

PENGARUH TERAPI ZIKIR TERHADAP PENURUNAN STRES PADA MAHASISWA MAGISTER PROFESI PSIKOLOGI

Ridha Sucinindyasputeri
ridhas.puteri@gmail.com

Citra Indriani Mandala
citraainsriani21@gmail.com

Anisah Zaqiyatuddinni
anisahzq@gmail.com

Andi Muhammad Aditya S.
andididit26@yahoo.co.id
Magister Psikologi Profesi Universitas Islam Indonesia

Abstrak: Dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek atau manfaat dari terapi zikir dalam menangani stres yang terjadi pada mahasiswa di level magister profesi, hal ini dilandasi karena mahasiswa dengan berbagai peran dan tugasnya sangatlah rentan terhadap stres yang bisa timbul dari berbagai sumber, beberapa penelitian dan pendapat para ahli pun telah menjelaskan secara garis besar tentang stres tersebut, zikir mampu dijadikan sebagai sebuah metode alternatif yang baik untuk menangani stres dengan berlandaskan pendekatan psikologi yang berbasis Islam pada mahasiswa magister profesi psikologi. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi-eksperimen*. Desain yang digunakan adalah *control group design with pre test and post test* yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Instrumen penelitiannya menggunakan skala. Responden dalam penelitian ini berjumlah delapan orang mahasiswa magister profesi psikologi semester satu yang sedang menghadapi tugas-tugas kemandirian dan praktikum, berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* ditemukan nilai p sebesar 0.066 yang artinya $p > 0.05$ dan nilai t sebesar 2.242. Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh penurunan stres antara kelompok kontrol maupun kelompok eksperimen dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya.

Kata Kunci: terapi zikir, stres

Abstract: *In this study aimed to determine the effects or benefits of the treatment of remembrance in handling the stress that occurs in students at the level of master of the profession, it is based because students with a variety of roles and duties are particularly vulnerable to stress which may arise from a variety of sources, some of the research and opinions of the experts also have a general description of the stress, remembrance able to serve as an alternative method to handle stress on the basis of psychology-based approach to Islam in students master the profession of psychology. This study used a quasi-experimental approach. The design was control group design with pre test and post test is experimental design that uses two groups consisting of a control group and a group eksperimen. The research instrument using a scale. Respondents in this study were eight students master the profession of psychology half of which are facing the tasks kemandirian and practical, based on the results of pretest and posttest on the p value of 0066 which means that $p > 0.05$ and t*

value of 2. 242. on the subject shows that there was no effect of tress reduction between the control group and the experimental group in their academic tasks.

Keywords: *recitation therapy, stress*

PENDAHULUAN

Tiap manusia memiliki kehidupan yang begitu beragam jika dipandang dari berbagai aspek, ditambah era globalisasi yang berperan penting dalam perubahan pada tiap individu dari berbagai level. Shihab (2008) menjelaskan bahwa pada era masa kini merupakan era kegelisahan, permasalahan kehidupan dapat terlihat dan mampu dirasakan di manapun individu tersebut berada. Hal ini dikarenakan timbulnya kebutuhan yang meningkat namun semakin minimnya tingkat kedamaian yang terjadi. Dengan kondisi tersebut maka tidak heran bila perasaan tidak tenang merupakan salah satu tolak ukur seseorang menjadi stres. Menurut Lazarus dan Folkman (Morgan, King, Weisz, & Schopler, 1989) stres adalah keadaan internal yang dapat diakibatkan oleh tuntutan fisik dari tubuh (kondisi penyakit, latihan, dll) atau dikarenakan kondisi lingkungan dan sosial yang dinilai potensial membahayakan, tidak terkendali, atau melebihi kemampuan individu melakukan *coping*.

Dilihat dari *World Health Organization* (Hawari, 2011) yang menyatakan bahwa aspek agama (spiritual) merupakan salah satu unsur dari pengertian kesehatan seutuhnya. Pada tahun 1947, WHO memberikan

batasan sehat hanya dari 3 aspek, yaitu sehat dalam arti fisik (organobiologik), sehat dalam arti mental (psikologik/psikiatrik) dan sehat dalam arti sosial. Pada tahun 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual), yang oleh *American Psychiatric Association* dikenal dengan rumusan "*bio-psycho-socio-spiritual*". Dipandang dari sudut kesehatan jiwa, doa dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatrik karena dalam psikoterapeutik mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme. Dua hal ini yang menjadi dasar bagi penyembuhan suatu penyakit disamping obat-obatan dan tindakan medis lainnya (Hawari, 2011).

Subandi (2009) juga mengatakan bahwa untuk menurunkan stres dan afek negatif diperlukan kegiatan dzikrullah yaitu cara mendekatkan diri pada Allah SWT. Tidak hanya untuk penangan stres, psikoterapeutik dengan terapi dzikir juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu pada kehamilan pertama (Maimunah & Retnowati, 2011). Penelitian lain mengenai dzikir juga dilakukan oleh Supradewi (2008), penelitian tersebut

menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara pelatihan dzikir dengan penurunan afek negatif pada mahasiswa. Azmarina (2015) juga melakukan penelitian tentang efek desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeih terhadap simptom kecemasan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa desensitisasi sistematis dengan dzikir tasbeih yang diberikan berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan simptom kecemasan pada gangguan fobia spesifik. Intervensi akan lebih maksimal jika subjek terus melatih diri, menerapkan teknik-teknik yang sudah dipraktikkan agar subjek lebih mampu mengontrol perilaku kecemasan ketika menghadapi situasi yang tidak nyaman terutama pada saat berhadapan dengan objek fobia. Desensitisasi sistematis merupakan terapi perilaku yang pertama kali digunakan secara luas untuk menangani fobia (Wolpe, dalam Azmarina, 2015). Beberapa penelitian di atas telah menunjukkan pengaruh terapi dzikir yang signifikan terhadap hal-hal yang negatif seperti kecemasan dan lain-lain.

Zikir bila ditinjau dari segi bahasa (*lughawi*) adalah mengingat, sedangkan secara istilah adalah membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah SWT. Asal mulanya diartikan bersih (*Ashshafa*), wadahnya adalah menyempurnakan (*Al-wafâ*), dan syaratnya adalah amal shaleh, dan hasiatnya adalah terbukanya tirai rahasia

atas kedekatannya kepada Allah SWT. Zikir sendiri merupakan doa di mana akan mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan. Sehingga zikir orang akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin, karena ia akan mengingat dirinya dan merasa diingatkan oleh Allah SWT (Saifulloh, 2012).

Kemudian, pandangan lain menurut Shihab (2008) zikir dapat dipersamakan dengan menghafal, akan terapi zikir lebih ditekankan pada upaya memperoleh pengetahuan dan menyimpannya dalam benak. Kemudian, menghadirkan kembali apa yang telah ada dalam benak, terjadi didalam hati maupun lisan, baik sesuatu yang telah dilupakan maupun memantapkannya dalam benak. Sejalan dengan pengertian tersebut, zikir yang membahagiakan yaitu ucapan *Laa illaha illallahu* dan kamu pun akan bahagia (*Qulu la ilaha illallah tuflihu*) yaitu agar mengalami kesatuan dengan Tuhan, seluruh wujud seseorang harus terpusat penuh untuk mengemukakan kesatuan tersebut dimana hanya ada satu Tuhan, tidak ada kecuali Tuhan. Dengan begitu tidak akan ada pertentangan pikiran, hati akan harmonis menyatu, tubuh mengikuti tindakan menyeluruh dengan suatu gerakan yang sangat indah (Behbehani, 1999).

Zikir sendiri menurut Al-Jauziyah (2002) memiliki berbagai macam faedah, salah satunya adalah sebagai makanan hati dan ruh, membersihkan hati dari kotoran, menghadirkan ketenangan,

dan selalu dibawah naungan Allah SWT. Sumber lain mengatakan bahwa diriwayatkan dari Rasulullah, suatu majelis zikir memiliki keutamaan yaitu dikelilingi malaikat dan dirahmati oleh Allah, dihapus dosa-dosanya dan diganti dengan pahala, dan tidak akan pernah celaka atau dalam perlindungan Allah (Utsmal, 1998). Dilihat dari pengertian ini, dapat dikatakan bahwa zikir dapat dijadikan sebuah metode alternatif yang baik untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan memberikan ketenangan jiwa bagi siapapun yang sungguh-sungguh melakukannya. Sehingga, apabila zikir dijadikan sebuah metode alternatif dalam menangani sebuah permasalahan atau gangguan-gangguan jiwa, seperti kecemasan, stres, depresi, maupun lainnya tentu hal ini merupakan jawaban terbaik.

Hal ini didukung dengan pernyataan Anas (Supradewi, 2008) yang mengatakan bahwa zikir sebaiknya dilakukan dengan khusuk dan ikhlas, agar maknanya meresap kedalam jiwa atau hati. Manusia bukan makhluk horizontal atau vertikal sepenuhnya melainkan memerlukan keseimbangan antara keduanya. Sehingga saat berzikir dan berserah diri kepada Allah individu akan memasuki alam transendental (vertikal), dan dapat mendalami pengalaman mistis keagamaan (*mystical experience*), serta merasakan kelezatan spiritual (*the taste of spirituality*) oleh karena itu zikir dapat mempengaruhi fisiologi tubuh dan

mental psikologi individu. Penelitian lain yang mendukung adalah dikemukakan Murtadho (Nida & Fatma, 2014) bahwa dalam sebuah penelitian terhadap penderita anxiety di RS. Dr Karyadi Semarang, diketahui bahwa penderita kecemasan dalam perspektif agama disebabkan mereka kurang yakin akan eksistensi, kepasrahan diri, dan seringkali memiliki prasangka yang buruk pada Tuhan.

Sebaliknya, jika mereka menyadari semua yang terjadi dalam hidup mereka adalah pemberian Tuhan, dan mensyukurinya, maka penderita kecemasan dapat tertangani. Maka keyakinan akan Tuhan inilah yang menjadi pembawa efek tenang yang mampu menekan tingkat kecemasan pada penderitanya. Selanjutnya ditambahkan oleh Ancok dan Suroso (dalam Nida & Fatma, 2014) bahwa aspek-aspek terapeutik berupa autosugesti dalam ibadah shalat dimana shalat didalamnya adalah serangkaian kegiatan dzikir. Dalam teori hypnosis, pengucapan kata yang berulang-ulang akan memberi efek sugesti pada pelakunya sehingga ada upaya bagi pelaku untuk membimbing dirinya sendiri menuju keyakinan atau perbuatan yang sesuai dengan apa yang ia ucapkan dalam proses hypnosis tersebut. Oleh sebab itu, dapat diartikan ketika seseorang mengucapkan kata-kata yang baik dalam doa atau mengucapkan kalimat pujian pada Allah dalam kegiatan dzikirnya maka akan mensugesti dirinya

untuk merealisasikan apa yang ia ucapkan tersebut terhadap keyakinannya atau perbuatannya sehingga melahirkan harapan yang positif atau optimisme yang tinggi.

Lebih lanjut, penelitian lain yang mendukung dilakukan oleh Handayani (2014) bahwa terapi religi (zikir) dapat menurunkan stres pada lansia janda. Hasil membuktikan bahwa terapi zikir mengurangi stres level pertama pada lansia janda, dimana dari 17 subjek lansia dengan stres ringan (94,4%) dan 1 lansia dengan stres sedang (5,6%) mengalami perubahan setelah pemberian terapi menjadi 16 lansia (88,9%) tidak stres dan 2 lansia (11,1%) stres ringan. Kemudian, penelitian terkait penurunan stres dengan terapi zikir dilakukan oleh Anggraini dan Subandi (2014) bahwa relaksasi zikir memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres penderita hipertensi esensial, serta terapi zikir mampu mengurangi gejala stres dan gejala keseringan stres pada wanita single parent

Mahasiswa dengan berbagai peran dan tugasnya sangatlah rentan terhadap stres yang bisa timbul dari berbagai sumber, beberapa penelitian dan pendapat para ahli di atas pun telah menjelaskan secara garis besar tentang stres tersebut, terkhusus pada salah satu penelitian yang dilakukan Supradewi (2008) dengan sebuah hasil yang menjelaskan bahwa afek negatif memiliki potensi yang besar terjadi pada mahasiswa namun dengan

sebuah intervensi berbasis keIslaman yaitu zikir maka dapat menurunkan afek negatif tersebut, dapat dikatakan bahwa zikir mampu dijadikan sebuah metode alternatif yang baik untuk menangani stres dengan berlandaskan pendekatan psikologi yang berbasis Islam pada mahasiswa magister profesi psikologi.

Hal yang perlu diperhatikan adalah dari sejumlah penelitian yang sudah dilakukan menunjukkan bahwa dzikir bisa menurunkan stres, afek negatif, dan kecemasan (Azmarina, 2015; Handayani, 2014; Nida & Fatma, 2014; Subandi, 2009; Supradewi, 2008) sehingga ini membuktikan bahwa dzikir memang memiliki pengaruh serta manfaat yang baik terhadap kondisi psikologis seorang individu sehingga berdasarkan inilah maka dilakukan penelitian ulang kepada mahasiswa magister profesi psikologi terkait dengan tema yang sama yaitu dzikir.

Adapun basis yang digunakan yaitu ayat suci Al-Qur'an, Allah menegaskan dalam Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28 yang artinya *"mereka itu orang yang beriman, yang berhati tenang karena selalu ingat kepada Allah. Ketahuilah, dengan dzikir kepada Allah hati menjadi tenang"*.

METODE PENELITIAN

Identifikasi Variabel

Variabel Tergantung : Stres

Variabel Bebas : Terapi Zikir

Definisi Operasional

Stres: Merupakan keadaan kesenjangan interaksi atau transaksi individu dengan orang lain atau lingkungan yang menyebabkan terjadinya ketidaksesuaian tuntutan- tuntutan fisik maupun psikologisnya terhadap sebuah situasi, biologis, psikologis, dan sistem sosial.

Terapi Zikir: Serangkaian kegiatan untuk mengingat Allah SWT dengan cara mengistirahatkan pikiran dan membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah SWT.

Responden Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah 8 mahasiswa Magister Profesi Psikologi. Terdiri dari 4 orang kelompok eksperimen dan 4 orang kelompok kontrol.

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian *quasi-eksperiment*. Desain yang digunakan adalah *control group design with pre test and post test* yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen (Azwar, 2012). Akan dilakukannya pengukuran terhadap dua kelompok tersebut sebelum dan sesudahnya diberikan perlakuan pelatihan terapi zikir. Kelompok yang diberikan perlakuan terapi zikir adalah kelompok eksperimen, sedangkan kelompok kontrol tidak

diberikan. Ketika perlakuan, kelompok kontrol diberikan tempat berbeda dari kelompok eksperimen dan diberikan kebebasan untuk melakukan aktivitas yang diinginkan, sedangkan kelompok eksperimen diberikan terapi zikir. Efek perlakuan terhadap variabel penurunan stres akan diuji dengan membandingkan skor penurunan stres pada saat sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) diberikannya pelatihan. Subjek yang memiliki skor tinggi menandakan bahwa responden memiliki tingkat penurunan stres yang tinggi, sedangkan responden yang memiliki skor rendah menandakan bahwa subjek belum mampu menurunkan tingkat stres yang dialami.

Penyusunan Skala

Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala modifikasi yang dikembangkan oleh Lovinbond dan Lovinbond (dalam Crawford & Henry, 2003) yaitu *depression, anxiety, stress scale* dengan reliabel total sebesar 0.97 dan untuk spesifik stres reliabel sebesar 0.93 (Crawford & Henry, 2003). Skala ini terdiri dari empat alternatif jawaban yakni: sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS).

Intervensi Penelitian

Terapi zikir dalam penelitian ini dilaksanakan pada satu hari penuh dimana terdiri dari 2 sesi yaitu sesi pertama adalah relaksasi dan sesi kedua

adalah terapi dzikir. Sesi pertama adalah relaksasi dimana hal ini bertujuan agar subjek mampu merileksasikan diri sebelum diberikan terapi dzikir. Pada sesi ini, relaksasi dipimpin langsung oleh peneliti yang memiliki pengalaman di bidang tersebut. Kegiatan relaksasi ini menggunakan musik instrumen yang pelan yang bertujuan untuk membuat subjek lebih rileks agar lebih mudah mendapatkan arahan, hal ini digunakan hanya sebagai media tambahan serta bukan bagian pokok dalam pemberian intervensi, kemudian dengan sambil mengikuti arahan dari tutor atau yang memberikan arahan atau sugesti dengan mengikuti tiap langkah dari arahnya. Sebelum melaksanakannya maka dijelaskan terlebih dahulu aturan main dalam pemberian terapi ini, setelah menjelaskan aturannya maka subjek diminta untuk memejamkan matanya sambil mengikuti arahan yang diberikan, Pada arahan tersebut, responden di arahkan untuk mengingat masalah masing-masing.

Sesi kedua adalah terapi dzikir. Terapi dzikir yang diberikan bertujuan agar subjek mampu menurunkan stres yang dialami. Terapi dzikir ini dilakukan dengan berfokus pada penggunaan kalimat-kalimat zikir sebagai basis intervensi keislamannya untuk menenangkan diri seperti *astagfirullah, subhanallah, alhamdulillah, Allahuakbar*. Setelah itu barulah subjek disugesti untuk berfokus pada penyelesaian

masalah dan membuang semua beban yang ada dengan memunculkan harapan-harapan yang ingin mereka capai. Secara keseluruhan, intervensi dalam penelitian ini berlangsung sekitar 30-40 menit.

Metode Analisis Data

Metode analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample T test* dimana bertujuan untuk melihat perbedaan nilai dari dua data kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Analisis *paired sample T test* digunakan ketika data menyebar secara normal (Sari dan Wardani, 2015)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Responden dalam penelitian ini berjumlah delapan orang mahasiswa magister profesi psikologi semester satu yang sedang menghadapi tugas-tugas kemagisteran dan praktikum. Responden dibagi secara acak menjadi dua kelompok, empat dalam kelompok eksperimen dan empat dalam kelompok kontrol. Dalam menentukan hasil hipotesis dari terapi yang dilakukan, Penelitian ini menggunakan analisis untuk melakukan uji hipotesis dengan menggunakan teknik uji t yaitu *paired sample t-test*. Teknik ini digunakan untuk melihat efektivitas atau pengaruh terapi 3relaksasi terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi yang dilihat dari perbedaan antara skor *pretest* dan *posttest*.

Selain uji hipotesis, pada penelitian ini juga akan dilakukan uji prasyarat, yaitu uji normalitas. Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah nilai residu yang diteliti memiliki distribusi

normal atau tidak. Uji normalitas dapat digunakan dengan menggunakan nilai *kolmogorov-smirnov*. Untuk pengolahan data, perhitungan ini dilakukan dengan menggunakan program SPSS.

Tabel 1. Uji Normalitas Pretest

Tests of Normality								
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Statistic	Shapiro-Wilk			Sig.
	Statistic	Df	Sig.		Df	Sig.		
PreTest	.144	7	.200*	.943	7			.666

a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 2. Uji Normalitas Posttest

Tests of Normality								
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Statistic	Shapiro-Wilk			Sig.
	Statistic	Df	Sig.		Df	Sig.		
PosTest	.225	7	.200*	.898	7			.318

a. Lilliefors Significance Correction
*. This is a lower bound of the true significance.

Tabel 3. Uji Hipotesis

Paired Samples Test									
Pair	PreTest - PosTest	Paired Differences			95% Confidence Interval of the Difference		T	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error	Lower	Upper			
1		5.286	6.237	2.358	-.483	11.054	2.242	6	.066

Hasil uji asumsi normalitas di atas menggunakan kolmogorov- Smirnov bahwa nilai yang diperoleh sebelum dan sesudah diberikannya perlakuan memiliki nilai yang normal, dimana nilai sebelum adanya perlakuan memiliki nilai p sebesar 0,200. Artinya, sebaran data stres sebelum perlakuan adalah normal karena nilai p diatas 0,05. Dan setelah perlakuan memiliki nilai p sebesar 0,200. Artinya, sebaran data stres setelah perlakuan adalah normal karena nilai p diatas 0,05. Setelah dilakukannya uji asumsi normalitas, barulah peneliti melakukan uji hipotesis yang dilakukan menggunakan paired sample t-test.

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *paired samples t-test* ditemukan bahwa nilai p sebesar 0. 066 [nilai p value > 0,05 (95%) dan nilai t sebesar 2. 242. Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan stres sebelum dan sesudah diberikan pelatihan dzikir. Sedangkan nilai Mean adalah 5. 286 yang bernilai positif. Artinya terjadi kecenderungan penurunan stres sesudah perlakuan. Rata-rata penurunannya adalah 5. 286.

Pembahasan

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* pada sampel yang menunjukkan bahwa mahasiswa magister profesi psikologi baik kelompok kontrol yang tidak diberi perlakuan maupun kelompok eksperimen yang telah diberi perlakuan, tidak memiliki pengaruh terhadap tingkat

penurunan stres dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya. Hal ini tidak berarti bahwa zikir tidak memiliki manfaat namun ini dapat juga dipengaruhi oleh responden maupun peneliti dalam mengikuti atau melaksanakan terapi relaksasi zikir, sehingga membuat hipotesis menjadi ditolak atau tidak memiliki pengaruh.

Creswell (2016) memaparkan bahwa ada sejumlah ancaman terhadap validitas penelitian yang berfokus pada hasil atau kesimpulan penelitian yaitu ancaman validitas internal, ancaman validitas eksternal, dan ancaman kesimpulan statistik. Namun salah satu ancaman yang cukup mendekati penelitian ini adalah validitas internal, yaitu dapat berupa prosedur eksperimentasi, treatment, atau pengalaman dari para partisipan yang mengancam kemampuan peneliti untuk menarik kesimpulan yang tepat dari data penelitian. Adapun salah satu jenis ancamannya adalah pengujian (*testing*), yaitu para partisipan sudah terbiasa dengan hasil akhir pengujian sehingga mereka bisa merencanakan atas respons-respons tersebut jika ada pengujian selanjutnya. Jenis ancaman lainnya adalah difusi treatment, yaitu para partisipan dalam kelompok kontrol dan eksperimen saling berkomunikasi, komunikasi ini bisa cukup mempengaruhi skor akhir kedua kelompok tersebut.

Sukses atau tidaknya mahasiswa dalam menjalani pendidikan selama di perkuliahan tergantung pada beberapa

faktor. Mahasiswa diharapkan memiliki semangat optimisme ketika mengerjakan segala bentuk tugas akademik dan harapan besar untuk mencapai sukses yang optimal. Menurut Walker (dalam Nida & Fatma, 2014) yang menjadi faktor seorang individu menjadi stres yakni faktor psikologis dan faktor sosial. Dari penjelasan di atas bahwasanya seorang mahasiswa memiliki tuntutan dalam menjalani perannya sebagai mahasiswa. Terlebih ketika mahasiswa tersebut berada pada tingkat magister. Tuntutan dari orang tua agar anaknya segera lulus, tuntun dari usia yang sudah memasuki masa bekerja dan berkeluarga, tuntutan untuk mencari referensi dan lain sebagainya. Hal itu dapat menjadi sebuah desakan mahasiswa itu sendiri sehingga menjadikannya tertekan dalam menjalani aktivitasnya sebagai mahasiswa.

Mahasiswa magister profesi psikologi di Universitas X di Yogyakarta memiliki tugas yang relatif banyak. Terdapat tugas mata kuliah kemagisteran dan mata kuliah praktikum yang mengharuskan kehadiran 100 persen. Terlebih kegiatan mahasiswa profesi pada mata kuliah praktikum mengharuskan untuk mengambil data penelitian di luar kampus. Hal ini yang menyebabkan setiap mahasiswa kesulitan dalam mengatur waktu yang ada. Walaupun begitu mereka juga akan tetap berusaha untuk mendapatkan literatur yang mereka butuhkan dan berusaha untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwal

yang ditetapkan. Namun tanpa disadari hal tersebut dapat menimbulkan efek stres pada mahasiswa tersebut. Setelah dilakukannya terapi relaksasi zikir kepada empat orang responden. Hal tersebut tidak memiliki pengaruh terhadap penurunan stres akademik responden yang disebabkan oleh beberapa ancaman validitas yang telah dijelaskan di atas.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa adanya berbagai faktor dalam penelitian ini yang membuat hipotesis di tolak yaitu tidak adanya pengaruh terapi zikir terhadap kelompok yang diberikan intervensi dan yang tidak diberikan intervensi, pengaruh ini dapat disebabkan oleh penggunaan metode intervensi yang belum maksimal dan kesiapan respon.

Jika dibandingkan dengan beberapa penelitian terdahulu terkait dengan terapi zikir, pelatihan zikir atau semacamnya maka ada perbedaan terhadap kelompok yang diberi intervensi dan kelompok yang tidak diberi intervensi.

Saran

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, peneliti memberikan saran kepada peneliti selanjutnya untuk lebih ketat dalam penerapan metode yang telah dirancang sebelumnya untuk meminimalisir penyimpangan yang dapat mempengaruhi hasil penelitian dan

lebih mempersiapkan responden dengan memperhatikan kondisi fisik maupun mental responden agar lebih siap dalam menerima proses intervensi yang akan

diberikan. Jika penelitian memiliki tema yang sama maka responden dapat merasakan adanya penurunan stres terhadap dirinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Jauziyah, I. Q. (2002). *Dzikir Cahaya Kehidupan*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Anggraini, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi essencial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6 (1), 81-102.
- Azmarina, R. (2015). Desensitisasi Sistematis dengan Dzikir Tasbeeh untuk Menurunkan Simtom Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik. *HUMANITAS*, 12 (1), 90-104.
- Azwar, S. (2012). *Metode Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Behbehani, S. S. (1999). *Ada nabi dalam diri*. Jakarta: Serambi.
- Crawford, J. R., & Henry, J. D. (2003). The Depression Anxiety Stress Scales (DASS): Normative data and latent structure in a large non-clinical sample. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111-131.
- Creswell, J. (2016). *Research and design: Pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran (Cetakan I: Edisi keempat)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Handayani, S. (2014). Efektivitas terapi religi terhadap penurunan stres pada lansia janda. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 8(1), 1-16.
- Hawari, D. (2012). *Riset Al Quran & Psikologi: Doa dan dzikir sebagai penyembuhan Penyakit*. Diunduh dari <http://terapi.dzikrullah.org/> pada tanggal 14 oktober 2016.
- Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. (1989). *Introduction to Psychology (7th ed)*. Singapura: McGraw Hill.
- Maimunah, A., & Retnowati, S. (2011). Pengaruh relaksasi dengan dzikir untuk mengatasi kecemasan ibu hamil pertama. *Jurnal PSIKOISLAMIKA*, 8 (1), 1-22.
- Nida & Fatma, L. K. (2014). Zikir sebagai psikoterapi dalam gangguan kecemasan bagi lansia. *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 5 (1), 133-150.
- Saifulloh, A. (2012). Terapi zikir jama'ati di Desa Luwoo dan Tenggela Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Al-Ulum*, 12 (1), 223-244.
- Sari, N., & Wardani, R. (2015). *Pengelolaan dan analisa data statistika dengan*

SPSS. Yogyakarta: Deepublish.

Shihab, M. Q. (2008). *Wawasan Al-Quran tentang dzikir dan do'a (Cetakan III)*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.

Subandi. (2009). *Psikologi zikir: Fenomenologi transformasi religius*. Yogyakarta: Pustaka

Pelajar.

Supradewi, R. (2008). Efektivitas pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1 (2), 199-215.

Utsmal, M. A. (1998). *Munajat Al-Ghazali*. Surabaya: Risalah Gusti.