „Ulumuddin, jilid IV, Terj. Moh. Zuhri, dkk (Semarang: Asy Syifa', 1994), 584.
- Anggraieni, Widuri Nur, and Subandi Subandi. "Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial." *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)* 6.1 (2014): 81-102. Hal. 86
- Gratz, K. L., dan Roemer, L. (2004). Multidimensional Assessment of Emotion Regulation and Dysregulation: Development, Factor Structure, and Initial Validation of the Difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 26, 41–54
- Gross, J., Richards. M., dan John, O. P. (2006). *Emotion Regulation in Everyday Life*.
- Hasanah, Ulfa Noor Laili Uswatun, and Siti Muthia Dinni. "PELATIHAN MINDFULNESS UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA SISWI KELAS X." *Jurnal Psikohumanika* 12.2 (2020): 159-178. Hal 160.
- Huda, Ilham Ramadhani, and Satrio Artha Priyatna. "Studi Fenomenologi Kesejahteraan Emosional Praktisi Tasawuf." *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam* 2.5 (2024): 105-118. Hal. 113.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Miftakurrosyidin, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Terapi Dzikir Untuk Menurunkan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Hipertensi Di Desa Baleadi. *Jurnal Ners Widya Husada*, 9(2).
- Mulyani, I. (2023). Meneliti tentang Metode Penerapan Metode Dzikir Sebagai Terapi Keagamaan Dalam Penyembuhan Pasien Skizofrenia di Jalma Sehat Kudus (Doctoral dissertation, IAIN KUDUS).
- Mursalin, Eko. Efektivitas Dzikir Tadzkiah An-Nafs Terhadap Perilaku Keagamaan Remaja Di Majelis Tamasya Rohani Riyadhul Jannah Masjid Raya Taqwa Palembang. Diss. UIN RADEN FATAH PALEMBANG, 2018. Hal. 35.
- Nurhermaya, A. D., & Nabilla, R. F. (2024). EFEKTIVITAS DZIKIR DALAM MENGURANGI STRES PADA REMAJA. *Jurnal Kesehatan Dan Teknologi Medis (JKTM)*, 6(3).
- Nurmalitasari, Femmi. "Perkembangan sosial emosi pada anak usia prasekolah." *Buletin psikologi* 23.2 (2015): 103-111. Hal. 106.
- Purwanto, S. (2012). Dzikir Nafas.
- Trimuliana, I. (2021, April 07). Pentingnya Pengelolaan Emosi dalam Proses Pengasuhan.
- Yusof, N. B., & Wahab, M. N. B. A. (2017). KESAN MODUL BODY ORIENTED PSYCHOTHERAPY, SPIRITUAL BODY ORIENTED PSYCHOTHERAPY, TEKNIK BIOFEEDBACK TERHADAP REMAJA BERMASALAH DISIPLIN DI INSTITUT LATIHAN TEKNIKAL. *Journal of Holistic Student Development*, 4(1).
- Zulkarnain, Zulkarnain. "Emosional: Tinjauan Al-Qur'an dan Relevansinya dalam Pendidikan." *Tarbawy: Jurnal Pendidikan Islam* 5.2 (2018): 183-197. Hal. 91.