



**PENGARUH TERAPI ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

ARTIKEL

**OLEH :
RIZKY AGUS MUSTAKIM
010115A106**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS NGUDI WALUYO
2019**

LEMBAR PENGESAHAN

Artikel Berjudul :

**PENGARUH TERAPI ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO**

Disusun oleh :

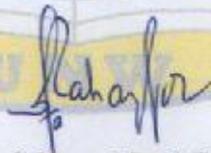
RIZKY AGUS MUSTAKIM

010115A106

Telah diperiksa dan disetujui oleh Pembimbing Skripsi Program Studi S1 Keperawatan
Fakultas KeperawatannUniversitas Ngudi Waluyo

Ungaran, Maret 2019

Pembimbing Utama



Suwanti, S.Kep., Ns., MNS.

NIDN: 0618127701

PENGARUH TERAPI ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS NGUDI WALUYO

Oleh :
Rizky Agus Mustakim
Universitas Ngudi Waluyo
Fakultas Keperawatan, Program S1 Keperawatan
agusosd95@gmail.com

ABSTRAK

Stres adalah keadaan dimana seseorang harus berespons dalam mengatasi ancaman yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual. Salah satu metode untuk mengatasi stres yaitu dengan terapi zikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh terapi zikir terhadap tingkat stres mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang sedang mengerjakan skripsi.

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment* dan menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi 231 mahasiswa dan menggunakan teknik sampling *proportionate random sampling* di dapatkan 20 sampel. Pengumpulan data menggunakan kuisioner DASS 42 (*Depression Anxiety and Stress Scale*).

Hasil uji statistik *p value 0,00* menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan dari terapi zikir terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dibuktikan dengan nilai rata-rata stres sebelum di beri intervensi 21,35 poin dan setelah diberi intervensi terapi zikir turun menjadi 10,60 poin.

Bila individu mengalami stres disarankan melakukan terapi zikir untuk menurunkan tingkat stresnya agar individu menjadi rileks dan tenang.

Kata kunci : terapi zikir, tingkat stres, mahasiswa, skripsi

Kepustakaan : 2007-2018

The Effect Of Dzikir Therapy On Stress Levels In Students Who Are Doing Final Assignment At Ngudi Waluyo University

Stress is a situation where a person must respond to threats caused by changes and life demands faced by mental, physical, emotional, and spiritual. One method for dealing with stress is spiritual therapy. This study aims to determine the effect of dzikir therapy on stress levels in students who are doing final assignment at Ngudi Waluyo University

The type of research used quasy experiment and one group pretest posttest design. The population were 231 students. The sampling technique used proportionate random sampling obtained by samples. Data collection used the DASS 42 (Depression Anxiety and Stress Scale) questionnaire. The statistical test used the dependent t-test.

Statistical test results p value 0.00 show a significant effect the effect of dzikir therapy on stress levels in students who are doing final assignment at Ngudi Waluyo University, as evidenced by the average stress value before being given intervention is 21.35 points and after being given dzikir therapy intervention decrease to 10.60 points.

If individuals experience stress, it is advisable to do dzikir therapy to reduce stress levels so that individuals become relaxed and calm.

Keywords :dzikir therapy, stress level, students, final assignment

Literature : 2007-2018

PENDAHULUAN

Stres merupakan respon fisiologis, psikologis dan perilaku yang tidak spesifik terhadap suatu tekanan (*stressor*) atau ancaman (*threatener*) dan merupakan sebuah upaya untuk melakukan adaptasi. Respon stres terhadap tekanan psikis, baik dari internal atau eksternal, secara sederhana dikenal dengan istilah *fight or flight response*. *Fight or flight response* dapat diartikan sebagai respon seorang individu terhadap sesuatu keadaan yang dianggapnya membahayakan, sehingga timbul respon untuk ‘melawan’ atau ‘menghindar’(Hardisman & Pertiwi, 2016).

Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Stresor atau faktor pencetus stres yang dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, ekonomi/finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-problem personal lainnya. Faktor

akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan problem-problem akademik lainnya (Azis & Bellinawati, 2015).

Terapi spiritual mempunyai dampak positif dalam menurunkan stres. Terapi spiritual seperti berdoa, meditasi, dan membaca bacaan keagamaan mampu meningkatkan adaptasi terhadap stresor (Poter & Perry, 2010 dalam Silvitasari and Hermawati 2018)

Terapi zikir lebih cenderung untuk menyentuh satu sisi spiritualitas manusia, mengaktifkan titik *Godspot* dan mengembalikan klien kedalam kesadaran darimana individu tersebut berasal, alasan mengapa manusia diciptakan, tugas-tugas yang harus dilakukan manusia di dunia, beberapa hal yang pantas dilakukan di dunia dan tidak pantas di lakukan di dunia, mengembalikan kesucian manusia, mengembalikan sebuah kertas yang berisikan tulisan tinta kembali menjadi selembur kertas putih (Setyoadi & Kushariyadi, 2011).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan dengan pengukuran stress menggunakan kuisioner DASS42 pada 12 mahasiswa dengan skripsi 6 mahasiswa mengalami stress berat (50%), 3 mahasiswa mengalami stress sedang (25%), 1 mahasiswa mengalami stress ringan (8,3%) dan 2 mahasiswa lainnya tidak mengalami stress/normal (16.6%). Berdasarkan wawancara mereka biasanya melakukan berbagai kegiatan untuk menghilangkan rasa stress yang dialaminya diantaranya dengan bermain game, mendengarkan musik, noton filem dan ada yang berbelanja/shopping.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah *quasi eksperiment* dan menggunakan desain penelitian *one group pretest posttest design*. Populasi 231 mahasiswa dan menggunakan teknik sampling *proportionate random sampling* di dapatkan 20 sampel. Pengumpulan data menggunakan kuisioner DASS 42 (*Depression Anxiety and Stress Scale*).

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

1. Jenis Kelamin

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Universitas Ngudi Waluyo

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	3	15,0
Perempuan	17	85,0
Jumlah	20	100,0

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui bahwa dari 20 responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo, sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sejumlah 17 orang (85,0%).

B. Analisa Univariat

1. Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Sebelum Diberi Intervensi Terapi Zikir

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Sebelum Diberi Intervensi Terapi Zikir di Universitas Ngudi Waluyo

Tingkat Stress	Frekuensi	Persentase (%)
Pretest		
Stress	5	25,0
Ringan	13	65,0
Stress Sedang	2	10,0
Stress Berat		
Jumlah	20	100,0

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberi intervensi terapi zikir, sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stress tingkat sedang, yaitu sejumlah 13 orang (65,0%).

Stresor pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Stresor atau faktor pencetus stres yang dihadapi oleh para mahasiswa dapat berhubungan dengan faktor personal seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan sanak saudara, ekonomi/finansial (pengelolaan keuangan, uang saku), problem interaksi dengan teman dan lingkungan baru, serta problem-problem personal lainnya. Faktor akademik di sisi lain juga menyumbangkan potensi stres misalnya tentang perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan problem-problem akademik lainnya (Azis & Bellinawati, 2015).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Hendriyanto, Sriati, & Fitria (2012) dalam penelitiannya dengan judul Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011 bahwa hasil penelitian terhadap 13 orang responden sebelum diberi hipnoterapi menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa yang sedang menghadapi skripsi mengalami kecemasan sedang (46,67%) hal ini terjadi karena skripsi merupakan bagian terakhir dari sistem perkuliahan yang membuat kebanyakan mahasiswa cemas untuk menghadapinya.

Hasil penelitian lain juga menunjukkan hasil yang serupa yang dilakukan oleh Afdila (2016) dengan judul Pengaruh Terapi Guided Imagery Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Menyelesaikan Skripsi terdapat 13 orang (72,2%) mengalami stres sedang dari 18 orang pada kelompok intervensi dan 12 orang (70,2%) mengalami stres sedang pada kelompok kontrol.

2. Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Sesudah Diberi Intervensi Terapi Zikir

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stress Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Sesudah Diberi Intervensi Terapi Zikir di Universitas Ngudi Waluyo

Tingkat Stress Postest	Frekuensi	Persentase (%)
Normal	17	85,0
Stress Ringan	3	15,0
Jumlah	20	100,0

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sesudah diberi intervensi terapi zikir selama 10-15 menit selama 4 kali pertemuan, sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak mengalami stress, yaitu sejumlah 17 orang (85,0%).

Menurut asumsi peneliti hal ini dikarenakan zikir dapat membuat orang menjadi rileks dan dapat memberikan rasa nyaman. Koping yang dilakukan tiap mahasiswa untuk mengatasi stres yang dialaminya berbeda-beda sehingga penurunan tingkat stres yang dialami tiap mahasiswa juga berbeda-beda.

Stres merupakan respon alami tubuh untuk melawan bahaya. Ketika dalam keadaan terdesak atau tertekan, tubuh akan memproduksi hormon

tertentu sebagai bentuk perlawanan/koping dari 'bahaya' tersebut. Dan tubuh akan memproduksi hormon kortisol dan adrenalin. Koping yang dimiliki tiap masing-masing individu berbeda sehingga reaksi dari hormon juga berbeda-beda tiap individu.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Sucinindyasputeri, Mandala & Zaqiyatuddinni (2017) tidak hanya untuk penanganan stres, psikoterapeutik dengan terapi dzikir juga memiliki pengaruh yang signifikan dalam mengurangi kecemasan yang dialami oleh ibu pada kehamilan pertama.

Hasil penelitian ini juga didukung oleh Anggraieni & Subandi (2014) dalam penelitiannya dengan judul Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stres Pada Penderita Hipertensi Esensial bahwa ada pengaruh terapi zikir terhadap tingkat stres dengan nilai signifikan p value 0.006 ($p < 0.05$).

C. Analisa Bivariat

Analisis bivariat ini digunakan untuk mengetahui pengaruh terapi zikir terhadap tingkat stress pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Ngudi Waluyo. Untuk mengetahui pengaruh tersebut, dilakukan uji perbedaan tingkat stress responden sebelum dan sesudah dilakukan intervensi dengan menggunakan uji *t-test dependent*. Hal ini karena data yang diperoleh berdistribusi normal. Data berdistribusi normal diperlihatkan pada uji normalitas data sebagaimana disajikan berikut ini.

1. Uji Normalitas

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Variabel	Perlakuan	n	p-value	Kesimpulan
Tingkat Stress	Pretest	20	0,790	Normal
	Posttest	20	0,576	Normal

Berdasarkan uji normalitas menggunakan *Saphiro-Wilk* sebagaimana disajikan pada tabel 4.4 didapatkan p-value untuk variabel tingkat stress pretest dan posttest

sebesar 0,790 dan $0,576 > \alpha (0,05)$. Ini menunjukkan bahwa data-data yang diperoleh berdistribusi normal. Dengan demikian, uji yang digunakan adalah *uji t-test dependent*.

2. Pengaruh Terapi Zikir terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang Sedang Menyusun Skripsi

Untuk menguji pengaruh terapi zikir terhadap tingkat stress pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang sedang menyusun skripsi digunakan uji *t-test dependent* sebagaimana disajikan tabel berikut ini.

Tabel 4.5 Pengaruh Terapi Zikir terhadap Tingkat Stress pada Mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang Sedang Menyusun Skripsi

Variabel	Perlakuan	n	Mean	SD	t	p-value
Tingkat Stress	Pretest	20	21,35	3,27	10,378	0,000
	Posttest	20	10,60	3,52		

Berdasarkan tabel 4.5, dapat diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi, nilai mean tingkat stress mahasiswa sebesar 21,35, Setelah diberikan intervensi, nilai skor mean tingkat stress mahasiswa turun menjadi 10,60, atau turun rata-rata sebesar 10,75.

Berdasarkan *uji t-test dependent*, didapatkan nilai t hitung sebesar 10,378 dengan *p-value* 0,000. Oleh karena *p-value* $0,000 < \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan antara tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi zikir. Ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan terapi zikir terhadap tingkat stress pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang sedang menyusun skripsi.

Hal ini dikarenakan setelah di beri zikir manusia akan merasa rileks dan tenang dari sebelumnya yang mengalami kecemasan dan tegang, hal ini dikarenakan pada saat manusia merasa cemas atau gelisah yang bekerja

adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan resiprok, sehingga timbul counter conditioning dan penghilangan. Apabila Individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau kecemasan, maka reaksi-reaksifisiologis yang dirasakan individu akan berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang.

Zikir dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatik dan saraf parasimpatik untuk menghasilkan respon relaksasi. Efek terapi zikir dalam sistem limbik dan saraf otonom adalah menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pelepasan zat kimia gamma amino butyricacid (GABA), enkefalin dan betaendorphin yang dapat mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri maupun kecemasan sehingga menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati mahasiswa yang sedang merasa tertekan, mudah marah dan cemas.

Koping stres tiap mahasiswa berbeda-beda sehingga dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa yang telah di berikan intervensi terapi zikir. Perbedaan koping stres pada masing-masing individu ini dapat mempengaruhi stimulus yang di hasilkan oleh hormon-hormon yang ada di dalam tubuh tiap individu, sehingga tiap individu mempunyai koping stres sendiri dan hormon yang di produksi berbeda beda dapat mempengaruhi keefektifan dari terapi zikir ini.

Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Fuji Rahmawati & Antarini Idriansari (2013) Nilai rata-rata tingkat stres sesudah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna adalah 14,19 termasuk pada kategori tingkat

stres ringan tetapi terdapat penurunan tingkat stres setelah diberikan relaksasi dzikir asmaul husna. Ada pengaruh relaksasi dzikir asmaul husna terhadap tingkat stres pada pasien yang menjalani hemodialisa dan didapatkan nilai p value = 0,000.

Hasil ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Rosanty, (2014) yang berjudul Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi bahwa adanya pengaruh musik klasik Mozart terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

KESIMPULAN

1. Sebagian besar mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo sebelum diberi intervensi terapi zikir, sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stress tingkat sedang, yaitu sejumlah 13 orang (65,0%).
2. Sebagian besar mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo setelah diberi intervensi terapi zikir, sebagian besar mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi tidak mengalami stress/normal, yaitu sejumlah 17 orang (85,0%).
3. Hasil uji t dependen di peroleh bahwa nilai p -value 0,000. Oleh karena p -value $0,000 < \alpha$ (0,05), maka dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan secara signifikan antara tingkat stress mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sebelum dan sesudah diberikan terapi zikir. Ini juga menunjukkan bahwa ada pengaruh secara signifikan terapi zikir terhadap tingkat stress pada mahasiswa Universitas Ngudi Waluyo yang sedang menyusun skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- AFDILA, J. N. (2016). *No Titlenppoo. Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.*
- Azis, M. Z., & Bellinawati, N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 2(2), 197–202.
- Fuji Rahmawati, Antarini Idriansari, P. W. M. (2013). Seminar dan Workshop Nasional Keperawatan “Implikasi Perawatan Paliatif pada Bidang Kesehatan.” *Seminar Dan Workshop Nasional Keperawatan*, 2, 264–267.
- Hardisman, & Pertiwi, D. (2016). Gambaran Distress Padamahasiswa Preklinik Tahun Ketiga Fakultas Kedokteran (Distress in undergraduate medical students), (December 2014).
- Hendriyanto, B., Sriati, A., & Fitria, N. (2012). Pengaruh Hipnoterapi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran Angkatan 2011. *Students E-Journal*, 1(1), 30. Retrieved from <http://jurnal.unpad.ac.id/ejournal/article/download/713/759>
- Rosanty, R. (2014). Pengaruh Musik Mozart dalam Mengurangi Stres pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi. *Journal of Educational, Health and Community Psychology*, 3(2), 71–78.
- Setyoadi, & Kushariyadi. (2011). *Terapi Modalitas Keperawatan pada Klien Psikogeriatik.* (A. Suslia & P. P. Lestari, Eds.). Jakarta: Salemba Medika.
- Silvitasari, I., & Hermawati. (2018). Pengaruh Spiritual Relaksasi Terhadap Kecemasan Di Stikes Aisyiyah Surakarta. *Infokes*, 8(1), 1–5.
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddinni, A., & S., A. M. A. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(1), 30–41.