

## PELATIHAN RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN STRES SANTRI RUMAH TAHFIDZ “Z”

### DZIKIR RELAXATION TRAINING TO DECREASE STRESS LEVEL OF STUDENTS IN THE HOUSE OF TAHFIDZ “Z”

Yoga Achmad Ramadhan<sup>(1)</sup>, Ayu Kusumadewi Hudi Saputri<sup>(2)</sup>

Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Samarinda<sup>(1)</sup>

Jl. Ir. H. Juanda No. 80, Air Hitam, Samarinda Ulu, Kota Samarinda, 75124, Indonesia<sup>(2)</sup>

Email : mubarrakplp@gmail.com<sup>(1)</sup>, ayu.petualang@gmail.com<sup>(2)</sup>

**Abstrak** : Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari. Siapapun dapat mengalaminya, tidak terkecuali para santri yang tinggal di Rumah Tahfidz “Z”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan relaksasi dzikir dalam menurunkan stres pada santri Rumah Tahfidz “Z”. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 23 santri rumah tahfidz, yang dibagi menjadi 12 santri sebagai kelompok eksperimen dan 11 santri sebagai kelompok kontrol. Alat ukur menggunakan skala stres milik Putri (2011). Penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan desain pre post control group design. Analisis penelitian yang digunakan adalah analisis kuantitatif parametrik menggunakan uji Anova Repeated Measures untuk mengetahui tingkat stres santri setelah diberi pelatihan relaksasi dzikir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dzikir efektif menurunkan stres pada santri, dengan nilai  $F = 457.877$  dan  $p = 0.003$  ( $p < 0.01$ ). Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pelatihan relaksasi dzikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tingkat stres pada santri Rumah Tahfidz “Z”.

**Kata Kunci:** Pelatihan relaksasi, stres, rumah tahfidz.

**Abstract** : *Stress is a situation that cannot be avoided. Anyone can experience it, including the students who live in the House Of Tahfidz "Z". This study aimed to examine the effect of dzikr relaxation training on Student's stress level in the House of Tahfidz "Z". Subjects in this study were 23 students of House of Tahfidz, which is divided into 12 students as the experimental group and 11 students as a control group. The data was collected using a scale of stress, interviews and observations. This research is a quasi experiment research with pre post control group design. Analysis of the study is a quantitative and qualitative analysis. Quantitative analysis using the Repeated Measures Anova test to determine students' stress level after a given dzikr relaxation training. The qualitative analysis is done based on observation, interviews and worksheets. The results of the study are the pre-test, post-test, and follow-up Tahfidz learning motivation showed improvement after the training given to the value of  $F = 457, 877$ ,  $p = 0.003$ . This result showed interaction between measurement (pre-test, pos-test, and follow up) and group (experimental and control group). The interaction showed distinct decline significantly from pre-test, post-test, and follow up between the two group. The conclusion of this study is the dzikr relaxation training can decrease student's stress level.*

**Keywords:** Relaxation training, stress, tahfidz house.

## PENDAHULUAN

Setiap orang tua memiliki harapan agar anak-anaknya menjadi pribadi yang shalih/shalihah. Beberapa orang tua pun berlomba-lomba menyekolahkan anak-anak mereka di berbagai institusi keagamaan seperti pondok pesantren, *Islamic Boarding School*, maupun rumah tahfidz. Beberapa institusi keagamaan tersebut dipilih karena memberikan porsi pendidikan agama yang lebih banyak dibandingkan sekolah formal pada umumnya.

Rumah Tahfidz “Z” merupakan salah satu lembaga pendidikan keislaman yang dibangun atas gagasan Ustadz Yusuf Mansur dalam rangka meningkatkan kuantitas penghafal Al-Qur’an di Indonesia. Rumah Tahfidz “Z” menerapkan aturan-aturan yang cukup ketat terhadap para santrinya, seperti institusi keislaman lain yang mewajibkan santri tinggal di asrama. Terdapat cukup banyak kegiatan di rumah tahfidz, mulai dari bangun tidur, hingga tidur kembali. Gambaran kegiatan di pagi hari adalah shalat subuh berjama’ah di

masjid yang dilanjutkan dengan setoran hafalan serta aktivitas di sekolah hingga siang/sore hari. Sementara pada sore hari, terdapat kegiatan mengulang hafalan (*muraja'ah*), shalat maghrib dan isya' berjama'ah di masjid, diselingi dengan setoran hafalan. Pada malam hari, sebelum santri dapat belajar pelajaran di sekolah ataupun mengerjakan PR, terdapat pelajaran keagamaan (*diniyyah*) yang merupakan salah satu kurikulum di rumah tahfidz.

Banyaknya kegiatan/tugas baik sebagai santri maupun siswa di sekolah, serta status sebagai santri yang menetap di asrama dapat memunculkan berbagai masalah yang dialami santri. Masalah tersebut di antaranya merasa tidak betah, mengeluh sakit, bertengkar dengan sesama santri, terbebani dengan target hafalan dapat merupakan indikasi stres yang dialami santri.

Hal ini sebagaimana temuan lapangan yang peneliti peroleh melalui beberapa kali melakukan *Focus Group Discussion* (FGD). FGD yang dilakukan pada 27 santri di Rumah Tahfidz "Z" memperoleh informasi bahwa terdapat beberapa santri mengaku mengeluh mengalami gejala stres. Beberapa gejala yang disampaikan seperti merasa lebih mudah marah, lebih mudah sakit (pusing, maag, asma), kurang dapat berkonsentrasi (saat belajar di sekolah, maupun saat menghafal Al Qur'an dan *muraja'ah*), serta lebih mudah menangis. Para pembimbing asrama mengakui bahwa beberapa gejala stres yang dialami santri kemungkinan disebabkan cukup padatnya agenda sekolah dan rumah tahfidz maupun dikarenakan adanya konflik interpersonal antar santri. Hal ini terkadang membuat santri mengalami hambatan dalam menyetorkan hafalan Al Qur'an, baik itu kesulitan untuk menambah hafalan maupun *muraja'ah*. Tidak hanya itu, beberapa santri juga mengeluhkan selama tinggal di rumah tahfidz, mereka mengalami penurunan prestasi akademik di sekolahnya.

Ketidakmampuan santri untuk memenuhi tuntutan dapat menyebabkan santri dalam kondisi yang tertekan dan tidak nyaman. Kondisi tersebut disebut dengan kondisi stres (Lazarus, 1999). Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari. Siapapun dapat mengalaminya, tidak terkecuali para santri yang tinggal di Rumah Tahfidz "Z". Santri yang mayoritas berada pada usia remaja, apabila dilihat dari karakter yang menyertai

perkembangan remaja, berada dalam periode transisi, sehingga rentan untuk mengalami stres.

Stres adalah ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam kesejahteraan baik dari dalam maupun dari luar diri individu (Schrafer, 2007). Tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri individu yang dianggap sebagai suatu yang mengancam, membahayakan, dan menantang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang. Kejadian dan peristiwa yang dirasakan sebagai suatu kondisi yang menekan dianggap sebagai sebuah stresor. Stresor adalah peristiwa atau keadaan yang dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya atau menantang, sehingga menimbulkan perasaan tegang atau stres (Sarafino, 2000). Perubahan besar ataupun kecil, atau pengalaman sehari-hari seperti beban pekerjaan, pendidikan, keadaan berduka, masalah keluarga, masalah keuangan hingga masalah kesehatan merupakan stresor bagi individu (Ogden, 2001). Persepsi seseorang terhadap situasi yang menimbulkan stres memegang peranan penting terhadap bagaimana stres dapat berpengaruh pada kesehatan, karena stres yang muncul adalah stres yang dianggap negatif.

Terdapat beberapa pendekatan yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres. Pendekatan kognitif perilaku dilakukan oleh Putri (2011)<sup>a</sup> yang menguji efektivitas intervensi dengan pendekatan terapi kognitif-perilaku untuk menurunkan tingkat stres pada lansia dengan hipertensi. Pendekatan lain menggunakan teknik berpikir positif dilakukan oleh Kholidah (2012) yang menguji efektivitas pelatihan berpikir positif dalam menurunkan stres pada 48 siswa. Sementara Safaria (2013) menggunakan pendekatan lain berupa penggabungan terapi *behavioral* dan *spiritual* berupa pelatihan relaksasi dzikir dalam menurunkan tingkat stres pada pasien gagal ginjal kronik yang menjalani hemodialisa. Hal yang hampir sama dilakukan oleh Anggraieni (2014) yang meneliti pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial.

Guna mengatasi permasalahan stres pada santri, peneliti memilih suatu bentuk terapi jenis *behavioral* dan *spiritual*. Terapi *behavioral* dan *spiritual* yang digunakan dalam penelitian ini adalah pelatihan relaksasi dzikir. Pelatihan relaksasi dzikir adalah modifikasi

dari relaksasi pernapasan yang merupakan terapi *behavioral* dan terapi dzikir yang merupakan terapi spiritual. Pelatihan relaksasi dzikir merupakan suatu program pelatihan yang akan mengajarkan melalui pengalaman mengenai metode relaksasi pernapasan yang dikombinasikan dengan unsur spiritual berupa ucapan atau pengulangan kata secara ritmis yang membuat seseorang mengingat akan Tuhan dengan hati, ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan serta membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, yang kemudian akan mengaktifkan saraf parasimpatetis dengan menstimulasi turunnya semua fungsi yang dinaikkan oleh sistem saraf simpatetis (Safaria, 2013).

Menurut Anggraieni (2014), relaksasi dzikir digunakan untuk mengurangi stres secara fisik, emosi, kognitif, dan perilaku yang mengakibatkan tekanan darah yang meningkat. Salah satu bentuk upaya meredakan ketegangan emosional yang cukup mudah dilakukan adalah dengan terapi relaksasi dzikir. Teknik ini memaksa individu untuk berkonsentrasi pada ketegangan yang dirasakan dan kemudian melatihnya untuk relaks.

Pada penelitian ini, digunakan beberapa lafadz dzikir yakni tahlil, tasbih, tahmid, takbir serta ada penambahan dengan istighfar. Adapun pemilihan lafadz dzikir di atas disebabkan penelitian yang dilakukan oleh Anggraieni (2014) terbukti efektif untuk mengurangi tingkat stres pada penderita hipertensi esensial.

Berdasarkan beberapa penelitian yang telah disebutkan di atas, dapat dikatakan bahwa individu yang mengalami stres memerlukan terapi yang dapat membuat kondisi mereka menjadi rileks. Pelatihan relaksasi dzikir merupakan salah satu bentuk upaya meredakan ketegangan emosional yang cukup mudah dilakukan. Teknik ini memaksa individu untuk berkonsentrasi pada ketegangan yang dirasakan dan kemudian melatihnya untuk relaks. Orang yang stres, secara emosional biasanya mengalami ketegangan emosional.

Santri yang mengalami stres disebabkan oleh ketidakmampuan santri dalam menyesuaikan diri serta belum dapat mengelola stress yang dimiliki dengan baik. Salah satu strategi yang dapat dilakukan santri untuk dapat mengatasi stres, adalah melalui relaksasi dzikir. Pelatihan relaksasi dzikir diharapkan dapat memberikan pengetahuan serta keterampilan sebagai bekal bagi santri untuk dapat mengatasi stres, sehingga diharapkan dapat menurunkan

tingkat stres pada santri. Terlebih berdasarkan wawancara dengan 3 orang ustadz pengajar di rumah tahfidz, diketahui bahwa dzikir belum terlalu ditekankan agar diamalkan santri.

Melihat pentingnya relaksasi dzikir dalam menurunkan stres pada santri, dan kurangnya pengamalan dzikir santri dalam kehidupan sehari-hari membuat peneliti tertarik untuk memberikan intervensi berupa pelatihan relaksasi dzikir pada santri. Hal ini disebabkan relaksasi dzikir dapat mempengaruhi tingkat stres seseorang. Apabila santri memiliki pengetahuan dan keterampilan relaksasi dzikir yang baik, maka santri dapat menurunkan tingkat stres dalam dirinya. Begitu pula sebaliknya, apabila santri kurang terampil dalam relaksasi dzikir, terdapat kemungkinan santri memiliki tingkat stres yang cenderung tinggi. Mengacu pada kuatnya relaksasi dzikir dalam menurunkan stres, maka peneliti ingin mengetahui apakah pelatihan relaksasi dzikir dapat menurunkan tingkat stres santri di Rumah Tahfidz "Z".

## METODE

Penelitian dilaksanakan di Rumah Tahfidz "Z" Jogjakarta. Subjek penelitian yaitu santri yang memenuhi kriteria yakni berdomisili di Rumah Tahfidz "Z", memiliki tingkat stres sedang maupun tinggi, dan bersedia menjadi subjek penelitian.

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen, dengan menggunakan variabel bebas berupa pelatihan relaksasi dzikir, variabel tergantung berupa stres. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *pre post control group design*. Pada desain ini, diawal penelitian dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung pada subjek. Kemudian setelah diberikan perlakuan dilakukan pengukuran kembali terhadap variabel tergantung pada subjek dengan alat ukur yang sama (Seniati dkk, 2005).

Rancangan eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

**Tabel 1. Rancangan Eksperimen**

Kelompok	Prates	Perlakuan	Pascates	Tindak lanjut
KE	Y1	X	Y2	Y3
KK	Y1	-	Y2	Y3

Keterangan :

KE : Kelompok Eksperimen

KK : Kelompok Kontrol  
Y1 : Pengukuran Prates  
Y2 : Pengukuran Pascates  
Y3 : Pengukuran Tindak lanjut  
X : Perlakuan

Pengambilan subjek menggunakan teknik *purposive sampling* yang merupakan pemilihan sampel sesuai dengan yang dikehendaki (Latipun, 2008). Subjek penelitian ini diperoleh berdasarkan informasi dari pimpinan, pengurus dan ustadzah pembimbing. Peneliti kemudian menindaklanjuti dengan melakukan wawancara, observasi, dan pemberian skala pengukuran stres. Peneliti juga akan memberikan *informed consent* secara tertulis pada pra intervensi.

Teknik yang dilakukan peneliti dalam melakukan pengumpulan data ini adalah:

#### 1. Pemantauan Diri

Catatan harian (*Self Monitoring*) pelaksanaan relaksasi di Rumah Tahfidz "Z". Catatan ini diberikan untuk memantau kedisiplinan subjek dalam melaksanakan pelatihan yang diberikan, saat subjek berada di Rumah Tahfidz "Z". Catatan ini berisi tanggal, jam, dan lamanya subjek melakukan relaksasi sampai subjek merasakan rileks.

#### 2. Alat Ukur Skala Stres

Dalam penelitian ini, skala stres yang digunakan adalah skala stres dari Putri (2011) yang disusun berdasarkan simptom stres baik secara emosi, kognisi, fisik, dan perilaku yang dialami para santriwati. Skala stres dari Putri (2011) dipilih oleh peneliti dikarenakan memiliki kesamaan kriteria subjek. Selain itu, skala Putri (2011) telah teruji validitas maupun reliabilitasnya, dimana koefisien *corrected item total correlation* berkisar antara 0.327-0.559, dan memiliki koefisien alpha sebesar 0.877. artinya skala stres dapat dikatakan reliabel sehingga memenuhi syarat untuk digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian.

Skala Stres Putri (2011)<sup>b</sup> merupakan modifikasi dari skala stres telah dibuat oleh Hardjana (1994), Carlson dan Hatfield (Fauziah dkk, 1999) dan Sarafino (2000) tentang gejala dan aspek stres kemudian dimodifikasi oleh Putri (2011)<sup>b</sup> berdasarkan keadaan yang terjadi di pesantren stres meliputi empat aspek yaitu: fisik, kognisi, emosional dan perilaku.

#### 3. Wawancara

Wawancara dilakukan untuk memperoleh data-data kualitatif mengenai kondisi subjek,

perasaan, pengaruh yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan.

#### 4. Observasi

Observasi dilakukan untuk memperoleh data alami yang mendukung data-data yang sudah ada dari hasil penyebaran skala dan wawancara. Observasi dilakukan selama pelaksanaan pelatihan. Observasi ini dilakukan untuk melihat perilaku-perilaku khusus yang ditampakkan oleh peserta pelatihan, sehingga peneliti dapat menangkap perubahan perilaku peserta pada setiap sesi pelatihan.

Prosedur pemberian perlakuan dalam penelitian ini dibagi menjadi beberapa tahap, yaitu:

##### 1. Tahap persiapan penelitian

- Melakukan *need assessment*
- Mengurus perizinan
- Penyusunan rancangan penelitian dan pembuatan modul pelatihan relaksasi dzikir.
- Seleksi terapis/fasilitator
- Persiapan fasilitator untuk melakukan pelatihan
- Penentuan dan pencarian subjek penelitian
- Penandatanganan persetujuan subjek

##### 2. Tahap pelaksanaan penelitian

Sebelum melakukan intervensi, terapis memberikan *pre test* terlebih dahulu kepada peserta, lalu memberikan *post test* setelah intervensi. Tindak lanjut dilakukan dua minggu setelah berakhirnya proses intervensi untuk mengetahui efektivitas intervensi yang telah diberikan. Intervensi atau perlakuan yang diberikan berupa terapi relaksasi pernapasan, relaksasi dzikir. Intervensi dalam penelitian ini menggunakan metode sebagai berikut:

- Praktek atau latihan relaksasi dzikir yang terdiri dari: relaksasi pernapasan, dan dzikir
- Dialog, ceramah dan tanya jawab: psikoedukasi terkait dzikir
- Diskusi, mengungkapkan pengalaman: evaluasi pelaksanaan pelatihan relaksasi dzikir.

##### 3. Pelaksanaan Tindak lanjut

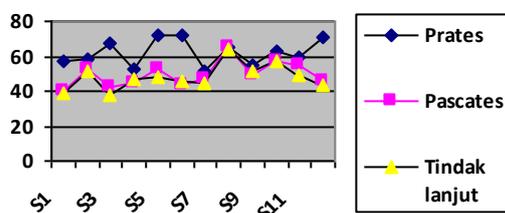
Pelaksanaan tindak lanjut dilakukan dua minggu setelah pelaksanaan *post test*. Dilakukan dengan cara memberikan skala stres untuk melihat perkembangan setelah intervensi yang diberikan selama dua minggu dan dua minggu pasca intervensi.

Selanjutnya, peneliti melaksanakan analisis data dengan menggunakan analisis kuantitatif dan tambahan kualitatif. Analisis data kuantitatif yang digunakan adalah parametrik dengan *anova repeated measure* baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Perhitungan selengkapnya menggunakan analisis data *SPSS for window 21.00*.

Sedangkan data kualitatif dilakukan secara individual dan bertujuan untuk menjelaskan proses stres melalui pelatihan relaksasi dzikir pada masing-masing individu. Proses analisis data kualitatif dilakukan dengan analisis deskriptif dengan mengolah data yang diperoleh dari observasi dan wawancara selama proses terapi berlangsung sampai dengan tindak lanjut kepada peserta eksperimen.

Subjek yang dapat diambil datanya berjumlah 23 siswa. Peserta yang mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir pelatihan berjumlah 12 siswa sebagai kelompok eksperimen, dan 11 siswa sebagai kelompok kontrol.

Data ini disusun berdasarkan pengisian skala stres santri sebelum pelatihan, setelah pelatihan dan setelah dua minggu pelatihan (tindak lanjut). Dari data ini dapat diketahui tingkat stres santri secara individu sebelum pelatihan, sesudah pelatihan dan dua minggu setelah pelatihan. Adapun hasil perbandingan skor tingkat stres dapat dilihat pada grafik di bawah ini :



**Grafik 1.** Perbandingan skor skala stres santri sebelum pelatihan, setelah pelatihan dan dua minggu setelah pelatihan

## HASIL

Subjek penelitian berjumlah 23 orang. Peserta yang mengikuti pelatihan dari awal sampai akhir pelatihan berjumlah 12 siswa sebagai kelompok eksperimen, dan 11 siswa sebagai kelompok kontrol.

Uji prasyarat dilakukan dengan teknik *one simple Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai

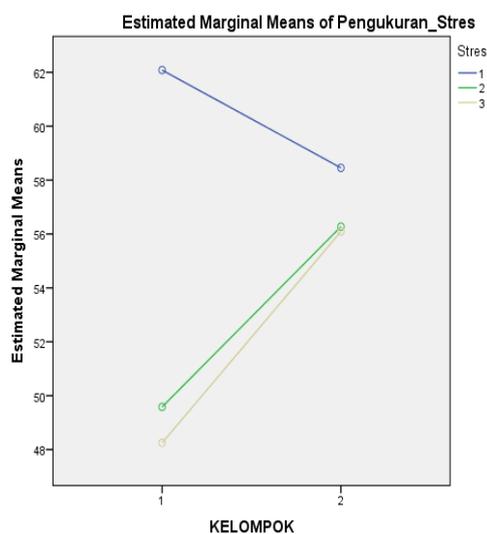
$p > 0.05$ , artinya data penelitian memiliki sebaran yang bentuknya mirip kurva normal, kemudian dilakukan pengujian dengan menggunakan teknik *independent sample t-test*. Hasilnya menunjukkan bahwa  $p > 0.05$  yang dapat diartikan bahwa tidak ada perbedaan rerata skor antara skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada pengaruh pemberian pelatihan relaksasi dzikir terhadap penurunan stres santri di rumah tahfidz “Z”. Analisis data untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji statistik anava pengukuran ulang dengan melihat tabel *test of within - subjects effects*. Ringkasan data terkait hipotesis disajikan pada tabel di bawah ini.

**Tabel 2.** Rangkuman Uji Hipotesis *test of within – subjects effects* pada stres santri

Source	Type III Sum Of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
Pengukuran Stres	918.631	1.330	690.752	18.045	0.000
Pengukuran Stres*Kelompok	457.877	1.330	344.295	8.994	0.003

Pada tabel di atas, baris pengukuran stres\*kelompok diketahui bahwa  $F = 457.877$  dan  $p = 0.003$  ( $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan adanya interaksi antara pengukuran (prates, pascates, tindak lanjut) dan kelompok (eksperimen dan kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor yang berbeda secara signifikan dari prates ke pascates antara kedua kelompok (eksperimen dan kontrol). Interaksi antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat dari gambar berikut ini:



Berdasarkan data di atas terdapat interaksi prates, pascates, tindak lanjut antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terlihat pada skor *mean* prates kelompok eksperimen 62.083, skor *mean* pascates kelompok eksperimen 49.583, dan skor *mean* tindak lanjut kelompok eksperimen 48.250. Skor *mean* prates kelompok kontrol 58.455, skor *mean* pascates pada kelompok kontrol 56.273, dan skor *mean* tindak lanjut kelompok kontrol adalah 56.091. Hal ini menunjukkan adanya perubahan skor stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres yang lebih besar setelah mendapatkan pelatihan relaksasi dzikir dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan relaksasi dzikir.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa, ada pengaruh pemberian pelatihan relaksasi dzikir terhadap penurunan stres kelompok eksperimen, yaitu santri yang diberikan pelatihan relaksasi dzikir mengalami penurunan tingkat stres lebih banyak dibandingkan kelompok kontrol yaitu santri yang tidak mendapatkan pelatihan relaksasi dzikir.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pengaruh terapi relaksasi dzikir untuk menurunkan stres pada santri rumah tahfidz "Z". Hasil analisis data penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan relaksasi dzikir memiliki pengaruh menurunkan stres pada santri. Dari hasil pengukuran *anova*

*repeated measure* diketahui bahwa  $F = 457.877$  dan  $p = 0.003$  ( $p < 0.01$ ). Hal ini menunjukkan adanya interaksi antara pengukuran (prates, pascates, tindak lanjut) dan kelompok (eksperimen dan kontrol). Interaksi menunjukkan bahwa adanya peningkatan skor yang berbeda secara signifikan dari prates ke pascates antara kedua kelompok (eksperimen dan kontrol). Terlihat pada skor *mean* prates kelompok eksperimen 62.083, skor *mean* pascates kelompok eksperimen 49.583, dan skor *mean* tindak lanjut kelompok eksperimen 48.250. Skor *mean* prates kelompok kontrol 58.455, skor *mean* pascates pada kelompok kontrol 56.273, dan skor *mean* tindak lanjut kelompok kontrol adalah 56.091. Hal ini menunjukkan adanya perubahan skor stres pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mengalami penurunan skor stres yang lebih besar setelah mendapatkan pelatihan relaksasi dzikir dibandingkan kelompok kontrol yang tidak mendapatkan pelatihan relaksasi dzikir.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh pemberian pelatihan relaksasi dzikir terhadap penurunan stres kelompok eksperimen, yaitu santri yang diberikan pelatihan relaksasi dzikir mengalami penurunan tingkat stres dibandingkan kelompok kontrol yaitu santri yang tidak mendapatkan pelatihan relaksasi dzikir. Dengan demikian dapat dikatakan pelatihan relaksasi dzikir dapat menurunkan stres pada santri di rumah tahfidz.

Hal ini sesuai dengan penelitian Safaria (2013), yang membuktikan bahwa relaksasi dzikir dapat menurunkan stres. Safaria (2013) menyatakan bahwa dengan melakukan relaksasi dzikir, membuat seorang individu akan merasa nyaman/rileks. Dalam keadaan rileks, tubuh melalui otak akan memproduksi endorfin, sebagai analgesik alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Selain itu, dalam keadaan relaks, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Keuntungan dari relaksasi dzikir ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman.

Sebagaimana wawancara sebelumnya, beberapa santri di Rumah Tahfidz “Z” mengalami stres disebabkan oleh beban akademik di sekolah ditambah lagi oleh tuntutan yang harus mereka jalani sebagai santri penghafal Al-Qur’an di Rumah Tahfidz “Z”. Padatnya agenda ditambah lagi kondisi lingkungan yang berbeda membuat mereka harus lebih *survive* dibanding remaja seumurnya. Hal ini menciptakan kondisi stres pada diri mereka. Kondisi seperti ini dapat berdampak buruk bagi kondisi perkembangan kejiwaan mereka. Tidak hanya itu, dampak lain dari stres yang dialami beberapa santri adalah penurunan prestasi akademik di sekolah juga perlu mendapat penanganan.

Schrafer (2007) menyebutkan bahwa stres merupakan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan-tuntutan yang luar biasa yang dirasa mengancam kesejahteraan baik dari dalam maupun dari luar diri individu. Stres merupakan hal yang melekat pada kehidupan, siapa saja akan mengalami dan stres merupakan hal yang tidak terhindarkan dalam kehidupan manusia (Hardjana, 1994).

Tuntutan-tuntutan yang berasal dari dalam diri maupun luar diri individu yang dianggap sebagai suatu yang mengancam, membahayakan, dan menantang kesejahteraan hidupnya akan menimbulkan perasaan tegang. Kejadian dan peristiwa yang dirasakan sebagai suatu kondisi yang menekan dianggap sebagai sebuah stresor. Stresor adalah peristiwa atau keadaan yang dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya atau menantang, sehingga menimbulkan perasaan tegang atau stres (Sarafino, 2000).

Guna menurunkan stres, seseorang dituntut melakukan *koping*. Menurut Taylor (2006) *koping* didefinisikan sebagai pikiran dan perilaku yang digunakan untuk mengatur tuntutan internal maupun eksternal dari situasi yang menekan. Menurut Baron dan Byrne (1991) menyatakan bahwa koping adalah respon individu untuk mengatasi masalah, respon tersebut sesuai dengan apa yang dirasakan dan dipikirkan untuk mengontrol, mentolerir dan mengurangi efek negatif dari situasi yang dihadapi. Menurut Stone dan Neale (Rice, 1992) koping meliputi segala usaha yang disadari untuk menghadapi tuntutan yang penuh dengan tekanan. Jadi dapat disimpulkan bahwa koping adalah segala usaha individu untuk mengatur tuntutan lingkungan dan konflik yang muncul, mengurangi

ketidaksesuaian/kesenjangan persepsi antara tuntutan situasi yang menekan dengan kemampuan individu dalam memenuhi tuntutan tersebut.

Beberapa santri yang mengalami stres di rumah tahfidz diberi pelatihan relaksasi dzikir selama dua minggu, pada minggu pertama mereka diberi tugas rumah untuk mengulang relaksasi dzikir tersebut setiap shalat lima waktu setiap harinya di rumah tahfidz. Melalui wawancara, secara umum mayoritas santri yang mengikuti pelatihan merasa dirinya menjadi lebih tenang dan nyaman. Salah seorang santri, ZI, menuturkan setelah mengikuti pelatihan relaksasi dzikir, dirinya merasa lebih baik, disebabkan pelatihan membuat subjek merasa diingatkan kembali untuk lebih berdzikir (mengingat Allah). ZI merupakan satu-satunya peserta yang mengaku lebih menyukai relaksasi yang dilakukan secara mandiri (saat tugas rumah), daripada relaksasi yang dilakukan bersama-sama saat pelatihan. Hal ini disebabkan relaksasi mandiri dilakukan atas dasar kemauan diri sendiri. Adapun manfaat yang subjek rasakan setelah mengikuti relaksasi adalah merasa lebih tenang.

Wawancara dengan subjek lain, HS, diperoleh informasi pelatihan sangat bermanfaat baginya sebagai strategi dalam menghadapi masalah. Salah satunya adalah masalah gangguan tidur yang subjek miliki, yang mana subjek terkadang kesulitan untuk dapat segera tidur. Relaksasi membantu subjek untuk dapat segera tidur, meski terkadang di lain kesempatan, hal ini tidak terjadi. Tidak hanya itu, relaksasi di pagi yang subjek lakukan sebelum berangkat ke sekolah membuat subjek merasa lebih nyaman. Terdapat kesadaran dalam diri subjek untuk menerapkan relaksasi dalam keseharian pasca pelatihan. Wawancara 2 minggu setelah pelatihan, subjek menyebutkan masih melakukan relaksasi 4-5 kali yakni saat sebelum tidur, saat menghadapi masalah dan juga saat berangkat ke sekolah.

Hal ini sebagaimana Yurisaldi (2010) yang menjelaskan bahwa proses dzikir dengan mengucapkan kalimat yang mengandung huruf *jahr*, seperti kalimat tauhid dan istighfar, akan meningkatkan pembuangan CO<sub>2</sub> dalam paru-paru. Selain itu Yurisaldi juga menjelaskan bahwa saat seseorang berdzikir terjadi pengecilan pembuluh darah otak selama sesaat akibat respon kimiawi ketika seseorang berdzikir. Suplai aliran darah (penurunan kadar

oksigen dan glukosa) ke jaringan otak mengalami penurunan. Keadaan ini segera di respon oleh otak dengan refleksi menguap yang secara besar-besaran memasukkan oksigen melalui paru-paru menuju otak disertai pelebaran diameter pembuluh darah. Akibatnya suplai oksigen dan glukosa ke dalam jaringan otak meningkat pesat. Kondisi ini akan merevitalisasi semua unsur seluler dan microseluler yang berdampak pada kekuatan dan daya hidup sel otak. Selain itu pasokan oksigen dalam jumlah besar, membuat *mitokondria* sebagai pusat pernapasan sel akan kembali aktif dan bekerja normal.

Menurut Lulu (2002) dengan berdzikir, dapat menembus seluruh bagian tubuh bahkan ke setiap sel-sel dari tubuh itu sendiri, yang mana hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa yang lemas dan menembus serta menelusupnya dzikir ke seluruh tubuh. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (stres) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang sama sekali. Adanya faktor religius yaitu dengan berdzikir dapat meningkatkan usia harapan hidup, penurunan pemakaian alkohol, rokok, obat, penurunan kecemasan, depresi, kemarahan, penurunan tekanan darah, dan perbaikan kualitas hidup bagi pasien kanker dan penyakit jantung (Sholeh dkk, 2005). Hal ini dapat dilihat dari hasil terapi yang telah dilakukan.

Berdasarkan deskripsi hasil asesmen dan pengukuran dampak pelatihan perkelompok, dapat disimpulkan bahwa skor stres santri pada prates, pascates, dan tindak lanjut mengalami penurunan dan terus turun hingga 2 minggu setelah pelatihan. Terapi psikologis sebagai terapi tambahan juga dibutuhkan karena reduksi terhadap stres psikologis dan meningkatkan *koping* terhadap stres dapat memediasi turunnya tekanan darah pada penderita hipertensi (Linden dkk, 2001). Hasil analisis membuktikan bahwa intervensi dengan pendekatan *behavior* spiritual, terbukti sangat signifikan dapat menurunkan tingkat stres pada penderita hipertensi esensial.

Hasil wawancara menunjukkan bahwa selain adanya penurunan tingkat stres yang dirasakan oleh subjek, terdapat beberapa manfaat lain yang juga dirasakan oleh para subjek yang mendapatkan pelatihan relaksasi

dzikir yakni meningkatkan pemahaman mengenai kondisi fisik dan efeknya terhadap kondisi psikis, membuka wawasan baru dan pemahaman mengenai pelatihan relaksasi dzikir, membantu mengatasi keluhan-keluhan fisik dan psikis yang muncul, mengurangi ketegangan psikis yang dirasakan dengan meningkatkan kemampuan untuk mensugesti diri agar merasa rileks, dan lebih mendekatkan diri kepada Allah swt.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan relaksasi dzikir dapat menurunkan tingkat stres pada santri Rumah Tahfidz "Z". Oleh karena itu, pelatihan relaksasi dzikir perlu diberikan kepada santri yang terlihat mengalami stres. Peneliti juga menyarankan kepada pihak pengurus rumah tahfidz juga mengikuti pelatihan relaksasi dzikir *for trainer (training of trainer)* agar dapat memberikan pelatihan relaksasi dzikir pada santri lainnya. Disarankan pula kepada pembimbing sebelum memulai pelajaran/kegiatan di rumah tahfidz dapat memberikan relaksasi dzikir terlebih dahulu, sehingga santri dapat mengikuti kegiatan dalam keadaan yang lebih nyaman.

Berkaitan dengan rekomendasi kepada penelitian selanjutnya, sebaiknya lebih memperhatikan situasi, maupun sejauhmana permasalahan dapat berdampak bagi institusi tempat bernaung, agar diperoleh manfaat yang lebih optimal bagi berbagai pihak. Peneliti selanjutnya juga dapat melakukan penelitian ulang (replikasi penelitian) atau dengan subjek yang berbeda. Penelitian selanjutnya juga perlu mempertimbangkan pemilihan waktu serta memastikan dengan berbagai pihak yang terkait, agar tidak ada perubahan pelatihan secara mendadak yang disebabkan oleh faktor eksternal peneliti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraieni, W.N. & Subandi, M.A. 2014. Pengaruh Pelatihan relaksasi dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (1)
- Baron, R. A., & Byrne, D. (1991). *Social psychology: Understanding human*

- interaction* (6th ed.). New York: Allyn and Bacon.
- Fauziah, S., Prihanto, S. & Sukamto, M.E. 1999. Hubungan antara Kemampuan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Suami dengan Tingkat Stres pada Ibu Berperan Ganda. *Anima*, 15, 33-51.
- Kholidah, E. N. 2012. Berpikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, 39 (1), 67-75
- Latipun. (2008). *Psikologi eksperimen edisi kedua*. Malang: UMM Press.
- Lazarus, R. S. 1999. *Stres and Emotions, a new synthesis*. Springer Publishing Company, Inc.
- Linden, W., Lenz, J.W., & Con, A. H. (2001). *Individualized stress management for primary hypertension*. Arch intern Med.
- Lulu. (2002). Dzikir dan Ketenangan Jiwa: Studi pada Majelis Dzikrul Ghofilin, Cilandak, Ampera raya, Jakarta. *Jurnal Tazkiya*, 2 (1), 51-61.
- Purwanto, S. 2006. Pengaruh Pelatihan Religius untuk Mengurangi Gangguan Insomnia. *Tesis (Tidak Dipublikasikan)*. Yogyakarta: UGM.
- Putri, A. S. 2011<sup>a</sup>. Intervensi dengan Pendekatan Kognitif-Perilaku untuk Menurunkan Stres pada Lanjut Usia dengan Hipertensi. *Tesis (Tidak diterbitkan)*. Depok: Universitas Indonesia
- Putri, D. T. 2011<sup>b</sup>. Hubungan antara Stres dengan Somatisasi pada Santriwati. *Skripsi*. (Tidak diterbitkan). Fakultas Psikologi dan Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
- Rice, P. L. (1992). *Stres and Health 2nd,ed.* California. Wadsworth, Inc.
- Safaria, R.S. (2013). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Tingkat Stres pada Pasien Gagal Ginjal Kronik yang Menjalani Hemodialisis di RSUD X. *Tesis (Tidak diterbitkan)*. Program Magister Profesi Psikologi FPSB UII
- Sarafino, E. P. 2000. *Health psychology biopsychosocial interaction*. New York: John Wiley and Sons
- Schrafer, W. (2007). *Stres Management for Wellness, 4 th ed.* California: Wadsworth.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B. N. 2005. *Psikologi Eksperimen*. Jakarta: Gramedia
- Sholeh, M. & Musbikin, I. (2005). *Agama sebagai terapi: Telaah menuju ilmu kedokteran holistik*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Taylor, S.E. 2006. *Health Psychology*. New York: McGraw-Hill
- Yurisaldi. (2010). *Berdzikir untuk Kesehatan Saraf*. Jakarta: Zaman