

The True Power Of Water In Dhikr Therapy Facing Stress (Masaru Emoto's Thought Analysis)

The True Power Of Water Dalam Terapi Dzikir Menghadapi Stres (Analisis Pemikiran Masaru Emoto)

Anggit Rahayu¹, Alfi Julizun Azwar², Umi Nur Kholifah³

^{1,2,3} Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang, Indonesia
Email: ¹akuanggit90@gmail.com, ²alfijulizunazwar_uin2@radenfatah.co.id, ³umicahaya_uin@radenfatah.co.id

Artikel Info

Riwayat Artikel:

Penyerahan 2024-05-10

Revisi 2024-07-04

Diterima 2024-07-29

Keyword:

Water;

Stress;

Dhikr Therapy

ABSTRACT

Water plays an important role in human life because most of the substances that make up humans contain 70% water, and it is considered a remedy for curing various diseases such as stress. The use of water provided by dhikr therapy in this study became a medium for managing stress. This research aims to delve into the concept of the inherent power of water as proposed by Masaru Emoto, and to analyze Emoto's perspectives on the impact of water in dhikr therapy for stress relief. This research uses a descriptive qualitative approach with the type of library research. Research data is obtained from books, articles and references sources related. The subject in this research are humans who experiences stress. The results of the research show that the form of water can provide an overview and change in the reaction of the word dhikr because water contains positive reactions that can form crystals. When the human body containing water receives the message conveyed by dhikr, it will change the quality of the water and react with a calming effect on the soul. On the other hand, scientific analysis has found that reciting dhikr with the monotheistic "laa illaha ilallah" and "astagfirullah" can eliminate pain and foster calm and nervous stability in the brain. Thus, water that is infused with dhikr functions as a form of therapy that can regulate a person's brain wave patterns and mental state, because water can record the message conveyed by dhikr.

ABSTRAK

Air mempunyai peran penting bagi kehidupan manusia karena sebagian besar zat pembentuk manusia mengandung 70% air dan menjadi salah satu obat dalam memulihkan beragam penyakit seperti stres. Penggunaan air yang di berikan terapi dzikir pada penelitian ini menjadi media untuk mengelola stres. Penelitian ini bertujuan untuk membahas konsep *the true power of water* menurut Masaru Emoto dan analisis pemikiran Masaru mengenai pengaruh air terhadap terapi dzikir untuk stres. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif bersifat deskriptif dengan jenis penelitian pustaka (*library research*) data penelitian diperoleh dari buku, artikel, dan sumber rujukan yang terkait dengan penelitian, subjek pada penelitian ini adalah manusia yang mengalami stres. Hasil penelitian menunjukkan wujud air dapat memberikan gambaran dan perubahan reaksi dari kata dzikir karena air mengandung reaksi positif yang dapat membentuk kristal. Saat tubuh manusia yang mengandung air menerima pesan yang disampaikan oleh dzikir akan mengubah kualitas air dan bereaksi sebagai efek menenangkan jiwa. Di sisi lain telah ditemukan analisa ilmiah bahwa pengucapan dzikir dengan kalimat *laa illaha ilallah* dan *astagfirullah* dapat menghilangkan nyeri dan menumbuhkan ketenangan serta kestabilan saraf pada otak. Sehingga, air yang di dzikirkan berfungsi sebagai bentuk terapi yang dapat mengatur pola gelombang otak dan keadaan mental seseorang karena air mampu merekan pesan yang disampaikan oleh dzikir.

Kata Kunci

Air;
Stres;
Terapi Dzikir

Copyright (c) 2024 Anggit Rahayu, Alfi Julizun Azwar, Umi Nur Kholifah

Korespondensi:

Anggit Rahayu

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam, Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

Email: akuanggit90@gmail.com



LATAR BELAKANG

Air menjadi unsur penting bagi kehidupan manusia setelah adanya oksigen. Tubuh manusia mengandung 70% cairan. Menurut para ahli, otak manusia mengandung 95% air, 82% air pada darah, 75% air pada jantung, 86% pada paru-paru dan 83% air pada ginjal (Kusumawardani, S., & Larasati, 2020). Perkembangan manusia yang semakin berkembang umumnya memerlukan air yang cukup. Pemanfaatan air terhadap kelangsungan hidup manusia bukan sekedar melaksanakan aktivitas secara umum, melainkan air mempunyai peran penting bagi kehidupan dalam tubuh. Kehadiran cairan dalam tubuh individu sekitar 60-65% pada laki-laki dan 50-60% pada perempuan. Tanpa keberadaan cairan, individu tidak dapat menjalankan kegiatannya. Kesadaran akan pentingnya tugas cairan menjadi penemuan dalam pemanfaatan cairan menjadi satu diantara obat paling ideal untuk memulihkan beragam penyakit (Wardiani, S. R., & Gunawan, 2017).

Pada zaman sekarang dipandang sebagai era kegelisahan, terlihat pada hasil penelitian menunjukkan 300 juta orang di dunia saat ini menderita stres. Adanya kebutuhan yang meningkat dan minimnya tingkat ketentraman hidup menjadikan manusia mengalami perasaan tidak tenang berujung stres. Stres merupakan sebuah fenomena yang tak asing lagi bagi masyarakat umum. Dampak stres mempengaruhi gangguan fungsi kognitif dimana individu mengalami rasa ketakutan, kecemasan, depresi dan marah (Anindhita, I. G. A. I. T., & Yudiarto, 2024).

Stres merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut penelitian yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* terdapat 487.000 orang yang mengalami stres di Inggris, angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pria (45,38%) (Ambarwati et al., 2019). Tercatat data tahun 2019, *World Health Organization* (WHO) mengatakan terdapat 264 juta penduduk dunia mengalami stres dan depresi. Prediksi *World Health Organization* (WHO) bahwa setelah penyakit jantung iskemik pada tahun 2020, stres menjadi sumber beban global terbesar kedua di dunia (Fattah, N., Zulfamidah., Munawara, S., Syahril, E., Arfah, 2023). Prevalensi stres di Indonesia saat ini mencapai 1,33 juta orang dengan 13% diantaranya mengalami stres akut. Berdasarkan hasil Riskesdas 2018 di Indonesia mendapati prevalensi stres penduduk di usia > 15 tahun memperoleh 6,1% dari jumlah penduduk (Safirah, K. Y., Mahmud, N. U., & Mutthalib, 2024).

Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia memperoleh data sekitar 75% manusia yang mengalami gangguan psikologis. Di tahun 2020, sebanyak 70,7% manusia merasakan gangguan psikologis. Lalu bertambah di tahun 2021 sebanyak 80,4% dan meningkat 82,5% pada tahun 2022 (Rahayuningtyas, S. B., Nurhakim, F., 2024). Stres menjadi gejala umum yang bisa terjadi pada setiap manusia (Christy, L. E. A., & Soetjningsih, 2024). Disamping itu, stres terjadi akibat situasi dari dalam yang diakibatkan oleh tuntutan jasmani dan situasi kemasyarakatan yang dianggapnya tidak aman. Seseorang yang stres mengalami kesulitan dalam beradaptasi dan turunnya kemampuan diri dalam mengoptimalkan

perasaannya (Sucinindyasputri, R., Mandala, C.I., Zaqiyatuddinni, A., & Saputra, 2017).

Permasalahan stres yang dialami manusia perlu didukung dengan kepercayaan agama, agar manusia tersebut tidak kehilangan arah. Agama Islam sudah menyediakan instruksi pada individu terkait langkah melindungi kesehatan fisik dan jiwa. Salah satunya dengan melakukan dzikir, dzikir menjadi media ibadah yang mendatangkan ketenangan dalam jiwa berhubungan dengan perkataan dan hati. Dzikir dapat digunakan untuk mengelola stres pada seseorang. Seseorang yang merasakan tekanan akan mencari dorongan dari keyakinan kepercayaannya. Dorongan ini amat krusial untuk bisa memahami situasi sakit yang dihadapi. Sejumlah teknik terapeutik yang berasal dari agama Islam bisa dimanfaatkan guna mengatasi persoalan tersebut, yakni dzikir (Widianengsih, 2022).

Pada kajian psikoterapi terdapat beberapa inovasi terapi, disini peneliti mengambil contoh terapi air dengan dzikir. Terdapat kelebihan dari terapi air dengan dzikir dibandingkan dengan terapi air yang biasa dilakukan oleh kebanyakan orang, karena terapi air dengan cara dzikir memiliki nilai positif, Dimana kalimat positif tersebut memiliki pengaruh terhadap metabolisme tubuh dan bermanfaat bagi kehidupan manusia (Emoto, 2007).

Penggunaan air menjadi instrumen pemulihan penyakit sudah dijalankan sejak lama, terutama di Masjidil Haram di mana ratusan bahkan ribuan jemaah Islam minum air zam-zam dengan keyakinan akan kegunaan penyembuhannya. Di Indonesia, terdapat berbagai penyembuhan substitusi yang memanfaatkan air menjadi metode penyembuhan.

Air menjadi daya pengangkut utama dalam menstabilkan pikiran sehingga dapat terhindar dari stres. ketika seseorang mengalami stres, hormon kortisol dalam tubuh akan meningkat. Penggunaan terapi air dapat menurunkan tingkat stres karena air memiliki daya penenang dalam menstimulasi hormon stres (Sari, D. K. & Mahardyka, 2017). Di samping itu, menurut (Carsita, W. N., Herlangga, A. R., Puspitasari, 2018) stres dapat diatasi dengan metode farmakologis dan nonfarmakologis, dimana satu diantara teknik mengatasi stres dengan melakukan perawatan tanpa medikamen yaitu air. Hasil analisa menunjukkan terapi air efektif menurunkan stres pada pekerja PT X. Penelitian yang dilakukan oleh (Anggraieni, 2014) pengobatan stres dengan metode nonfarmakologis yaitu terapi dzikir menggunakan kalimat "*Laillahhailallah* dan *Astagfirullahaladzim*" menunjukkan perbedaan tingkat stres antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen dimana terapi dzikir memberikan efek positif dalam menurunkan fase stres pada pasien hipertensi esensial. Meskipun demikian, masih belum banyak literatur yang membahas mengenai kekuatan air terhadap terapi dzikir untuk mengatasi stres, sehingga penelitian ini penting untuk dilakukan.

Berdasarkan gambaran permasalahan yang telah peneliti paparkan diatas penelitian ini memiliki tujuan untuk memahami gagasan *The True Power Of Water* menurut Masaru Emoto dan untuk mengetahui analisis pemikiran Masaru mengenai pengaruh air terhadap terapi dzikir untuk

stres. Dengan ini peneliti tertarik untuk mengkaji *The True Power of Water* dalam Terapi Dzikir Menghadapi Stres (Analisis Pemikiran Masaru Emoto).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian pustaka (*library research*), yaitu penelitian yang objek kajiannya menggunakan data pustaka berupa buku *the true power of water* sebagai sumber datanya dengan membaca, menelaah dan menganalisis berbagai literatur seperti buku, artikel, al-Quran dan hasil penelitian yang terkait dengan topik bahasan. Subjek pada penelitian ini adalah manusia yang mengalami stres. Analisis data pada penelitian ini menggunakan metode deskriptif dimana peneliti berusaha mendeskripsikan dan menguraikan mengenai pendapat dan akibat yang terjadi dari topik permasalahan penelitian.

HASIL PENELITIAN

Biografi Masaru Emoto

Masaru Emoto adalah seorang ilmuwan terkenal asal Jepang yang lahir pada hari Kamis tanggal 22 Juli 1943 yaitu pada tahun 19 Rajab 1362 Masehi. Kehidupan sehari-harinya selalu bergantung pada air, hingga muncullah ide dipikirkannya untuk mempelajari air. Pada tahun 1986, Masaru lulus dari bangku kuliahnya di Fakultas Seni dan Sains Universitas Nasional Yokohama, jurusan Hubungan Internasional, dan mendirikan IHM Corporation di Tokyo. Masaru melakukan penelitian tentang air bersama rekan kerjanya bernama Kazuya Ishibashi. Karena banyaknya seminar, ilmu, prestasi dan penelitian sukses yang dilakukannya, Masaru menjadi ilmuwan terkenal yang mendalami misteri air. Salah satu dari sekian banyak kegiatan seminar yang dilakukannya adalah pada tahun 1989 Masaru memperoleh hak eksklusif untuk mempublikasi analisis resonansi magnetik, suatu alat medan magnet yang dapat mendeteksi segala jenis penyakit.

Perangkat ini disebut alat Hado. Masaru menjadi dokter pengobatan alternatif di India pada tahun 1992 dan diberi posisi sebagai ketua kesehatan di sebuah organisasi bernama "*Emiretus International Water For Life Foundation*". Masaru dengan gigih dan antusias meneliti reaksi air, menghasilkan foto pertama kristal air yang diambil oleh Kazuya Ishibashi menggunakan mikroskop berkecepatan tinggi selama percobaan 2 bulan. Masaru melakukan penelitian intensif selama lima tahun dengan mengumpulkan foto-foto kristal air, dan hasilnya dipublikasi dalam buku yang ia tulis bersama rekannya Kazuya Ishibashi. Masaru dipuji oleh seorang profesor bernama Dr. Kazuo Murakami dari Universitas Tubuka mempresentasikan hasil penelitiannya pada *Society for Human Body Science* tahun 1998. Diantara banyak subjek yang dieksplorasi Masaru melalui kata-kata, gambar, dan suara, Masaru melakukannya didekat air. Masaru berdoa ke air dengan kata-kata yang baik dan mencoba meneliti air zam-zam. Kata-kata tersebut berupa kata *ar-Rahman* dan *ar-Rahim*, sesuai dengan namanya zam-zam, hasilnya membuahkan hasil yang unik kristal

membentuk dua tumpukan kristal air. Tapi bukan itu saja. Masaru melakukan uji nano menggunakan air zam-zam. Hasilnya, ditemukan jika 1 gelas air zam-zam sama dengan seribu gelas air biasa. Dengan izin Allah, Masaru masuk Islam berkat penelitian luar biasa yang ia tulis dalam karyanya yang berjudul *The Miracle of Water*. Sejak itu, Masaru telah menerima banyak panggilan seminar mengenai penerbitan bukunya tentang air dan Hado, termasuk *The Hidden Messagen in Water* tahun 2001, *The Secret Life of Water* tahun 2003, *The Healing Power of Water* tahun 2004, *Water Crystal Healing; Music and Images to Restore Your Well Being* tahun 2006, *The True Power of Water* tahun 2006, *The Miracle of Water* tahun 2007, dan *Messages From Water and The Universe* tahun 2010. Judul buku paling populer dalam mengungkap rahasia air adalah *The Hidden Messages in Water* tahun 2001 dan *The True Power of Water* tahun 2006. Sudah lama berlalu sejak diterbitkannya buku Masaru, yang mengejutkan seluruh dunia dengan rahasianya. Masaru meninggal pada 17 Oktober 2014 pada usia 71 tahun setelah menderita pneumonia.

Konsep The True Power Of Water Menurut Masaru Emoto

Masaru mengkonsepkan wujud air dapat memberikan gambaran atau perubahan reaksi dari kata-kata yang diucapkan. Ketika air mendapat reaksi positif seperti dzikir, maka terbentuklah bentuk kristal heksagonal yang indah. Karya penelitian Masaru Emoto, "*The True Power of Water*" (Hikmah Air dalam Olah Jiwa) yang diartikan ke dalam Bahasa Indonesia, merupakan penelitian yang luar biasa tentang air, menunjukkan jika cairan itu hidup dan merespons pesan-pesan yang dikirimkan individu. Hasil penelitian Masaru merupakan hasil kerja keras dan ketekunan sebagai wujud kecintaannya terhadap ilmu sains dan ilmu pengetahuan. Eksperimen penelitian dilakukan dengan menggunakan sampel air keran, air alami, dan air mineral.

Sampel air keran dari Hokkaido, Kyushu, Okinawa, Sapporo, Sendai, dan Osaka ditemukan tidak mampu membentuk kristal karena terkontaminasi klorin yang disebut memiliki efek membunuh bakteri. Namun, sebab 60% air keran Kota Katano ialah air tanah, air keran Kota Katano membentuk kristal yang indah. Air alami membentuk kristal heksagonal dalam bentuk mengelompok. Air alami yaitu air yang muncul dari bawah tanah sesudah hujan. Selain itu, sampel air mineral juga diuji. Dari tiga merek air mineral yang diuji, dua merek air mineral lokal mampu membentuk kristal. sebaliknya, air mineral impor dari supermarket ternama tidak membentuk kristal. Sebab, air mineral impor tersebut telah terkontaminasi oleh tangan manusia. penemuannya tentang air dibawa ke Markas Besar PBB di New York pada tahun 2005 dan menjadi fenomena penelitian terkenal mengenai kekuatan air. Masaru Emoto melaksanakan analisis selama dua bulan bersama teman ilmunya Kazuya Ishibashi, seorang ahli penggunaan mikroskop berkecepatan tinggi (Emoto, 2006b).

Kajian air dilakukan dengan menggunakan respon kata dan gambar. Masaru menemukan hasil yang mengejutkan. Faktanya, air bisa menerima pesan yang diterimanya. Topik ini juga dibahas dalam buku lain berjudul "*The Hidden*

Message in Water” Masaru menyatakan air itu seperti pipa magnetik. Air tidak hanya mengenali kata-kata sebagai huruf sederhana, tetapi juga memahami makna kata-kata yang disampaikan. Air membuat kristal yang indah sebagai respons terhadap kata-kata positif. Saat air mengungkapkan perasaan bahagia, kristal air mekar seperti bunga. Sebaliknya, air tidak berubah menjadi kristal bila memberikan kata-kata negatif. Misalnya, jika kita menyatakan kata “bahagia” pada air, maka air tersebut akan membuat kristal yang sangat indah yang terlihat seperti permata dengan ukuran yang seimbang. Sebaliknya, air berlabel “tidak bahagia” mendapatkan pecahan kristal dengan berbagai ukuran (Emoto, 2006a). Kekuatan air dalam merespon perkataan yang diterima sangatlah penting, terutama dalam penyembuhan. Ditambah lagi kata-kata yang mengandung makna dzikir yang berasal dari al-Quran.

Masaru sendiri memakai tenaga cairan guna penyembuhan dan mencari akibat aliran daya disebut Hado (Kumpulan energi atau getaran yang terlihat pada manusia). Getaran tubuh saat gemetar. Hal ini menandakan bahwa orang tersebut sedang sakit. Menggunakan Hado Masaru dapat memformat efek energi air untuk mengobati berbagai penyakit yang diderita manusia. Perawatan dengan Hado merupakan pilihan medis alternatif. Menurut Masaru, banyak peneliti yang mulai mengeksplorasi pengobatan alternatif karena pengobatan konvensional Barat hanya dapat mengobati penyebab gejala penyakit pada tingkat sel, dan pengobatan tradisional Barat memiliki beberapa kekurangan. Sebaliknya, air Hado dapat mengobati penyakit hingga partikel subatom terkecil pada sistem tubuh manusia. Sebagai bukti penelitian Masaru, beberapa pasien sembuh setelah meminum air Hado. Karena air Hado mampu mengobati penyakit hingga ke inti sel dalam tubuh. Menurut riset Masaru, tampaknya semakin terang bahwa kualitas air bisa meningkat atau menurun bergantung pada perkataan yang diterima. Karena tubuh manusia dewasa mengandung 70% air, para peneliti percaya bahwa manusia juga dapat terpengaruh oleh informasi yang diterimanya.

Secara logis manusia yang mayoritas terdiri dari air, membutuhkan akses pada pengetahuan yang memadai, dalam QS. Al-Anbiya ayat 30 mengatakan “*Dan kami ciptakan segala sesuatu yang hidup dari air*”. Apabila ayat tersebut diamalkan akan tercipta jiwa dan raga yang sehat. Ada pula yang berpandangan bahwa tubuh akan merasakan sakit dan stres saat menerima informasi buruk. Misalnya, sebagian orang merasa lebih baik hanya dengan pergi ke dokter. “Efek plasebo” mulai berlaku ketika dokter terpercayanya berkata “ini normal. Anda hanya perlu banyak istirahat dan berpikir positif, sehingga tubuh anda akan pulih dengan cepat”. Ketakutan dan kecemasan hilang, dan kekuatan untuk menyembuhkan diri sendiri bangkit. Pengaruh perkataan yang diucapkan dapat menyebabkan kelakuan negatif. Orang sering melaksanakan bunuh diri sesudah membaca informasi dan sumber tentang bunuh diri. Oleh karena itu, Air memiliki arti yang besar bagi manusia. Sesungguhnya manusia tidak dapat menghitung nikmatnya Allah SWT yang perwujudannya berupa air.

Analisis Masaru Emoto Mengenai Pengaruh Air Terhadap Terapi Dzikir Menghadapi Stres

Stres diartikan sebagai respon fisik dan psikologis yang diwujudkan dalam bentuk rasa tidak nyaman atau perasaan tertekan terhadap tuntutan hidup karena ketidaksesuaian antara realitas yang terjadi dan harapan yang ada, di mana terjadi kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kapasitas individu untuk mencukupinya (Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, 2022). Sementara menurut (Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, 1997) stres adalah beban yang lebih dari kapasitas individu untuk menanggulangnya, mengakibatkan transformasi psikis dan biologis yang dapat meningkatkan potensi terkena penyakit.

Stres merupakan sesuatu yang melingkupi manusia dan bisa mengenai siapa saja dan kapan saja. Gejala stres yang biasa dialami adalah munculnya keluhan fisik dapat disertai dengan munculnya keluhan psikis (Fakhriya, 2022). Keluhan fisik ditandai perasaan lelah, insomnia, otot kaku, merasa tegang, mual, gemetar, dan berkeringat. Sementara keluhan psikis meliputi tiga bagian yaitu mental (kurangnya konsentrasi, bingung, ragu-ragu, dan kehilangan rasa humor), emosi (timbulnya rasa cemas, putus asa, mudah marah, takut, frustrasi, rendah diri, menarik diri dari lingkungan), perilaku (terlihat pada individu saat merasakan stres seperti mondar-mandir, gelisah, berteriak, menggigit kuku, perubahan pola makan, dan histeris) (Sari, 2018). Faktor penyebab stres perlu dipahami agar dapat mengatasinya dengan cepat dan tepat. Menurut (Smet, 2018) penyebab stres dapat ditemukan pada individu, kelompok, dan lingkungan. Stres yang timbul pada diri individu berkaitan dengan tuntutan peran dan tanggung jawab yang dirasa sulit oleh orang tersebut, sedangkan terjadinya konflik pada stres kelompok berkaitan dengan teman dan atasan. Stres juga dapat disebabkan oleh perubahan lingkungan fisik, misalnya perubahan suhu atau cuaca, terlalu panas atau dingin, kebisingan dan polusi.

Semakin lama stres berlangsung semakin tinggi risikonya. Dalam ajaran Islam, terapi dzikir telah digunakan untuk mengatasi masalah psikologis seperti stres sejak zaman Rasulullah SAW. Terapi dzikir dilakukan oleh umat Islam yang ingin mensucikan pikiran, menenangkan jiwa, dan mendekatkan diri kepada Allah. Banyak sekali manfaat yang dapat diperoleh melalui dzikir. Selain manfaat terapi dari dzikir, dzikir juga memiliki tujuan fungsional untuk memberikan ketenangan pikiran, sebagaimana disebutkan Allah dalam QS. Al-Rad ayat 28: “*Orang-orang yang memiliki iman dan pikiran yang tenang dapat mencapai kedamaian dengan mengingat Allah.*” “*Kedamaian hanya bisa ditemukan melalui pengingatan terhadap Allah.*” Terapi dzikir bisa dilakukan kapan saja. Terapi dzikir merupakan ibadah yang ringan karena itu dapat dilakukan dalam situasi apa pun. Terapi dzikir mempunyai prioritas tinggi dan pahala yang besar. Selain itu juga mempunyai manfaat fungsional bagi manusia yaitu membawa ketenangan jiwa. Jika kondisi mental sedang sedih, stres atau galau, bisa disembuhkan dengan terapi dzikir. Hal ini menjadi landasan bagi umat Islam untuk mengamalkan dzikir secara berkesinambungan, karena

dzikir mempunyai efek relaksasi dalam meredakan stres dan memberikan ketenangan jiwa (Nada, H. Q., Arsyad, H., & Putri, 2023).

Terapi Dzikir

Terapi dalam bahasa Arab berasal dari kata "*Shafa-Yasfi-Shifa*" artinya pengobatan, mengobati, dan penyembuhan. Terapi adalah pengobatan dan penyembuhan penyakit seseorang dengan memulihkan kesehatan rohani, akhlak, dan jasmani sesuai hukum Islam dan melalui syarat-syarat Islam berdasarkan Al-Quran dan Sunnah Nabi SAW (Syamsidar, 2020).

Kata dzikir dalam bahasa Arab adalah *dzakara-yadzku-dzikran* yang berarti mengatakan, mengingat dan mengucapkan. Secara bahasa, dzikir berarti "mengingat", namun secara istilah artinya membasahi lidah dengan suatu kata yang diucapkan berulang-ulang (Haryanto, 2015).

Dari sudut pandangan pengobatan spiritual, dzikir menjadi kalimat positif dalam Al-Quran dan sebagai psikoterapi yang menggabungkan unsur spiritual untuk memberikan semangat dan kepercayaan diri pada orang yang menderita stres dan memfasilitasi proses penyembuhan. Terapi dzikir mempunyai manfaat secara psikologis dan spiritual. Terapi dzikir psikologis mendatangkan kedamaian, ketenangan dan rasa kedekatan dengan Allah. Secara spiritual, ketika seseorang terbiasa melakukan dzikir, dirinya akan mengembangkan rasa percaya diri, kekuatan, dan kesejahteraan. Oleh karena itu, terapi dzikir sebagai salah satu jenis terapi untuk mengatasi rasa takut, khawatir, dan stres (Nurhuda, S. P., Nasichcah., & Ayasha, 2023).

Terapi Dzikir Untuk Stres

Terapi dzikir menjadi salah satu cara untuk mengatasi stres. Secara perspektif ilmu kedokteran rohani atau kesehatan psikis, dzikir dianggap sebagai bentuk perawatan yang lebih mendalam daripada psikoterapi konvensional. Hal ini disebabkan oleh kandungan doa spiritual, ruh, dan aspek agama yang terkandung dalam dzikir, bisa merangsang perasaan keinginan dan memperkuat rasa percaya diri individu. Sehingga, dzikir dianggap dapat memperlaju prosedur pemulihan serta memperkuat kestabilan psikis individu (Hawari, 2021; Udin, 2021). Dijelaskan juga oleh para ahli spiritual dan pengobatan sejak zaman Nabi hingga kini, dzikir mengandung kekuatan yang dapat memberikan semangat dan keyakinan hidup dalam memulihkan kesehatan seseorang. Karena dzikir memiliki taraf kesehatan fisik dan mental yang tinggi sehingga dapat menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, oleh karena itu seseorang yang mengalami gangguan kejiwaan seperti kecemasan dan stres dapat diatasi melalui dzikir (Asyari, 2018).

Usaha psikoterapi dari sudut agama dalam memberikan tuntunan bagaimana individu dalam menghadapi stres diantaranya dengan memperbanyak dzikir kepada Allah sebagai Maha Penyembuh. Pendapat (Al-Jauziyyah, 2021) dzikir ialah makanan utama untuk hati dan jiwa jika hamba Allah hatinya gersang siramilah dengan berdzikir, hal tersebut memberikan pemahaman betapa perlunya dzikir bagi manusia agar hati dan jiwa kita jadi stabil

dan damai. Demikian juga menurut (Azhahiri, 2021) mengatakan individu dalam melindungi hidupnya haruslah mempunyai tingkat kepercayaan qalbu yaitu berdzikir dan menghadirkan ingatan akan Tuhan dalam semua keadaan dan memiliki keyakinan jika Dia adalah pengayom yang utama dalam semua aspek kehidupan.

Analisis dan Kalimat Dzikir Untuk Stres

Secara analisis ilmiah pengucapan dzikir dengan frasa tauhid "*Laa Illaha Illallah*" dan frase istigfar "*astagfirullah*" dapat meredakan rasa sakit dan menghasilkan kedamaian serta menstabilkan aktivitas saraf di otak. Hal ini disebabkan oleh adanya konsonan yang diucapkan secara keras dalam kedua bacaan dzikir ini, yang menghasilkan pelepasan CO₂ dalam otak. Dalam frase "*Laa Illaha Illallah*", konsonan yang diucapkan secara keras adalah "*Lam*", yang diulang tujuh kali. Sedangkan dalam frase "*Astagfirullah*", konsonan yang diucapkan secara keras adalah "*Ghayn*", "*Ra*", dan dua "*Lam*", dengan begitu terdapat empat konsonan yang menghasilkan pelepasan karbon dioksida lebih tinggi saat udara dikeluarkan melalui mulut. Dari sudut pandang neurosains, terdapat korelasi yang signifikan antara pengucapan huruf dalam dzikir dengan peredaran darah yang mengandung CO₂ saat napas dikeluarkan. Oleh karena itu, pentingnya melakukan dzikir karena mempunyai fenomena ini menunjukkan dampak luar biasa pada pemulihan kondisi terkait sistem saraf. Dalam perspektif analisis biologis, disampaikan jika pasokan oksigen yang melimpah akan menyegarkan seluruh area otak, menjadikannya revitalized, dzikir juga bisa menyembuhkan berbagai penyakit seperti nyeri, stres, gangguan pikiran, dan insomnia (Saleh, 2021; Udin, 2021).

Menurut (Hinck, 2015; Iskandar., & Sarkun, 2015) otak manusia mempunyai fenomena alam yang disebut dengan konsep respon frekuensi, yang cenderung mengubah frekuensi rangsangan suara yang diterima otak. Artinya dzikir dapat berfungsi sebagai bentuk terapi yang dapat menata gaya aliran serta kondisi mental seseorang. Gaya aliran otak mempengaruhi kondisi psikis, seperti kreativitas, kebahagiaan, kesedihan, stres, kecemasan, depresi dan juga dapat dimanipulasi untuk mencapai keadaan mental yang sesuai dengan kebutuhan tubuh manusia.

(Salk, 2015) menemukan bahwa terapi dzikir dapat menyampaikan pesan ke air untuk mengobati berbagai penyakit seperti stres. Kebenaran penelitian ini terungkap dari hasil penelitian modern yang dilakukan ilmuwan Jepang Masaru Emoto. (Emoto, 2006a) berhasil menjelaskan hubungan gelombang suara dengan perubahan partikel air, dijelaskan bahwa air dapat mengubah partikel air menjadi kristal. Dengan kata lain, penggunaan kalimat terapi dzikir kepada air, menimbulkan energi suara yang dapat mempengaruhi air.

Air

Air menurut bahasa memiliki banyak sebutan, pada bahasa Yunani air diartikan sebagai "*nero*", bahasa Yunani Kuno "*hydor*", bahasa Inggris "*water*", bahasa Arab "*ma*", sedangkan dalam bahasa Indonesia air adalah cairan jernih, tidak berwarna, tidak berbau yang diperlukan dalam

kehidupan manusia, hewan, dan tumbuhan, air menjadi benda cair yang terdapat di laut, sungai, danau, dan aliran lainnya. Salah satu kebutuhan pokok makhluk hidup di dunia ini yang tidak dapat terpisahkan adalah air. Manusia mungkin dapat hidup beberapa hari akan tetapi manusia tidak akan bertahan selama beberapa hari jika tidak minum air karena sebagian besar zat pembentuk manusia mengandung 70% air (Minati, 2023).

Secara ilmiah, air adalah senyawa kehidupan. Dalam Islam, air sangat bermanfaat bagi tubuh. Saat tubuh berkeringat, air yang diminum sangat diperlukan untuk menghidrasi tubuh. Menurut ajaran Islam, air minum baik bagi tubuh karena tidak beracun, bebas bakteri, dan bebas zat beracun. Air bisa dipakai sebagai obat alami untuk mengatasi masalah kesehatan manusia. Pasalnya, air tidak memiliki efek samping dan telah digunakan sejak zaman dahulu sebagai pengobatan stres (Mariyam, D., Mayah., Devina, F., Wulandari, P., Nursafitri, E., & Syahriansyah, 2023).

Penemuan Masaru Emoto menyatakan dan membuktikan pada dunia bahwa air yang dibacakan dzikir bisa mengobati stres. Awalnya Islam menganggap hal ini sebagai perbuatan musyrik, namun kenyataannya memang demikian. Molekul air menyerap dan menyimpan pesan-pesan dzikir sebagai media terapi penyembuhan, meneruskan getaran kata-kata yang diucapkan dalam dzikir ke molekul air, dan air yang diminum dapat menyembuhkan tubuh manusia yang mengalami stres. Terdapat pada bukunya "*The True Power Of Water*", Masaru Emoto mengungkapkan jika air memiliki kemampuan untuk merekam pesan, mirip dengan pipa magnetik. Semakin fokus pembawa amanat, makin dalam amanat tersebut terpatry di dalam air. Air dapat menyalurkan pesan dzikir dengan unsur air lainnya. Hasil tersebut menjelaskan bahwa air yang diberi dzikir berpengaruh dalam menyembuhkan stres. Pengucapan dzikir menghasilkan energi yang mengubah kualitas air dan memberikan efek menenangkan jiwa. Oleh karena itu, air yang dilantunkan dalam dzikir dapat menangkap pesan kesembuhan yang disampaikan, dengan meminum air yang di beri bacaan dzikir dapat mengatasi kendala yang ada pada tubuh manusia (Haddade, 2016).

PEMBAHASAN

Pembahasan pada penelitian ini akan menjelaskan bagaimana gambaran kekuatan air terhadap terapi dzikir dalam menghadapi stres. penelitian ini bertuju pada manusia yang mengalami stres. Stres menjadi peristiwa yang tak asing lagi bagi masyarakat umum. Pada penelitian ini ditemukan bahwa 300 juta orang di dunia mengalami stres. Kasus stres paling banyak terjadi pada manusia dan saat ini mencapai 1,33 juta orang dengan 13% diantaranya mengalami stres akut \leq 1,33 juta penduduk DKI Jakarta mengalami stres. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 sebanyak 1,33 juta jiwa tersebut terdapat 1-3% menderita stres akut dan 7-10% menderita stres berat. Tercatat sebanyak 740.000 jiwa menderita gangguan kejiwaan di Jawa Tengah, dari jumlah 704 ribu jiwa tersebut orang yang mengalami stres sebanyak 96 ribu jiwa (Wirayudha et al., 2020). Begitupun juga hasil Risesdas 2018 di Indonesia mendapati prevalensi stres

penduduk di usia $>$ 15 tahun memperoleh 6,1% dari jumlah penduduk. Stres adalah respon tubuh yang terjadi karena tuntutan dari luar diri seseorang yang melebihi batas kemampuan diri dalam menyelesaikan permasalahan tersebut sehingga terjadilah stres (Hasanah, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh (Maslan et al., 2021) memaparkan bahwa air memiliki peran baik sebagai elemen utama dalam proses penciptaan kehidupan di bumi tercakup dalam fungsi biologis, ekologis, sosial, ekonomi, dan sumber alam. Allah telah menciptakan air sebagai sumber kehidupan dijelaskan dalam QS. Al-Anbiya ayat 30 yaitu "*Dan kami ciptakan segala sesuatu yang hidup dari air*".

Berdasarkan temuan pada penelitian ini tubuh manusia dewasa mengandung 70% air. Air mempunyai khasiat untuk menyembuhkan penyakit. Kata-kata membangkitkan reaksi positif atau negatif tergantung pada pesan yang diterimanya. Dengan mengucapkan kata-kata positif seperti "kebahagiaan" kepada air, air tersebut menciptakan kristal air yang indah dan menampilkan keindahan artistik. Sebaliknya, air yang diberi kata negatif "tidak bahagia" tidak membentuk kristal melainkan menghasilkan pecahan kristal yang tidak beraturan. Saat tubuh manusia yang mengandung air menerima pesan yang disampaikan oleh dzikir maka tubuh akan mengalami perasaan tenang karena pengucapan dzikir menghasilkan energi yang dapat mengubah kualitas air dan memberikan efek menenangkan jiwa. Di sisi lain telah ditemukan analisa ilmiah mengenai pengaruh air terhadap terapi dzikir menghadapi stres, ditemukan bahwa pengucapan dzikir dengan kalimat tauhid laa illaha ilallah dan astagfirullah dapat menghilangkan nyeri dan menumbuhkan ketenangan serta kestabilan syaraf pada otak (Saleh, 2021).

Disamping itu penelitian Masaru Emoto telah memberikan pernyataan bahwa kualitas air bisa meningkat atau menurun bergantung pada perkataan yang diterima. Karena air yang dilantunkan dalam dzikir dapat menangkap pesan kesembuhan sehingga dapat mengatasi kendala yang ada pada tubuh manusia (Haddade, 2016).

Hal ini sesuai dengan pernyataan Robert F. Hinck (2015) otak manusia mempunyai fenomena alam yang disebut dengan konsep respon frekuensi, yang cenderung mengubah frekuensi rangsangan suara yang diterima otak. Artinya dzikir dapat berfungsi sebagai bentuk terapi yang dapat menata gaya aliran serta kondisi mental seseorang. Sehingga terbukti bahwa air dapat menyalurkan pesan dzikir dengan unsur air lainnya.

KESIMPULAN

Air menjadi unsur penting bagi kehidupan manusia, karena tubuh manusia mengandung 70% air. Peran air diperlukan untuk menghidrasi tubuh dan menjadi salah satu obat untuk memulihkan beragam penyakit. Berdasarkan konsep Masaru kalimat dzikir mengandung reaksi positif yang dapat mengubah air menjadi kristal. Analisis ilmiah juga telah membuktikan bahwa pengucapan dzikir dengan kalimat tauhid laa illaha ilallah dan astagfirullah bisa meredakan rasa sakit dan menumbuhkan kedamaian serta keseimbangan syaraf pada otak, artinya dzikir dapat berfungsi sebagai bentuk terapi yang dapat mengatur pola

gelombang otak dan keadaan mental seseorang karena air memiliki kemampuan untuk merekam pesan yang disampaikan oleh dzikir sehingga air yang di dzikirkan mampu dijadikan sebagai terapi untuk mengatasi stres. Riset ini diharapkan bisa menyediakan pengetahuan baru terkait pengaruh air dengan kalimat dzikir untuk menghadapi stres.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyyah, I. Q. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram : Sanabil.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggraini, W. N. & S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi (JIP)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>
- Anindhita, I. G. A. I. T., & Yudianto, A. (2024). Is it true that interventions based on parent training are effective in helping parents who experience parental stress? *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 1. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.12271>
- Asyari, M. (2018). Menggali Misteri di Balik Dahsyatnya Dzikir. *SPIRITUALITA: Journal of Ethics and Spirituality*, 2(1), 1–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.30762/spr.v2i1.652>
- Azhahiri, I. H. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram : Sanabil.
- Carsita, W. N., Herlangga, A. R., Puspitasari, N. R. (2018). Pengaruh Terapi Rendam Kaki Air Hangat Ditambah Garam Terhadap Tingkat Stres Pekerja Di Pt X. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(2), 19. <https://doi.org/10.32528/ijhs.v10i2.1853>
- Christy, L. E. A., & Soetjningsih, C. H. (2024). Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 12(1), 129. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v12i1.14305>
- Cohen, S., Kessler, R. C., & Gordon, L. U. (1997). *MEASURING STRESS*. New York: OXFORD UNIVERSITY PRESS.
- Emoto, M. (2006a). *The Hidden Messages in Water*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Emoto, M. (2006b). *The True Power Of Water*. Bandung: MQ Publishing.
- Emoto, M. (2007). *The Miracle of Water*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fakhriya, S. D. (2022). Post Traumatic Stress Disorder Dalam Perspektif Islam. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 231. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7293>
- Fattah, N., Zulfamidah., Munawara, S., Syahril, E., Arfah, A. I. (2023). The Relationship between Stress Levels and Insomnia Levels in Students of the Faculty of Medicine, Indonesian Muslim University. *Unram Medical Journal*, 12(2), 140–144. <https://doi.org/10.29303/jk.v12i2.4354>
- Haddade, H. (2016). Air Perspektif Al-Qur'an Dan Sains. *Jurnal Tafseer*, 4(2), 17–30. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/jt.v5i1.7314>
- Haryanto, R. (2015). Dzikir: Psikoterapi Dalam Perspektif Islam. *AL-IHKAM: Jurnal Hukum & Pranata Sosial*, 9(2), 338–365. <https://doi.org/10.19105/al-ihkam.v9i2.475>
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam. *Jurnal Ummul Qura*, 13(1), 104–116. <https://doi.org/https://doi.org/10.55352/uq.v13i1.412>
- Hawari, D. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram : Sanabil.
- Hinck, R. F. (2015). Pengaruh zikrullah pada manusia menurut perspektif sains. *Jurnal Sains Humanika*, 4(2), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.11113/sh.v4n2.561>
- Iskandar., & Sarkun, M. R. N. (2015). Pengaruh zikrullah pada manusia menurut perspektif sains. *Jurnal Sains Humanika*, 4(2), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.11113/sh.v4n2.561>
- Kusumawardani, S., & Larasati, A. (2020). Analisis konsumsi air putih terhadap konsentrasi. *Jurnal Holistika*, 4(2), 91. <https://doi.org/10.24853/holistika.4.2.91-95>
- Mariyam, D., Mayah., Devina, F., Wulandari, P., Nursafitri, E., & Syahriansyah, A. (2023). Rahasia Molekul Unsur Yang Terdapat Dalam Air Putih bagi Tubuh Manusia Dalam Pandangan Islam. *Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(3), 96–109. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/religion.v1i3.134>
- Maslan, M., Muzakki, A., & Duhita, M. R. (2021). Kajian tematik air pada siklus air menurut perspektif sains dan al-quran. *Teknosains: Jurnal Media Informasi Sains Dan Teknologi*, 15(2), 197–202. <https://doi.org/https://doi.org/10.24252/teknosains.v15i2.19579>
- Minati, D. R. (2023). Makna Air dalam Ritual Keagamaan pada Perspektif Islam dan Hindu. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 656–661. <https://doi.org/10.56832/edu.v2i2.224>
- Nada, H. Q., Arsyad, H., & Putri, S. E. (2023). Kala Stres Menghampiri Islam Menangani. *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya*, 1(2), 309–318. <https://doi.org/https://doi.org/10.55606/religion.v1i2.338>
- Natasia, E. F., Rasyid, M., & Suhesty, A. (2022). Pengaruh Kecerdasan Emosi terhadap Stres pada Mahasiswa FISIP Universitas Mulawarman yang Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(1), 157. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i1.7192>
- Nurhuda, S. P., Nasichah., & Ayasha, S. S. (2023). Terapi Dzikir Dalam Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, Vol. 2 No.(1), 92–96. <https://www.jurnal.minartis.com/index.php/jishs/article/view/1324/1180>
- Rahayuningtyas, S. B., Nurhakim, F., & S. (2024). Tingkat stres berhubungan dengan kualitas tidur santri kelas X Pondok Modern Al-Aqsha. *Jurnal Penelitian Kesehatan SUARA FORIKES*, 15(1), 69–73. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33846/sf15i113>
- Safirah, K. Y., Mahmud, N. U., & Mutthalib, N. U. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Muslim Indonesia. *Window of Public Health Journal*, 5(2), 205–214. <https://doi.org/https://doi.org/10.33096/woph.v5i2.1160>
- Saleh, A. Y. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram : Sanabil.
- Salk, L. (2015). Pengaruh zikrullah pada manusia menurut perspektif sains. *Jurnal Sains Humanika*, 4(2), 41–46. <https://doi.org/https://doi.org/10.11113/sh.v4n2.561>
- Sari, D. K., & Mahardyka, M. W. (2017). Penerapan Wudhu Sebagai Hydro Therapy Terhadap Tingkat Stres Pada Lansia UPT PSLU Blitar Di Tulungagung. *Journal Of Nursing Practice*, 1(1), 24–32. <https://doi.org/10.30994/jnp.v1i1.19>
- Sari, N. Y. (2018). Identifikasi Gejala Stres Klien Di Yayasan Rumah Orbit Surabaya Selama Proses Rehabilitasi. *Bikotetik (Jurnal Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 105. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p105-109>
- Smet, B. (2018). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta; Gramedia.
- Sucinindyasputri, R., Mandala, C.I., Zaqiyatuddin, A., & Saputra, A. M. A. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *INQUIRY: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 30–41. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v8i1.125>
- Syamsidar. (2020). Doa sebagai metode pengobatan psikoterapi Islam. *Al-Din: Jurnal Dakwah Dan Sosial Keagamaan*, 6(2), 1–7. <https://doi.org/10.35673/ajds.v6i2.1132>
- Udin. (2021). *Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. Mataram : Sanabil.
- Wardiani, S. R., & Gunawan, D. (2017). Aktualisasi budaya terapi air sebagai media pengobatan oleh jamaah di Pesantren Suryalaya Pagerageung Tasikmalaya. *Dharmakarya: Jurnal Aplikasi Ipteks Untuk Masyarakat*, 6(1), 33–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.24198/dharmakarya.v6i1.14852>
- Widianengsih, R. (2022). Hadits tentang dzikir perspektif tasawuf. *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin*, 2(1), 166–179. <https://doi.org/10.15575/jpi.13583>
- Wirayudha, V. R., Hidayat, N., & Dewi, R. K. (2020). Identifikasi Tingkat Stress Pada Manusia Menggunakan Metode K-NN (K-Nearest Neighbour). *Jurnal Pengembangan Teknologi Informasi Dan Ilmu Komputer*, 4(9), 3129–3134. <https://doi.org/https://j-ptiik.ub.ac.id/index.php/j-ptiik/article/view/7886>