

EFEKTIVITAS TERAPI DZIKIR DALAM PENURUNAN HALUSINASI PADA PASIEN GANGGUAN JIWA: LITERATURE REVIEW

Nurul Huda Nabillah¹, Sarah Kemala Oktaviani², Pasha Dwi Novita³, Nazla Aulia Azzahara⁴, Anisa Firma⁵, Putri Salsabila⁶, Rahmadiani Aulia⁷

Departemen Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

ARTICLE INFO

Article history:

Received Mei 2025

Revised Mei 2025

Accepted Mei 2025

Available online Mei 2025

Email:

nurulhudaanabillah123@gmail.com



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright © 2025 by Author. Published by Universitas Pendidikan Ganeshia.

Abstrak

Halusinasi, khususnya halusinasi pendengaran, merupakan gejala umum yang dialami oleh individu dengan skizofrenia. Di Indonesia, pendekatan spiritual seperti terapi dzikir semakin banyak digunakan sebagai pengobatan komplementer dalam perawatan kesehatan jiwa. Penelitian ini merupakan tinjauan literatur sistematis yang bertujuan untuk mengeksplorasi efektivitas terapi dzikir dalam menurunkan halusinasi pada pasien gangguan jiwa. Sebanyak 14 artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025 dikaji menggunakan metode PRISMA-ScR. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat mengurangi intensitas dan frekuensi halusinasi, meningkatkan regulasi emosi, serta memperkuat ketenangan batin pasien. Faktor-faktor yang memengaruhi efektivitas terapi ini antara lain tingkat kekhusyukan pasien, durasi dan konsistensi terapi, integrasi dengan pengobatan konvensional, serta tingkat religiositas. Terapi ini juga dinilai sesuai secara budaya dan efisien dari segi biaya. Oleh karena itu, terapi dzikir memiliki potensi kuat sebagai intervensi psikospiritual yang dapat diintegrasikan ke dalam layanan kesehatan jiwa yang holistik di Indonesia.

Kata kunci : Terapi Dzikir; Halusinasi Pendengaran; Skizofrenia; Psikologi Islam

Abstract

Hallucinations, particularly auditory ones, are common symptoms among individuals with schizophrenia. In Indonesia, spiritual approaches such as dhikr therapy are increasingly used as complementary treatments in mental health care. This study is a systematic literature review aimed at exploring the effectiveness of dhikr therapy in reducing hallucinations in patients with mental disorders. Fourteen articles published between 2020 and 2025 were reviewed using the PRISMA-ScR method. The findings reveal that dhikr therapy can reduce the intensity and frequency of hallucinations, improve emotional regulation, and enhance patients' inner calm. Factors influencing its effectiveness include the patient's focus (khusyu'), the duration and consistency of therapy, integration with conventional treatments, and the level of religiosity. The therapy is also considered culturally appropriate and cost-effective. Therefore, dhikr therapy has strong potential as a psychospiritual intervention that can be integrated into holistic mental health services in Indonesia.

Keywords : Dhikr Therapy; Auditory Hallucinations; Schizophrenia; Islamic Psycholog

1. PENDAHULUAN

Gangguan jiwa merupakan masalah kesehatan global yang signifikan dengan prevalensi yang terus meningkat. Di Indonesia, prevalensi gangguan jiwa berat seperti skizofrenia mencapai 7,0 per 1.000 penduduk, dengan halusinasi sebagai gejala yang paling umum dialami oleh pasien skizofrenia (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Halusinasi pendengaran khususnya dilaporkan dialami oleh sekitar 70% penderita skizofrenia, dan sering menjadi penyebab utama penurunan kualitas hidup, isolasi sosial, dan resiko perilaku kekerasan pada diri sendiri maupun orang lain (Erfiana et al., 2023).

Penanganan halusinasi pendengaran pada pasien gangguan jiwa telah mengalami perkembangan yang signifikan, dengan pendekatan farmakologis dan non-farmakologis yang dikombinasikan untuk menghasilkan efek terapeutik optimal. Meskipun terapi farmakologis dengan obat antipsikotik menjadi lini pertama, sekitar 25-30% pasien dilaporkan tidak memberikan respon yang adekuat terhadap pengobatan (Defrilianda et al., 2024). Hal ini mendorong pengembangan intervensi non-farmakologis sebagai terapi komplementer, termasuk pendekatan psikoreligius yang semakin mendapat perhatian dalam praktik keperawatan jiwa.

Di Indonesia, sebagai negara dengan mayoritas penduduk beragama Islam, terapi psikoreligius berbasis praktik Islam seperti dzikir semakin banyak dieksplorasi efektivitasnya dalam penurunan gangguan jiwa. Dzikir, yang secara harfiah berarti "mengingat Allah", melibatkan pengulangan kalimat-kalimat suci dengan penghayatan yang mendalam, dan dipercaya dapat meningkatkan kondisi psikologis dan spiritual seseorang. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa terapi dzikir dapat menurunkan kecemasan, stres, dan membantu dalam mengontrol halusinasi pada pasien gangguan jiwa (Abdurkhan & Maulana, 2022).

Mekanisme kerja terapi dzikir dalam mengurangi halusinasi pendengaran diduga berkaitan dengan efeknya terhadap sistem saraf otonom dan regulasi hormonal. Pengulangan kalimat dzikir dengan ritme tertentu dapat meningkatkan gelombang alfa di otak, menurunkan kortisol, dan meningkatkan endorfin, yang secara keseluruhan menciptakan kondisi relaksasi yang menurunkan tingkat kecemasan dan stres (Nugraha et al., 2024). Kondisi ini berpotensi membantu pasien dalam mengalihkan perhatian dari halusinasi pendengaran dan meningkatkan kemampuan kontrol diri.

Meskipun demikian, bukti ilmiah tentang efektivitas terapi dzikir dalam penurunan halusinasi masih perlu ditelaah lebih lanjut. *Literature review* ini bertujuan untuk menganalisis hasil-hasil penelitian terkini mengenai efektivitas terapi dzikir sebagai intervensi non-farmakologis dalam penurunan halusinasi pada pasien gangguan jiwa. Secara khusus, *review* ini akan mengidentifikasi berbagai protokol terapi dzikir yang digunakan, *setting* implementasi, durasi optimal, serta pengaruhnya terhadap penurunan gejala halusinasi. Diharapkan hasil *literature review* ini dapat memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis bukti dalam penatalaksanaan halusinasi pendengaran pada pasien gangguan jiwa.

2. METODE

Literature review ini menggunakan pendekatan sistematis untuk mengidentifikasi dan menganalisis studi-studi yang relevan mengenai efektivitas terapi dzikir dalam penurunan halusinasi pada pasien gangguan jiwa. Pencarian literatur dilakukan pada bulan April 2025 menggunakan database Google Scholar dengan kata kunci "psikoterapi dzikir; halusinasi mendengar". Pencarian pertama menggunakan kata kunci "psikoterapi dzikir; halusinasi mendengar" yang menghasilkan 343 artikel. Peneliti kemudian menambahkan batasan rentang tahun 2020-2025 yang menghasilkan 214 artikel, kemudian di proses ke tahap selanjutnya. not retrived, eligibility, exclude

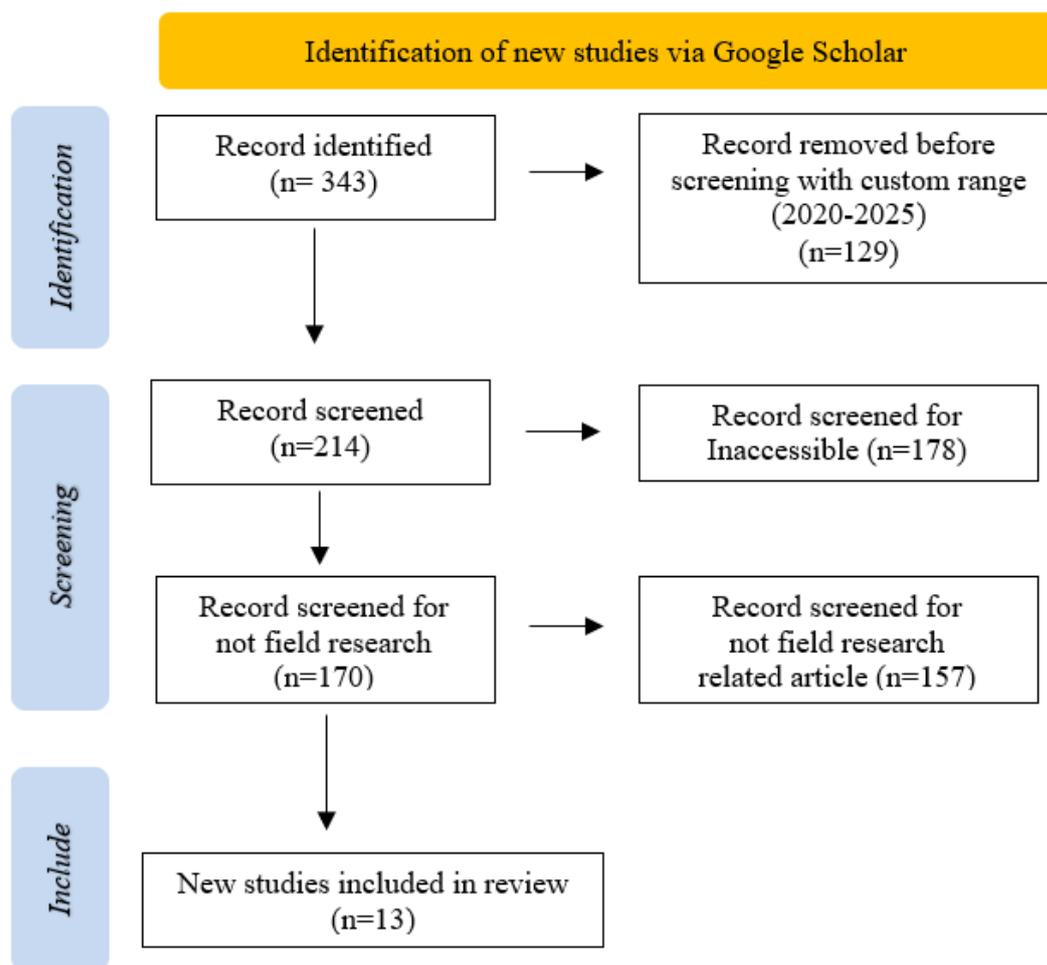


Figure 1. PRISMA diagram flowchart

Dari 214 artikel yang teridentifikasi, dilakukan proses *screening* berdasarkan beberapa kriteria. Sebanyak 155 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan judul (tidak membahas dzikir atau halusinasi pendengaran). Kemudian 36 artikel dikeluarkan karena tidak dapat diakses di antaranya terdapat skripsi dan buku. Selanjutnya, 8 artikel bukan artikel yang memberikan data empirik atau penelitian, dan 2 artikel merupakan artikel yang membahas terkait korelasi variabel. Hasil akhir artikel yang lolos dari proses *screening* dan digunakan dalam *literature review* ini berjumlah sebanyak 13 artikel. Artikel-artikel tersebut memenuhi kriteria inklusi yang telah ditetapkan. Selanjutnya artikel tersebut dianalisis secara mendalam mengenai efektivitas terapi dzikir dalam penurunan halusinasi mendengar pada pasien gangguan jiwa.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Literature review ini didasarkan pada 13 artikel berbeda, sebanyak 7 penelitian dilakukan dengan *setting* rumah sakit jiwa, 3 artikel dengan *setting* puskesmas, 1 artikel *setting* rumah atau *home care*, dan 2 artikel *setting* komunitas. Berdasarkan analisis, artikel-artikel tersebut dapat diklasifikasikan sebagai penelitian studi kasus (n=7) quasi-eksperimental dan pre-eksperimental (n = 6). Ukuran sampel berkisar 1 hingga 60 responden, dengan mayoritas menggunakan sampel kecil (≤ 10). Durasi intervensi terapi dzikir berkisar 3 hingga 7 hari, dengan frekuensi pemberian 1-2 kali sehari dan durasi per sesi antara 7 hingga 30 menit.

Table 1. List of articles used in reviews

No	Author (Year)	Journal	Setting	Place	Method
1.	Mardiangra Defrilianda, Dewi Kurnia Putri, Rezky Pradessetia, Aulya Akbar (2024)	Indonesia n Journal of Nursing Research (IJNR)	Rumah Sakit Jiwa	Provinsi Riau	Studi kasus dengan pendekatan asuhan keperawatan yang menganalisis penerapan kombinasi terapi menghardik dan berdzikir untuk mengurangi gejala halusinasi pendengaran pada dua pasien skizofrenia paranoid. Penelitian menggunakan pre-test dan post-test dengan instrumen AHRS. Terapi diberikan selama 7 hari berturut-turut dengan durasi 15-30 menit per sesi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan tingkat halusinasi yang signifikan pada kedua pasien setelah diberikan kombinasi terapi. Pada Tn. A, skor AHRS menurun dari 28 (halusinasi berat) menjadi 0 (tidak ada halusinasi), sementara pada Tn. Z, skor menurun dari 30 (halusinasi berat) menjadi 7 (halusinasi ringan).
2.	Sarmila Nadia, Dhian Ririn Lestari (2021)	Nerspedia	Rumah (Home Care)	Desa Teluk Selong Kecamatan Martapura Barat Kabupaten Banjar, Kalimantan Selatan	Studi kasus dengan pendekatan observasional deskriptif yang menganalisis penerapan terapi dzikir dalam asuhan keperawatan jiwa pada seorang pasien lansia (Ny. M, 80 tahun) dengan gangguan persepsi sensori: halusinasi pendengaran. Terapi dzikir diberikan selama 6 hari berturut-turut, di mana pasien memegang tasbih sambil mengucapkan kalimat "Astaghfirullah, Subhanallah, Walhamdulillah, Wa lailaha ilallah, Allahu Akbar, La hawla wa la quwwata illa billah" sebanyak 33 kali. Hasil penelitian menunjukkan bahwa meskipun halusinasi masih ada terutama saat pasien sendirian, namun pasien sudah mulai bisa mengontrolnya dengan melakukan dzikir. Frekuensi halusinasi masih sama sekitar 5-10 menit, kadang muncul kadang hilang, tetapi respon pasien sudah mulai tenang karena berusaha berfokus kepada dzikir yang dilakukan.
3.	Eko Nugraha, Indra Maulana, Taty Hernawaty (2024)	SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah, Vol. 3, No. 2 Februari 2024	Studi kasus klinis pada setting perawat an psikiatri	Rumah Sakit Jiwa (RSJ) di Provinsi Jawa Barat, Indonesia	Metode deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus. Penelitian menggunakan pendekatan proses keperawatan yang terdiri dari 5 langkah: pengkajian, diagnosa keperawatan, perencanaan intervensi, implementasi, dan evaluasi. Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, review dokumen, dan wawancara dengan satu pasien skizofrenia yang mengalami halusinasi pendengaran

					dan penglihatan. Penelitian dilakukan selama bulan Mei 2023. Hasil penelitian menunjukkan setelah 6 hari intervensi, pasien menunjukkan peningkatan signifikan. Halusinasi pendengaran (suara-suara yang mengejek pasien) sepenuhnya menghilang, dan halusinasi visual (melihat mantan suami dengan istri baru) menjadi lebih jarang, meskipun halusinasi visual tentang ayah masih kadangkala muncul. Pasien menunjukkan kemampuan untuk mengontrol halusinasi menggunakan teknik yang diajarkan dan dapat menjelaskan intervensi yang telah diberikan.
4.	Devi Liana Puspita Sari, Nury Luthfiyatil Fitri, Uswatun Hasanah (2022)	Jurnal Cendikia Muda	Puskesmas	UPTD Puskesmas Metro	Studi kasus pada dua pasien dengan halusinasi pendengaran. Penelitian menggunakan desain pre-test dan post-test dengan lembar observasi tanda gejala halusinasi. Terapi spiritual dzikir dilakukan selama 3 hari. Hasil penelitian menunjukkan pada subyek I (Tn. AB) sebelum penerapan terapi ditemukan 4 tanda gejala halusinasi dan setelah penerapan menurun menjadi 1 tanda gejala. Pada subyek II (Tn. A) sebelum penerapan ditemukan 6 tanda gejala halusinasi dan setelah penerapan menurun menjadi 4 tanda gejala. Kesimpulan menunjukkan bahwa terapi spiritual dzikir dapat menurunkan tanda gejala halusinasi pendengaran pada kedua subyek.
5.	Riyadi Agung, Handono F.R, Sholehah Baitus (2022)	Al-Asalmiya Nursing (Journal of Nursing Sciences)	Rumah Sakit	RSU Dr. H. Koesnadi Bondowo	Pre-experimental design One Group dengan 11 responden yang mengalami halusinasi pendengaran di paviliun seroja. Intervensi berupa terapi murattal Al-Quran sebanyak 2 kali sehari selama 7 hari sebelum minum obat. Analisis data menggunakan uji korelasi Wilcoxon. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh terapi Murattal Al-Quran terhadap tingkat skala halusinasi pendengaran, dimulai pada hari ke-5 ($p=0,043$), hari ke-6 ($p=0,026$) dan hari ke-7 ($p=0,011$). Rata-rata nilai skala halusinasi pendengaran sebelum terapi adalah 10,6 dan setelah terapi menurun menjadi 8,82. Kesimpulan menunjukkan bahwa terapi murattal Al-Quran efektif untuk menurunkan tingkat skala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia.
6.	R. Nur Abdurkhan, Muhammad	Jurnal Education and	Rumah Sakit	RSUD Arjawinangun	Quasy Experimental dengan pendekatan one group pre and post-test. Populasi adalah seluruh klien halusinasi yang

	Azka Maulana (2022)	Development Institut Pendidikan Tapanuli Selatan		Kabupaten Cirebon	berobat di RSUD Arjawinangun tahun 2020 berjumlah 350 orang, dengan sampel 60 responden yang diambil menggunakan Incidental sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah angket dan SOP zikir. Responden diberikan terapi dzikir psikoreligius dan diukur perubahan persepsi sensori sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menggunakan uji-t menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh terapi psikoreligius dzikir terhadap perubahan persepsi sensori pada pasien halusinasi pendengaran. Terdapat perbedaan rerata persepsi sensorik sebelum terapi dzikir (2,80) dan setelah terapi dzikir (1,62). Sebelum terapi, sebanyak 37 responden (61,7%) mengalami persepsi sensorik dengan frekuensi sering, sedangkan setelah terapi, 48 responden (80,0%) mengalami persepsi sensorik dengan frekuensi jarang.
7.	Kiki Mudrikhatul Inayah, Hana Nafi'ah, Suyatno (2023)	Prosiding Seminar Nasional UNIMUS	Rumah Sakit Jiwa	Ruang Drupadi RSJD Surakarta	Studi kasus sesuai Evidence Based Practice (EBP) dengan satu responden yang mengalami gangguan persepsi sensori halusinasi pendengaran. Pengumpulan data dilakukan sebelum dan sesudah tindakan menggunakan form checklist tanda dan gejala halusinasi. Intervensi terapi spiritual dzikir diberikan selama 3 hari, setiap harinya dilakukan 10-20 menit. Terapi dilakukan ketika pasien mendengar suara-suara palsu, saat waktu luang, dan setelah sholat wajib. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran setelah diberikan terapi spiritual dzikir. Pada hari pertama, pasien kesulitan membaca istighfar tetapi kemudian bisa melakukannya dengan baik. Pada hari kedua, pasien yang awalnya tidak bisa berdzikir saat halusinasi timbul, setelah terapi mampu berdzikir ketika halusinasi datang. Pada hari ketiga, pasien sudah bisa berdzikir saat halusinasi timbul dan dapat mengontrol frekuensi halusinasi setelah berdzikir. Pasien merasa lebih tenang dan menyadari bahwa halusinasi yang dialaminya tidak nyata.
8.	Erfiana, Sri Novitayani, Farah Dineva R (2023)	Studi Kasus JIM FKep	Rumah Sakit Jiwa	Rumah Sakit Jiwa Aceh	Studi kasus pada satu pasien berinisial Nn. J (23 tahun) dengan diagnosa skizofrenia paranoid yang mengalami halusinasi pendengaran. Intervensi yang diberikan berupa strategi pelaksanaan halusinasi (SP

					1-4) dan tambahan terapi murottal Al-Qur'an dan terapi dzikir. Terapi murottal dilakukan dengan memperdengarkan surat Al-Ikhlas, Al-Falaq, An-Nas dan Ayat Kursi selama 7 menit menggunakan handphone. Terapi dzikir berupa tasbih, tahmid, takbir dan tahlil dilakukan selama 15 menit. Hasil menunjukkan setelah asuhan keperawatan dilakukan selama 5 hari, hasil evaluasi menunjukkan pasien tampak kooperatif, dapat mempertahankan kontak mata, tidak tampak cemas, dan mengalami penurunan frekuensi kejadian halusinasi. Pasien menyukai terapi dzikir dan murottal Al-Qur'an serta merasa tenang setelah mendapatkan terapi tersebut. Observasi menunjukkan frekuensi pasien cemas atau gelisah berkurang dengan durasi sekitar 3 menit, pasien tidak menggerutu sendiri lagi, dan mampu berkonsentrasi.
9.	Anggarawati Tuti, Primanto Rico, Khosim A Nanang (2022)	Jurnal Keperawatan SITHANA, Vol. 7, No. 2, September 2022	Studi kasus deskriptif	Wilayah Binaan Puskesmas Ambarawa	Subjek 2 orang dengan kriteria beragama Islam, memiliki tanda halusinasi, dan telah menjalani SP 1 dan SP 2. Terapi dzikir dilaksanakan selama 7 hari berturut-turut. Penurunan halusinasi pada subjek I dari skor 35 (kemampuan cukup) menjadi 16 (kemampuan baik), dan subjek II dari skor 30 (kemampuan cukup) menjadi 13 (kemampuan baik).
10.	Ajmain, Hayatun Amma, Nurhayati Ningsih, Ngatwadi (2024)	PREPOTIF : Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 8, No. 2, Agustus 2024	Studi quasi eksperimen dengan desain Pretest-Posttest Control Group	Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Langsa Baru	Sampel 20 orang lansia (10 kelompok eksperimen, 10 kelompok kontrol) menggunakan teknik purposive sampling. Terapi sholat nabi efektif menurunkan tingkat stres pada lansia dengan nilai p-value 0,035 ($p < 0,05$). Rata-rata tingkat stres kelompok eksperimen 14,9 dengan skor minimum 13 dan maksimum 19, sedangkan kelompok kontrol 17,6 dengan skor minimum 15 dan maksimum 25.
11.	Nur Uyuun I. Biahimo, Firmawati, Nurnaningsih Djafar (2025)	Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, Vol. 10, No. 1, 2025	Praeksperiment al dengan pendekatan one group pre-post test design	Puskesmas Telaga, Gorontalo	Populasi 15 orang dengan pengambilan sampel purposive sampling. Instrumen menggunakan SOP terapi though stopping dan psikoreligius dzikir serta lembar observasi gangguan halusinasi. Terdapat pengaruh terapi though stopping dan psikoreligius dzikir terhadap penurunan halusinasi pendengaran dengan nilai p-value 0,000 ($p < 0,05$). Sebelum intervensi, 11 responden mengalami psikotik sedang (73,3%) dan 4 psikotik berat (26,7%). Setelah intervensi, 10 responden menjadi psikotik ringan (66,7%) dan 5 psikotik sedang (33,3%).

12.	Tika Rianingsih, Maula Mar'atus Sholikhah (2021)	Program Studi Keperawatan Program Diploma Tiga Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta	Penelitian deskriptif dengan metode pendekatan studi kasus	Ruang Gatotkaca Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainudin Surakarta	Subjek studi kasus satu orang pasien dengan gangguan halusinasi pendengaran. Tindakan yang diberikan adalah terapi generalis strategi pelaksanaan 1-4 yang dikombinasikan dengan terapi psikoreligius dzikir selama 5 hari berturut-turut. Terdapat penurunan skor AHRS (Auditory Hallucinations Rating Scale) dari hari pertama dengan rata-rata skor 3,6 menjadi rata-rata skor 1,8 pada hari terakhir. Terapi psikoreligius dzikir terbukti efektif dalam menurunkan halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia.
13.	Neli Yuanitasari, Intan Maharani Sulistyawati Batubara (2021)	Program Studi Diploma Tiga Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta	Penelitian deskriptif dengan metode studi kasus	Rumah Sakit Jiwa Daerah di Provinsi Jawa Tengah	Subjek studi kasus satu orang pasien dengan halusinasi. Intervensi yang diberikan adalah strategi pelaksanaan halusinasi 1-4 dan terapi psikoreligius dzikir. Tindakan terapi psikoreligius dzikir dilakukan dalam 15 menit selama 5 hari kelolaan dengan 8 kali pertemuan. Hasil studi kasus menunjukkan adanya penurunan tanda dan gejala halusinasi dari 9 tanda dan gejala yang muncul pada hari pertama berangsur menurun menjadi 3 tanda dan gejala pada hari kelima. Terapi psikoreligius dzikir dapat diaplikasikan dalam tindakan keperawatan untuk mengontrol halusinasi.

Table 2. Elemen isu-isu kontemporer dalam terapi dzikir untuk penurunan halusinasi

Author (Year)	Elemen Terapi Dzikir	Hasil Terapeutik dan Dampak Klinis
Defrilianda et al. (2024)	Kombinasi terapi menghardik dan dzikir dengan durasi 15-30 menit per sesi selama 7 hari	a) Penurunan skor AHRS dari 28-30 (halusinasi berat) menjadi 0-7 (tidak ada halusinasi/ringan) b) Peningkatan kemampuan kontrol halusinasi secara mandiri
Nadia & Lestari (2021)	Dzikir menggunakan tasbeih dengan mengucapkan "Astaghfirullah, Subhanallah, Walhamdulillah, Wa lailaha ilallah, Allahu Akbar, La hawla wa la quwwata illa billah" sebanyak 33 kali selama 6 hari	a) Perubahan kognitif dan perilaku pasien b) Pasien dapat mengontrol halusinasi meski masih muncul saat sendirian c) Fokus pasien beralih pada dzikir
Nugraha et al. (2024)	Kombinasi strategi pelaksanaan (SP)	a) Pengurangan frekuensi halusinasi pendengaran dan penglihatan

	keperawatan dan terapi dzikir selama 6 hari	<ul style="list-style-type: none"> b) Pasien melaporkan bisikan yang mengejek sudah tidak terdengar c) Penglihatan halusinasi berkurang signifikan
Puspita Sari et al. (2022)	Terapi spiritual dzikir dengan fokus pada khusyu' selama 3 hari	<ul style="list-style-type: none"> a) Penurunan tanda gejala halusinasi pendengaran pada subjek pertama dari 4 menjadi 1 b) Pada subjek kedua dari 6 menjadi 4 tanda gejala c) Peningkatan kemampuan pengalihan fokus dari halusinasi
Agung et al. (2022)	Terapi murattal Al-Quran 2 kali sehari selama 7 hari sebelum minum obat	<ul style="list-style-type: none"> a) Penurunan tingkat skala halusinasi pendengaran dengan signifikansi statistik ($p < 0,05$) b) Rata-rata nilai skala halusinasi menurun dari 10,6 menjadi 8,82 c) Efektivitas terapi dimulai pada hari ke-5 intervensi
Abdurkhaman & Maulana (2022)	Terapi psikoreligius dzikir dengan pendekatan quasy experimental pada 60 responden	<ul style="list-style-type: none"> a) Perubahan persepsi sensorik dari frekuensi sering (61,7%) menjadi jarang (80%) b) Penurunan rerata persepsi sensorik dari 2,80 menjadi 1,62 c) Adanya pengaruh signifikan berdasarkan uji statistik ($p < 0,05$)
Inayah et al. (2023)	Terapi spiritual dzikir selama 10-20 menit per hari dalam 3 hari, dilakukan saat mendengar suara-suara palsu, waktu luang, dan setelah sholat wajib	<ul style="list-style-type: none"> a) Peningkatan kemampuan mengontrol halusinasi b) Pasien mampu berdzikir saat halusinasi timbul pada hari ketiga c) Pasien lebih tenang dan menyadari halusinasi tidak nyata
Erfiana et al. (2023)	Kombinasi strategi pelaksanaan halusinasi (SP 1-4) dengan terapi murottal Al-Qur'an (7 menit) dan terapi dzikir berupa tasbih, tahmid, takbir dan tahlil (15 menit) selama 5 hari	<ul style="list-style-type: none"> a) Pasien menjadi kooperatif dan dapat mempertahankan kontak mata b) Penurunan frekuensi kejadian halusinasi c) Frekuensi cemas/gelisah berkurang dengan durasi sekitar 3 menit d) Pasien tidak menggerutu sendiri dan mampu berkonsentrasi
Tuti et al. (2022)	Terapi psikoreligi dzikir selama 7 hari berturut-turut pada 2 subjek yang telah menjalani SP 1 dan SP 2	<ul style="list-style-type: none"> a) Penurunan skor halusinasi pada subjek I dari 35 (kemampuan cukup) menjadi 16 (kemampuan baik) b) Pada subjek II dari 30 (kemampuan cukup) menjadi 13 (kemampuan baik) c) Peningkatan ketenangan, kedamaian, dan ketentraman jiwa
Ajmain et al. (2024)	Terapi sholat nabi pada kelompok eksperimen (10 lansia) dan kelompok kontrol (10 lansia)	<ul style="list-style-type: none"> a) Penurunan tingkat stres pada lansia dengan nilai p-value 0,035 ($p < 0,05$) b) Rata-rata tingkat stres kelompok eksperimen 14,9 (min 13, max 19) c) Rata-rata tingkat stres kelompok kontrol 17,6 (min 15, max 25)

Biahimo et al. (2025)	Kombinasi terapi thought stopping dan psikoreligius dzikir pada 15 responden	a) Perubahan kategori psikotik dari sedang-berat menjadi ringan-sedang b) 66,7% responden menjadi kategori psikotik ringan c) Efek signifikan dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$)
Rianingsih & Sholikah (2021)	Terapi generalis strategi pelaksanaan 1-4 dikombinasikan dengan terapi psikoreligius dzikir selama 5 hari berturut-turut	a) Penurunan skor AHRS dari rata-rata 3,6 menjadi 1,8 b) Peningkatan kemampuan komunikasi dan interaksi pasien c) Efektivitas terapi dalam menurunkan halusinasi pendengaran
Yuanitasari & Batubara (2021)	Kombinasi strategi pelaksanaan halusinasi 1-4 dan terapi psikoreligius dzikir selama 15 menit per sesi dengan total 8 kali pertemuan dalam 5 hari	a) Penurunan tanda dan gejala halusinasi dari 9 menjadi 3 b) Peningkatan kemandirian pasien dalam mengontrol halusinasi c) Efektivitas terapi psikoreligius dzikir dalam tindakan keperawatan

3.1. Karakteristik Umum Studi

Berdasarkan hasil literature review ini, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir menunjukkan efektivitas yang signifikan dalam penurunan halusinasi pada pasien gangguan jiwa, khususnya skizofrenia (DefriLianda et al., 2024; Nugraha et al., 2024; Abdurkhman & Maulana, 2022). Efektivitas ini ditunjukkan melalui penurunan intensitas dan frekuensi halusinasi, peningkatan kemampuan kontrol diri, dan perbaikan kondisi mental secara keseluruhan (Puspita Sari et al., 2022; Rianingsih & Sholikah, 2021; Yuanitasari & Batubara, 2021).

Terapi dzikir bekerja melalui beberapa mekanisme, termasuk pengalihan fokus perhatian dari halusinasi, induksi keadaan relaksasi yang mengurangi kecemasan, dan penguatan spiritual yang memberikan makna dan harapan bagi pasien (Inayah et al., 2023; Erfiana et al., 2023; Nugraha et al., 2024). Temuan ini menegaskan pentingnya integrasi dimensi spiritual dalam penurunan gangguan jiwa, khususnya dalam konteks masyarakat yang menjunjung tinggi nilai-nilai religius seperti Indonesia (Abdurkhman & Maulana, 2022; Tuti et al., 2022).

Meskipun menunjukkan hasil yang menjanjikan, penelitian mengenai terapi dzikir masih didominasi oleh studi kasus dengan jumlah sampel terbatas (Sarmila & Lestari, 2021; Inayah et al., 2023). Diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain metodologis yang lebih kuat, seperti randomized controlled trials, untuk menguji efektivitas terapi dzikir secara lebih komprehensif (Biahimo et al., 2025; Agung et al., 2022).

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya integrasi terapi psikoreligius, khususnya dzikir, dalam protokol penurunan standar untuk pasien gangguan jiwa dengan halusinasi (Abdurkhman & Maulana, 2022; Erfiana et al., 2023). Pendekatan terintegrasi yang menggabungkan intervensi konvensional dengan terapi berbasis spiritual dapat menawarkan hasil yang lebih optimal, terutama dalam konteks budaya Indonesia (Tuti et al., 2022; Ajmain et al., 2024).

3.2. Jenis Terapi Dzikir

Beberapa jenis dzikir yang digunakan dalam studi meliputi:

1. Dzikir dengan kalimat tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil: "Subhanallah, Walhamdulillah, Wa lailaha ilallah, Allahu Akbar" (Sarmila & Lestari, 2021; Erfiana et al., 2023)
2. Dzikir Istighfar: "Astaghfirullah" (Inayah et al., 2023)
3. Kombinasi dzikir: "Astaghfirullah, Subhanallah, Walhamdulillah, Wa lailaha ilallah, Allahu Akbar, La hawla wa la quwwata illa billah" (Sarmila & Lestari, 2021)
4. Terapi murattal Al-Qur'an: Surat Al-Ikhlâs, Al-Falaq, An-Nas, dan Ayat Kursi (Erfiana et al., 2023; Agung et al., 2022)
5. Terapi sholawat nabi (Ajmain et al., 2024)

3.3 Metode Pemberian terapi dzikir juga bervariasi:

1. Dzikir dengan menggunakan tasbih: Pasien memegang tasbih sambil mengucapkan kalimat dzikir (Sarmila & Lestari, 2021)
2. Dzikir dikombinasikan dengan strategi pelaksanaan halusinasi: Terapi dzikir diberikan sebagai bagian dari strategi pelaksanaan halusinasi SP 1-4 (Erfiana et al., 2023; Rianingsih & Sholikhah, 2021; Yuanitasari & Batubara, 2021)
3. Dzikir dikombinasikan dengan terapi menghardik: Kombinasi terapi menghardik dan dzikir secara berurutan (Defrilianda et al., 2024)
4. Dzikir dikombinasikan dengan thought stopping: Terapi thought stopping diikuti dengan dzikir (Biahimo et al., 2025)
5. Dzikir melalui audio: Murattal Al-Qur'an diperdengarkan melalui handphone (Erfiana et al., 2023; Agung et al., 2022)

3.3 Efektivitas Terapi Dzikir

Hampir semua penelitian menunjukkan bahwa terapi dzikir efektif dalam menurunkan intensitas dan frekuensi halusinasi. Penurunan skor AHRS (Auditory Hallucination Rating Scale) terjadi pada sebagian besar pasien setelah mengikuti terapi ini. Bahkan pada beberapa pasien, halusinasi bisa hilang sama sekali dalam waktu kurang dari seminggu (Defrilianda et al., 2024; Rianingsih & Sholikhah, 2021).

Selain itu, terapi dzikir membantu pasien mengontrol gejala secara mandiri. Misalnya, ada pasien yang awalnya tidak tahu bagaimana mengatasi suara-suara yang muncul, kemudian setelah rutin berdzikir, ia bisa langsung berdzikir saat halusinasi datang dan merasa lebih tenang (Inayah et al., 2023). Hal ini menunjukkan bahwa terapi dzikir juga bisa menjadi sarana untuk meningkatkan kemampuan koping pasien.

Terapi ini juga terbukti menurunkan kecemasan dan stres, yang sering menjadi pemicu atau memperparah halusinasi. Dzikir menciptakan efek relaksasi dan menurunkan hormon stres seperti kortisol, sehingga membantu menstabilkan emosi pasien (Erfiana et al., 2023; Ajmain et al., 2024).

Selain efek klinis, terapi dzikir juga memberikan manfaat psikososial. Pasien menjadi lebih kooperatif, sadar akan kondisinya, dan lebih percaya diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Bahkan beberapa penelitian mencatat bahwa pasien menunjukkan peningkatan dalam kemampuan berinteraksi sosial setelah terapi dzikir diberikan (Nugraha et al., 2024).

Dalam beberapa kasus, terapi dzikir juga membantu meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan medis. Dengan kondisi emosional yang lebih tenang dan dukungan spiritual yang kuat, pasien menjadi lebih terbuka terhadap intervensi lain seperti minum obat atau mengikuti terapi keperawatan jiwa (Karadjo & Agusrianto, 2022).

3.4 Faktor Yang Mempengaruhi Keberhasilan Terapi

Ada beberapa hal yang memengaruhi keberhasilan terapi dzikir, yaitu:

1. Durasi dan konsistensi: Terapi yang dilakukan secara rutin dalam beberapa hari menunjukkan hasil yang lebih baik (Defrilianda et al., 2024; Rianingsih & Sholikhah, 2021).
2. Kombinasi dengan terapi lain: Seperti dengan strategi pelaksanaan keperawatan atau teknik thought stopping (Erfiana et al., 2023; Biahimo et al., 2025).
3. Fokus dan khusyuk saat berdzikir: Pasien yang lebih fokus akan lebih mudah mengalihkan pikirannya dari suara halusinasi (Inayah et al., 2023; Puspita Sari et al., 2022).
4. Tingkat keyakinan atau religiusitas pasien: Semakin tinggi keyakinannya, semakin efektif terapi ini (Abdurkhan & Maulana, 2022; Nugraha et al., 2024).
5. Bimbingan dari tenaga kesehatan: Pendampingan dari perawat atau terapis bisa membantu pasien melaksanakan dzikir dengan baik (Erfiana et al., 2023; Yuanitasari & Batubara, 2021).

3.5 Manfaat Lain dari Terapi Dzikir

Selain menurunkan gejala halusinasi, terapi dzikir juga memberikan beragam manfaat lain yang signifikan bagi pemulihan pasien gangguan jiwa:

1. Peningkatan kesadaran diri: Pasien menjadi lebih sadar akan kondisinya dan mampu membedakan antara halusinasi dan realitas (Inayah et al., 2023; Nugraha et al., 2024). Kesadaran ini menjadi dasar penting dalam proses pemulihan jangka panjang.
2. Stabilisasi emosional: Terapi dzikir terbukti efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan, stres, dan gejala emosi pada pasien (Ajmain et al., 2024; Erfiana et al., 2023). Penelitian menunjukkan bahwa pasien melaporkan perasaan lebih tenang dan damai setelah menjalani sesi dzikir secara rutin.
3. Peningkatan kemandirian: Pasien yang terbiasa dengan dzikir menunjukkan peningkatan kemandirian dalam menjalani aktivitas sehari-hari dan mengelola gejala penyakitnya (Yuanitasari & Batubara, 2021; Tuti et al., 2022).
4. Perbaikan pola tidur: Beberapa studi melaporkan bahwa terapi dzikir membantu memperbaiki kualitas tidur pasien yang sebelumnya terganggu oleh halusinasi pendengaran (Agung et al., 2022; Nugraha et al., 2024).
5. Peningkatan kepatuhan pengobatan: Pasien yang menjalani terapi dzikir menunjukkan tingkat kepatuhan yang lebih tinggi terhadap regimen pengobatan medis mereka, termasuk konsumsi obat antipsikotik secara teratur (Erfiana et al., 2023; Defrilianda et al., 2024).
6. Perbaikan fungsi kognitif: Dalam beberapa kasus, terapi dzikir berkontribusi pada peningkatan konsentrasi, perhatian, dan fungsi kognitif lainnya yang sering terganggu pada pasien skizofrenia (Rianingsih & Sholikhah, 2021; Biahimo et al., 2025).
7. Perbaikan hubungan sosial: Pasien yang rutin berdzikir menunjukkan peningkatan kemampuan berinteraksi sosial dan kualitas hubungan interpersonal (Tuti et al., 2022; Nugraha et al., 2024). Hal ini penting mengingat isolasi sosial sering menjadi masalah pada pasien gangguan jiwa.
8. Penguatan spiritual: Terapi dzikir memberikan kekuatan spiritual dan makna hidup yang lebih mendalam bagi pasien, yang pada gilirannya dapat meningkatkan resiliensi terhadap stressor psikologis (Abdurkhan & Maulana, 2022; Erfiana et al., 2023).
9. Penurunan risiko kekambuhan: Beberapa penelitian mengindikasikan bahwa pasien yang konsisten melakukan dzikir menunjukkan tingkat kekambuhan yang lebih rendah dalam jangka panjang (Puspita Sari et al., 2022; Sarmila & Lestari, 2021).
10. Peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan: Kombinasi dari berbagai manfaat di atas berkontribusi pada peningkatan signifikan dalam kualitas hidup pasien, termasuk aspek fisik, mental, sosial, dan spiritual (Nugraha et al., 2024; Tuti et al., 2022; Abdurkhan & Maulana, 2022).

3.6 Relevansi dengan Budaya Indonesia

Terapi dzikir memiliki relevansi kultural yang tinggi di Indonesia karena mayoritas penduduknya beragama Islam, sehingga praktik ini sudah familiar dan selaras dengan sistem nilai religius yang dianut masyarakat (Agung et al., 2022; Erfiana et al., 2023). Pendekatan berbasis spiritual ini memiliki keunggulan dalam hal aksesibilitas karena mudah dilakukan, tidak membutuhkan biaya besar, dan dapat dilaksanakan secara mandiri di rumah tanpa peralatan khusus (Abdurkhan & Maulana, 2022; Tuti et al., 2022). Praktik dzikir juga memiliki stigma yang lebih rendah dibandingkan intervensi kesehatan jiwa konvensional, sehingga lebih mudah diterima oleh pasien dan keluarga yang masih memandang gangguan jiwa sebagai hal yang tabu (Nugraha et al., 2024; Sarmila & Lestari, 2021). Sebagai bagian dari tradisi keagamaan, dzikir sering dilakukan secara berkelompok, memberikan manfaat tambahan berupa dukungan sosial yang sangat penting dalam proses pemulihan pasien (Inayah et al., 2023; Puspita Sari et al., 2022). Di daerah dengan keterbatasan akses terhadap layanan kesehatan jiwa formal, terapi dzikir dapat menjembatani kesenjangan antara sistem perawatan kesehatan modern dan pendekatan penyembuhan tradisional yang masih dipercaya oleh sebagian masyarakat Indonesia (Biahimo et al., 2025; Ajmain et al., 2024). Fleksibilitas implementasi terapi dzikir juga memungkinkan integrasi dengan teknologi modern seperti aplikasi mobile atau rekaman audio murattal, menjadikannya lebih menarik bagi generasi muda dan meningkatkan keberlanjutan pengobatan setelah pasien meninggalkan setting klinis formal (Rianingsih & Sholikah, 2021; Defrianda et al., 2024; Yuanitasari & Batubara, 2021).

4. KESIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa terapi dzikir memiliki efektivitas yang menjanjikan dalam menurunkan halusinasi pada pasien gangguan jiwa (Defrianda et al., 2024; Erfiana et al., 2023). Berbagai studi yang dianalisis secara konsisten melaporkan penurunan intensitas dan frekuensi halusinasi, peningkatan kemampuan pasien dalam mengontrol halusinasi, serta perbaikan kondisi psikologis dan emosional setelah pemberian dzikir (Abdurkhan & Maulana, 2022; Nugraha et al., 2024; Inayah et al., 2023).

Efektivitas terapi dzikir tampaknya dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk durasi dan frekuensi terapi, tingkat kekhusyukan pasien saat berdzikir, serta kombinasi dengan terapi lain seperti strategi pelaksanaan keperawatan atau terapi thought stopping (Puspita Sari et al., 2022; Biahimo et al., 2025). Temuan ini menunjukkan pentingnya pendekatan terintegrasi yang menggabungkan terapi konvensional dengan intervensi spiritual untuk hasil yang optimal (Tuti et al., 2022; Yuanitasari & Batubara, 2021).

Berdasarkan tinjauan literatur ini, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir memiliki potensi signifikan sebagai intervensi komplementer dalam penatalaksanaan halusinasi pada pasien gangguan jiwa, khususnya di Indonesia yang memiliki mayoritas penduduk beragama Islam (Agung et al., 2022; Sarmila & Lestari, 2021). Pendekatan psikoreligius ini tidak hanya cost-effective dan mudah diimplementasikan, tetapi juga berpotensi meningkatkan kepatuhan pasien dalam menjalani pengobatan dan mengurangi stigma terkait gangguan jiwa (Rianingsih & Sholikah, 2021; Ajmain et al., 2024).

Meskipun demikian, perlu digarisbawahi bahwa sebagian besar penelitian yang ditinjau memiliki keterbatasan metodologis, terutama dalam hal ukuran sampel yang kecil dan durasi follow-up yang relatif singkat (Defrianda et al., 2024; Nugraha et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut dengan desain yang lebih ketat, seperti randomized controlled trials dengan sampel yang lebih besar dan periode follow-up yang lebih panjang, untuk mengkonfirmasi efektivitas terapi dzikir dalam penatalaksanaan

jangka panjang halusinasi pendengaran pada pasien gangguan jiwa (Biahimo et al., 2025; Erfiana et al., 2023).

Implikasi praktis dari temuan ini adalah perlunya pelatihan tenaga kesehatan, khususnya perawat jiwa, mengenai implementasi terapi dzikir sebagai bagian dari asuhan keperawatan holistik (Tuti et al., 2022; Inayah et al., 2023). Selain itu, pengembangan protokol terapi dzikir yang terstandarisasi juga perlu dilakukan untuk memastikan konsistensi dan efektivitas intervensi ini dalam berbagai setting perawatan kesehatan jiwa di Indonesia (Abdurkhan & Maulana, 2022; Puspita Sari et al., 2022).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang atas dukungan dan fasilitas yang diberikan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pengumpulan literatur dan memberikan masukan berharga untuk penyempurnaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurkhan, R. N., & Maulana, M. A. (2022). Psikoreligius Terhadap Perubahan Persepsi Sensorik Pada Pasien Halusinasi Pendengaran Di Rsud Arjawinangun Kabupaten Cirebon. *Jurnal Education and Development*, 10(1), 251-253.
- Agung, R., F.R, H., & Baitus, S. (2022). Pengaruh terapi murattal al-quran terhadap tingkat skala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia di rsu dr.h.koesnadi bondowoso. *Journal of Nursing Sciences*, 11, 90-105.
- Amma, H. (2024). Pengaruh terapi sholat nabi terhadap tingkat stres pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8, 3434-3442.
- Biahimo, N. U. I., & Djafar, N. (2025). Pengaruh Though Stopping dan Psikoreligius Dzikir Pada Pasien dengan Gangguan Halusinasi Pendengaran di Puskesmas Telaga. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 10(1), 26-33.
- Bell, A., Toh, W. L., Allen, P., Cella, M., Jardri, R., Larøi, F., Moseley, P., & Rossell, S. L. (2024). Examining the relationships between cognition and auditory hallucinations: A systematic review. *Australian and New Zealand Journal of Psychiatry*, 58(6), 467-497. <https://doi.org/10.1177/00048674241235849>
- DefriLianda, M., Putri, D.K., Pradessetia, R., & Akbar, A. (2024). Kombinasi terapi menghardik dan berdzikir untuk mengurangi gejala halusinasi pendengaran pada pasien skizofrenia paranoid. *Indonesian Journal of Nursing Research (IJNR)*, 7(1), 28-36.
- Erfiana, Sri Novitayani, F. D. R. (2023). Terapi Spiritual Dalam Mengontrol Halusinasi. *Jurnal Ilmu Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 7(23), 301-316. <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/24117/13359>
- Inayah, K. M., Hana, N., & Suyatno. (2023). Penerapan Terapi Spiritual : Dzikir Pada Pasien Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pendegaran Di Ruang Drupadi RSJD Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*, 473-480.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Nugraha, E., Maulana, I., & Hernawaty, T. (2024). Penerapan Terapi Kombinasi Pada Pasien Dengan Halusinasi Pendengaran Dan Penglihatan: Studi Kasus. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 3(2), 988-997. <https://doi.org/10.55681/sentri.v3i2.2318>
- Rianingsih, T., & Sholikah, M. M. (2018). Asuhan Keperawatan Jiwa pada Pasien Halusinasi Pendengaran di Rumah Sakit Jiwa Daerah Dr. Arif Zainudin Surakarta. *02(02)*, 493-496.
- Rizkiana, A., & Faradisi, F. (2021). Program Studi Diploma Tiga Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan, Indonesia. *Prosiding*



- Seminar Nasional Kesehatan, 1*, 1280-1284. <https://doi.org/10.48144/prosiding.v1i.825>
- Sari, D. L. P., Fitri, N. L., & Hasanah, U. (2022). Penerapan Terapi Spiritual : Dzikir Terhadap Tanda Gejala Halusinasi Pendengaran. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 130-138.
- Sarmila Nadia. (2021). Pemberian Terapi Dzikir Dalam Asuhan Keperawatan Jiwa Pada Ny. M dengan Gangguan Persepsi Sensori: Halusinasi Pendengaran. *Nerspedia*, 2722-6573(2), 189-196.