

**EFEKTIFITAS DZIKIR DALAM MENURUNKAN STRES
PADA MAHASISWA AKHIR**

SKRIPSI

Diajukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk
Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1)
Psikologi (S.Psi)



Lilis Fitriyah

J01215018

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA

2019

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Efektifitas Dzikir dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Akhir” merupakan karya asli yang di ajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Karya ini sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah di tulis atau di terbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis di acu dalam naskah ini disebutkan dalam daftar pustaka serta bersedia menerima sanksi jika terjadi pelanggaran dalam penelitian ini.

Surabaya, 19 Juli 2019



Lilis Fitriyah

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Efektifitas Dzikir dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Akhir

Oleh:

Lilis Fitriyah

NIM. J01215018

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 11 Juli 2019

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. H. Møh. Sholeh, M.Pd

NIP. 195912091990021001

HALAMAN PENGESAHAN
SKRIPSI

EFEKTIFITAS DZIKIR DALAM MENURUNKAN STRES PADA
MAHASISWA AKHIR

Yang disusun Oleh:
Lilis Fitriyah
J01215018

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 19 Juli 2019

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Susunan Tim Penguji

Penguji I,

Prof. Dr. H. Moh. Sholeh, M.Pd
NIP. 195912091990021001

Penguji II,

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji III,

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji IV,

Lucky Abrorry, M.Psi, Psikolog
NIP. 197910012006041005



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN**

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lilis Fitriyah
NIM : J01215018
Fakultas/Jurusan : Psikologi dan Kesehatan/Psikologi
E-mail address : li2s.fitriyah@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Sekripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Efektifitas Dzikir dalam Menurunkan Stres pada Mahasiswa Akhir

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 07 Agustus 2019

Penulis

(Lilis Fitriyah)

nama terang dan tanda tangan

INTISARI

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir. Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian eksperimen dengan desain *pretest-posttest control group design*. Subyek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 28 mahasiswa akhir, terbagi dalam dua kelompok yaitu 14 subyek kelompok eksperimen dan 14 subyek kelompok control. Instrument yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini yaitu skala stres dan modul dzikir. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir.

Kata kunci: Dzikir, Stres

The purpose of this study is to determine the effect of dhikr in reducing stress on final students. The research method uses ns experimental research with the design of the pre-test post-test control group design. The subjects use in this study amount to 28 final students, they are divided into two groups: 14 experimental group subjects and 14 control group subjects. The instruments used in this experimental study are the stress scale and the dhikr module. The results show that dhikr has a significant effect in reducing stress on final students.

Keywords: *Dhikr, Stress*

DAFTAR ISI	
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
INTISARI	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Penelitian	6
C. Keaslian Penelitian.....	7
D. Tujuan Penelitian	9
E. Manfaat Penelitian	9
F. Sistematika Pembahasan.....	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Stres	
1. Pengertian Stres	15
2. Faktor Stres	19
3. Aspek Stres	21
4. Tahapan Stres	23
5. Tingkatan Stres	24
B. Dzikir	
1. Pengertian Dzikir	26
2. Cara Berdzikir	28
3. Bentuk Dzikir	39
4. Manfaat Dzikir	30
C. Efektifitas Dzikir dalam Menurunkan Stres.....	32
D. Kerangka Teoritik	34
E. Hipotesisi	41
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Identifikasi Variabel.....	42
B. Subyek Penelitian.....	44
C. Desain Eksperimen.....	45

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah Penelitian

Menurut American Academy of Family Physican, dua pertiga kunjungan ke dokter hingga dokter keluarga saat ini dikarenakan gejala-gejala yang berkaitan dengan stres. Stres diyakini menjadi penyebab utama penyakit jantung koroner, kanker, masalah paru-paru, cedera kecelakaan, sirosis hati dan bunuh diri (King, 2010).

Stres telah menjadi topik yang cukup populer, media seringkali mengatakan perilaku atau penyakit yang tidak lazim pada manusia sebagai akibat dari stres atau *nervous breakdown*. Pengertian umum, stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan sebuah peristiwa yang dirasa mengancam kesehatan fisik maupun psikologis. Peristiwa itu biasanya dinamakan stresor, serta reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa tersebut disebut respon stresor (Atkinson dkk, 1987).

Kita semua pasti pernah mengalami stres, begitu juga dengan mahasiswa yang mungkin mengalami stres saat berhubungan dengan teman kampusnya atau bahkan dengan dosen tidak berjalan dengan baik, saat mereka melaporkan pendidikannya atau saat ujian akhir. Mahasiswa ialah peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu dan merupakan calon tenaga ahli di perguruan tinggi. menurut UU RI Nomor 12 Tahun 12 tentang pendidikan tinggi, pasal 1 ayat 13 dijelaskan bahwa mahasiswa

merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi. hasil dari pendidikanya itu nanti diharapkan dapat memberi kontribusi di masyarakat sesuai dengan bidang ilmu yang dimiliki.

Tugas akhir atau yang sering disebut skripsi, merupakan sebuah karya ilmiah yang wajib dikerjakan oleh seorang mahasiswa guna memenuhi persyaratan sebagai calon seorang sarjana. Mahasiswa akhir atau yang sedang mengerjakan skripsi dituntut mengikuti semua aturan yang ada pada proses skripsi, dimana proses penyusunan skripsi tersebut dilakukan dengan cara individu. Maka munculah beberapa permasalahan yang timbul akibat peraturan dan tuntutan tersebut kepada mahasiswa, dari permasalahan kurang mampu dalam bidang tulis menulis, kurangnya pengetahuan tentang sebuah penelitian, pengetahuan akademis yang kurang, sulitnya mencari judul dan lain-lain.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Gunawati dkk tahun 2006 pada mahasiswa psikologi UNDIP menemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami beberapa masalah diantaranya yaitu cemas ketika menghadapi dosen pembimbing, yaitu dengan cara menghindari untuk tidak bimbingan. Kemudian ditemukan juga adanya gejala stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Gejala stres tersebut terlihat ketika mahasiswa mengeluhkan sakit kepala sehingga mengganggu

Sebuah fenomena terjadi tahun 2009 pada mahasiswa akhir asal Indonesia yang kuliah di Universitas Teknologi Nanyang, Singapura, mahasiswa berusia 21 tahun ini mengakhiri hidupnya dengan tragis dan mengenaskan. Ternyata alasan mengapa mahasiswa tersebut bunuh diri yaitu diduga stres karena beasiswa yang biasa diterimanya di cabut dan skripsi yang dikerjakannya pun cukup sulit dan butuh waktu lama sehingga memicu sang mahasiswa melakukan penusukan kepada dosen pembimbingnya sendiri.

Tak kalah menarik dari fenomena diatas, yang terjadi di Medan pada tahun 2016 lalu tepatnya di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU) seorang mahasiswa tega membunuh dosen pembimbingnya sendiri dengan cara melukai leher tangannya hingga hampir putus diakibatkan cekcok masalah skripsi.

[illegible]

Kembali terjadi pada September 2018 lalu di Cirebon Jawa Barat, seorang mahasiswi tingkat akhir yang menyusun skripsi mengakhiri hidupnya dengan gantung diri. Di duga ada permasalahan dalam skripsinya. Kemudian pada November 2018 di Universitas Negeri Medan, ditemukan pula mahasiswanya yang berusia 23 tahun mengakhiri hidupnya dengan gantung diri karena stres proposal skripsinya di tolak berulang ulang oleh kampus. Sedangkan di Palembang tepatnya di salah satu Perguruan Tinggi Swasta, seorang mahasiswa melampiaskan kekesalan masalah skripsinya dengan cara mengkonsumsi narkoba yang mengakibatkan ia masuk ke penjara.

[illegible]

Penelitian yang dilakukan Rohmah (2006) di kampus UAD Yogyakarta, diketahui bahwa 39% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres, dikarenakan lamanya proses pencarian judul, lambat menyelesaikan revisi proposal setelah melakukan ujian seminar proposal dan lain-lain. Hingga merasa cemas, pesimis, jengkel dengan dosen pembimbing yang mungkin sulit untuk ditemui, mudah putus asa, marah, tidak mood makan, susah tidur. Ada juga yang menghabiskan waktunya untuk merokok, menonton TV, pendiam dan malas untuk berinteraksi dan bersosialisasi dengan lingkungan. Penelitian lain juga dilakukan oleh Putri (2014) di UMY menyatakan bahwa 93,3% mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami stres sedang. yang ditandai dengan perilaku merokok.

[illegible]

Penelitian lain yang dilakukan oleh Putri (2016) di UINSA Surabaya mengenai stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu 51,7% stres tinggi, 32,6% stres sedang. Stres tersebut ditandai dengan seringnya lalai dengan banyak hal, pekerjaan yang sudah tersusun menjadi tak terurus, mental *down* ketika melihat banyaknya revisian dari proposal ataupun skripsi tersebut.

Berdasarkan fenomena dan permasalahan diatas, peneliti ingin memberikan solusi dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi dengan berdzikir agar mampu membuat mahasiswa semakin optimis, ikhlas, semangat dan tidak takut dalam menghadapi permasalahan ketika masa penyusunan skripsi.

Penelitian ini berfokus pada adakah efek atau pengaruh dari dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

C. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang stres lebih khususnya stres mahasiswa akhir atau yang sedang mengerjakan skripsi sudah banyak dilakukan oleh para peneliti, karena pentingnya penanganan dan pencegahan stres tersebut agar mahasiswa mampu menyelesaikan skripsinya dengan baik dan tepat waktu. Hal inilah yang menunjukkan bahwa stres menjadi menarik untuk diteliti. Beberapa penelitian terdahulu tentang stres yang pernah dilakukan.

Penelitian terdahulu yang telah dilakukan oleh Insan (2016), tentang efek gerakan Yoga terhadap tingkat Stres pada semester akhir di Samarinda menyatakan bahwa gerakan yoga berpengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa akhir yaitu mahasiswa lebih terlihat tenang, mampu melakukan gerakan yoga secara terstruktur sesuai SOP. Penelitian yang dilakukan oleh Christyanti dkk (2010), tentang hubungan antara penyesuaian diri terhadap tuntutan akademik dengan kecenderungan stres pada mahasiswa kedokteran Hang tua menghasilkan negatif, dimana ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan stres mahasiswa kedokteran tersebut yaitu faktor lingkungan, kepribadian, kognitif dan sosial budaya.

Penelitian yang dilakukan Kholidah & Alsa (2012), mengenai berfikir positif untuk menurunkan stres psikologis, terbukti efektif menurunkan stres pada mahasiswa dimana mahasiswa dengan

Rohmah (2006), meneliti tentang pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi, menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan stres antara kelompok diskusi dan kontrol disebabkan penelitian ini kurang reliabel dan ada subjek yang mengalami masalah pribadi. Penelitian lain dilakukan Ningrum (2011), tentang hubungan antara optimisme dan *coping* stres pada mahasiswa sedang menyusun skripsi, dalam penelitian tersebut terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara optimisme dan *coping* stres pada mahasiswa yang menyusun skripsi dimana semakin tinggi optimisme mahasiswa maka akan tinggi pula *coping* stresnya.

[illegible]

mahasiswa menjadi terbuka, empati, bersikap positif dan mendukung. Penelitian yang dilakukan Lidiawati (2011), tentang stres mahasiswa dalam menyusun skripsi ditinjau dari dukungan sosial teman menghasilkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman maka akan semakin rendahlah stres mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil penelitian diatas, persamaan dengan penelitian ini terdapat pada variabel dependen yaitu stres. Yang membedakan dengan penelitian sebelumnya adalah pada variabel independennya, dimana penelitian ini menggunakan variabel independen yaitu dzikir dan menggunakan metode penelitian kuantitatif jenis eksperimen.

D. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh atau efek dari dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis penelitian ini memberikan kontribusi pada ilmu psikologi terutama pada psikologi klinis dalam kajian stres.

2. Manfaat Praktis

a. Kepada Ilmuan Psikologi Klinis dan Agama

Sebagai bahan rujukan untuk melakukan penelitian selanjutnya yang terkait dengan stres dan dzikir.

b. Kepada Praktisi Psikologi Klinis dan Agama

Sebagai rujukan dalam memberikan terapi terhadap mahasiswa dan masyarakat luas.

c. Kepada Subjek dan Pendidik

Sebagai wawasan agar dapat memberikan terapi atau pelatihan dzikir yang mengandung renungan atau makna-makna yang dapat menyentuh dan mengurangi stres.

F. Sistematika Pembahasan

Pada penelitian ini akan membahas tentang pengaruh dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir. Pada BAB I dijabarkan tentang latar belakang masalah penelitian yang secara singkat diambil berdasarkan fenomena yang terjadi di dunia kampus terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Gunawati dkk tahun 2006 pada mahasiswa psikologi UNDIP menemukan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mengalami beberapa masalah diantaranya yaitu cemas ketika menghadapi dosen pembimbing, yaitu dengan cara menghindari untuk tidak bimbingan. Kemudian ditemukan juga adanya gejala stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Gejala stres tersebut terlihat ketika mahasiswa mengeluhkan sakit kepala sehingga mengganggu

aktivitasnya dalam mengerjakan skripsi, merasa kesulitan tidur, sering merasa cemas, mudah untuk marah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, upaya menurunkan stres pada mahasiswa akhir sangat dibutuhkan guna mendukung kelancaran mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi serta dapat lulus tepat pada waktunya. Strategi yang dapat dijadikan alternatif adalah pemberian dzikir. Dzikir adalah salah satu cara yang dapat menurunkan stres pada mahasiswa akhir. Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi mahasiswa, pihak kampus maupun dosen dengan memperhatikan kondisi psikologis mahasiswanya ketika proses dalam mengerjakan skripsi.

Pada BAB II dipaparkan mengenai variabel yang dipakai dalam penelitian ini yakni stres sebagai variabel terikat (*Dependent*) dan dzikir sebagai variabel bebasnya (*Independent*). Dari beberapa pendapat para ahli tentang stres maka dapat disimpulkan bahwa stres merupakan suatu keadaan dimana seseorang mengalami perubahan emosional negatif yang disertai perubahan fisik, kognitif dan tingkah laku.

Aspek-aspek stres sendiri meliputi gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual dan gejala perilaku. Hal tersebut perlu ada penanganan atau *treatment* agar mahasiswa lebih produktif lagi dalam proses belajar terutama pada tugas akhir.

Upaya yang dapat dilakukan dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir yakni dengan memberikan perlakuan dzikir yang dapat menenangkan hati, jiwa dan mengontrol segala perilaku mahasiswa dalam bertindak dan mengambil keputusan.

Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu memakai perlakuan dzikir. Dapat peneliti simpulkan dari beberapa pendapat para ahli mengenai dzikir adalah mengingat Allah dengan sepenuh hati dimanapun kita berada baik dalam keadaan susah maupun senang. Menurut Al-Ghazali dzikir yaitu ingatnya seseorang bahwasanya Allah mengamati semua tindakan dan pikirannya. Dimana bukanlah hanya sekedar mengingat sebuah peristiwa saja, melainkan mengingat Allah dengan penuh keyakinan atas kebesaran Allah dan segala sifat-Nya dengan menyadari dirinya selalu dalam pengawasan-Nya, lalu menyebut nama-Nya melalui hati dan lisan (Anshori, 2003).

Secara psikologis dzikir dapat mengembangkan penghayatan dan menghadirkan Allah dalam setiap perbuatan yang kita lakukan di dunia ini. Seseorang tidak akan merasa kesepian karena ada Allah yang maha mendengar keluh kesah kita. Ketenangan yang ada pada dzikir akan berdampak yang sangat bermakna bagi proses penyembuhan (Purwanto, 2007).

Pembahasan selanjutnya pada BAB III tentang metode penelitian. Dalam penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif jenis eksperimen yaitu eksperimen semu (*quasi experimental design*).

Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan perlakuan *pretest-posttest control group design*, yakni desain eksperimen yang mengukur kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan (Azwar, 1998).

Adapun prosedur penelitian yang dilakukan menjadi tiga tahapan yakni pra-eksperimen, eksperimen dan pasca-eksperimen. Tempat penelitian dilakukan di kampus UINSA Surabaya. Subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa akhir semester 8 jurusan psikologi yang sedang mengerjakan skripsi berjumlah 28 mahasiswa. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 April – 02 Mei 2019 pukul 09:00 WIB – 11:00 WIB tepatnya dilakukan setiap satu minggu sekali selama tiga kali pertemuan.

Instrument atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres. Sedangkan analisis data yang digunakan adalah analisis uji-t dua sampel berpasangan (*paired-samples T-test*).

Pada BAB IV membahas tentang hasil dan pembahasan dari penelitian. Pada hasil uji hipotesis dari analisis uji-t dua sampel berpasangan (*paired-samples T-test*), menunjukkan bahwa nilai Sig. (2-tailed) < 0,05 yakni 0,002 < 0,05. Hal ini berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dzikir dalam menurunkan stres mahasiswa akhir. Sehingga

dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis “ada pengaruh dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir” telah diterima.

Hasil penelitian ini mendukung pendapat Frager (1999), ia menyatakan bahwa fungsi dzikir salah satunya adalah untuk membersihkan kotoran hati seperti marah, dendam, juga dapat menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut ataupun gelisah. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggraini dan Subandi (2014) bahwa relaksasi dzikir mempengaruhi secara signifikan pada penurunan tingkat stres penderita hipertensi esensial dan terapi dzikir juga dapat mengurangi gejala stres pada wanita *single parent*.

Dalam pembahasan terakhir yakni BAB V yang berisi kesimpulan dan saran. Adapun yang dapat peneliti simpulkan pada penelitian ini bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami penurunan stres ketika ia melakukan dzikir dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan dzikir.

KAJIAN PUSTAKA

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

Dalam istilah psikologi stres didefinisikan sebagai respons individu terhadap stresor, yaitu lingkungan atau sebuah peristiwa yang dapat mengancam mereka dan membebani *coping* mereka (King, 2010). Stres ialah salah satu akibat dari perubahan sosial dan dampak dari suatu proses perubahan zaman yang biasanya ditandai oleh teknologi, tatanan hidup serta persaingan antar individu yang semakin kuat.

Ketika kita mengalami stres tubuh kita mempersiapkan dirinya untuk menangani serangan stres yaitu perubahan

fisiologis. Selye (1936), pelopor penelitian stres yang dilahirkan di Austria. Selye mengartikan stres sebagai kerusakan pada tubuh dikarenakan tuntutan yang diberikan kepadanya. Setelah mengamati pasien-pasiennya dengan masalah yang berbeda-beda misalnya kematian orang terdekat, kehilangan pekerjaan, dipenjara karena penggelapan. Selye menyimpulkan bahwa berapa pun jumlah peristiwa dan rangsangan lingkungan akan menghasilkan respon stres yang sama. Kemudian munculah gejala-gejala seperti kehilangan selera makan, kelemahan otot dan menurunnya minat dengan dunia (King, 2010).

Lazarus (1983), mengembangkan teori penilaian kognitif guna memberikan penjelasan tentang stres dalam lingkup yang cukup luas. Lazarus memberikan definisi stres yang mencakup berbagai faktor, yaitu stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan, perlindungan psikologis dan situasi sosial. Ia menilai ancaman merupakan kata kunci dari stres, yang dinilai secara subyektif ketika seseorang mempersiapkan efek negatif potensi dari stresor. Pada teorinya ini Lazarus menyatakan bahwa ada dua tahap penilaian dari stresor potensial. Penilaian utama yang merupakan penilaian pribadi yakni apakah kejadian memiliki hubungan dan memiliki keterlibatan negatif. Sedangkan penilaian skunder melibatkan determinasi pribadi, apakah ia memiliki kemampuan dan sumber daya yang memadai

guna untuk mengatasi potensi dan ancaman bahaya tersebut (Purwakania, 2008).

Taylor (2003), mendefinisikan stres sebagai pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan biokimia, fisik, kognitif dan tingkah laku yang ditujukan untuk mengubah suatu peristiwa stres atau mengakomodasi dampaknya. Dhabar & Ewen (1997), mengatakan bahwa stres ialah kumpulan dari beberapa kejadian, yang terdiri dari stimulus kemudian memberikan reaksi segera kepada otak dan aktivitas sistem fisiologis. Aktivitas sistem fisiologis ini seringkali dipandang memiliki efek adaptif, dimana stres terjadi secara akut dan menimbulkan efek yang membahayakan ketika stres terjadi secara kronik (Asiyah, 2011).

Penelitian stres merupakan sesuatu yang dinamik, banyak yang mengkaji tentang stres kronik dan keruwetan sehari-hari yang menyebabkan stres. Stres kronik terjadi pada keadaan hidup yang membutuhkan penyesuaian signifikan dan persisten. Salah satu sumber terbesarnya yaitu stres kerja. Jenis stresor yang lain ialah keruwetan sehari-hari, keruwetan ini merupakan hal kecil yang dapat mengecewakan dimana tidak adanya tanggapan adaptif yang otomatis, terjadinya pun tiba-tiba namun tetap membutuhkan penyesuaian. Selain hal itu, peristiwa tertentu dalam kehidupan seseorang juga dapat menjadikan stres.

Dari beberapa pengertian stres yang dikemukakan oleh para ahli, maka dapat disimpulkan bahwa stres adalah kondisi dimana seseorang mendapat tekanan baik dari dalam individu maupun dari luar yang berdampak pada fisik dan psikisnya.

Faktor yang dapat menimbulkan stres dapat disebut juga dengan istilah stresor. Faktor stres dibedakan menjadi tiga yaitu:

- [illegible]

kejahatan dan pemutusan hubungan kerja (Yusuf & Nurihsan, 2006).

Beberapa faktor stres menurut Santrock (2003) yaitu seperti:

a) Beban yang Berat

Beban yang terlalu berat dapat menyebabkan perasaan seseorang tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang jelas karena disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan membuat seseorang merasa kelelahan secara fisik maupun psikologis.

b) Faktor Kepribadian

Tipe kepribadian A merupakan tipe kepribadian yang cenderung untuk mengalami stres, yaitu dengan karakteristik kepribadian yang memiliki perasaan kompetitif yang sangat berlebihan, tidak sabaran dan mudah marah.

c) Faktor Kognitif

Penilaian secara kognitif yang digunakan oleh Lazarus adalah untuk menggambarkan interpretasi individu terhadap kejadian-kejadian dalam hidup mereka sebagai sesuatu yang berbahaya, mengancam mereka dalam menghadapi kejadian tersebut dengan afektif.

Stres juga dapat muncul apabila antara tuntutan dan kemampuan tidak seimbang. Seperti frustrasi ketika ingin mencapai sesuatu, adanya konflik ketika harus memilih kebutuhan

Beberapa aspek stres menurut Rahman (2009) yakni ada empat bagian:

a) Gejala Fisik, yaitu tentang kondisi serta fungsi tubuh seseorang, seperti sakit kepala, susah tidur atau *insomnia*, sering melakukan kesalahan dalam mengerjakan suatu pekerjaan.

b) Gejala Emosional, yaitu berhubungan dengan kondisi psikis seseorang. Seperti cemas ataupun gelisah, sedih, jiwa dan hati terasa berubah-ubah, sering gugup dan juga mudah tersinggung.

c) Gejala Intelektual, yaitu yang berhubungan dengan pola pikir individu. Seperti susah untuk berkonsentrasi, mengalami kesulitan dalam membuat keputusan, sering lupa, pikiran mulai kacau, serta daya ingat juga menurun.

d) Gejala Interpersonal, yaitu hubungan individu dengan orang lain baik di dalam rumah maupun dilingkungan luar. Seperti hilangnya kepercayaan terhadap orang lain, mudah menyalahkan orang bahkan menyerang orang dengan kata-kata (Rahman, 2009).

- a) Gejala fisik, yaitu berupa rasa lelah, susah tidur, nyeri kepala, otot kaku dan tegang terutama pada bagian leher dan bahu, nyeri dada, gangguan lambung dan pencernaan, gemetar, sering flu dan menstruasi terganggu.
- b) Gejala mental, yaitu berupa berkurangnya konsentrasi dan daya ingat, ragu-ragu, bingung, kehilangan rasa humor dan pikiran terasa penuh atau bahkan kosong.
- c) Gejala emosi, yaitu berupa cemas, depresi, putus asa, mudah marah, ketakutan, frustrasi, tiba-tiba menangis, rendah diri, merasa tak berdaya, sering melamun.
- d) Gejala perilaku, yaitu berupa mondar-mandir, gelisah, mengginggit kuku, perubahan pola makan, merokok, minum-minuman keras, menangis, berteriak, mengumpat dan kadang melempar barang.

a) Aspek Biologis, yaitu berkaitan dengan fisik. Seperti sakit kepala, gangguan tidur, pencernaan, makan, kulit serta keringat yang berlebihan.

Dari beberapa aspek stres yang di kemukakan oleh para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek stres yang dialami mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi ialah gejala fisik, emosi, intelektual dan interpersonal.

Selye meneliti tentang bagaimana tubuh manusia ketika mendapat stres dan berdampak pada kondisi fisiknya. Ia memandang stres sebagai suatu tanggapan tubuh yang sifatnya tidak khusus pada situasi yang dapat mengancam dan tidak ada kesiapan untuk mengatasinya. Selye mengembangkan sebuah teori sindroma umum atau *general adaptation syndrom* menjadi tiga tahap, yakni:

[illegible]

Tahap Kedua (*resistance stage*), yaitu tahap pertahanan. Dimana individu melakukan upaya guna mengatasi maupun menyesuaikan dirinya terhadap stres. Mulailah hilang karakter tubuh pada tahap sebelumnya, pertahanan terhadap stresor semakin meningkat namun pertahanan stimulus menurun.

Menurut Selye gabungan dari tahapan ini memiliki pengaruh terhadap ketahanan penyakit pada masing-masing individu (Purwakania, 2008).

Menurut Susi (2012) menyebutkan bahwa stres memiliki lima tingkatan, yaitu:

- [illegible]

menimbulkan gejala bibir sering kering, kesulitan bernafas (terengah-engah), merasa goyah, merasa lemas, keringat berlenihan, takut tanpa ada alasan dan merasa lega situasi tersebut berakhir.

- c) Stres sedang, yaitu stres yang terjadi lebih lama dari stres normal dan ringan. Waktunya berkisar jam bahkan hari. Seperti masalah perselisihan dengan teman. Stresor tersebut akan menimbulkan gejala-gejala seperti mudah marah, memberikan reaksi yang berlebihan terhadap suatu stimulus, sulit untuk istirahat, merasa lelah karena cemas, mudah tersinggung, gelisah dan tidak dapat mentoleran hal-hal yang menghalangi ia ketika mengerjakan suatu pekerjaan.
- d) Stres berat, yaitu merupakan situasi kronis yang terjadi dalam beberapa minggu hingga bertahun. Gejala yang biasanya dialami ialah tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, sedih dan tertekan, tidak memiliki harapan dan masa depan, putus asa, kehilangan minat, merasa tidak berharga dan berfikir bahwa hidup ini tidak bermanfaat.
- e) Stres sangat berat, yaitu stres yang waktu terjadinya dari beberapa bulan hingga batas yang tidak dapat ditentukan. Seseorang dengan stres yang sangat berat tidak memiliki motivasi hidup dan cenderung pasrah. Biasanya seseorang

dengan tingkat stres yang sangat berat ini terindikasi mengalami depresi yang berat.

B. Dzikir

1. Pengertian Dzikir

Dzikir berasal dari kata *dzikir* atau *dzakara* yang berarti mengingat, memerhatikan, mengenang, mengambil pelajaran dan mengerti. Dalam Al-Qur'an dijelaskan bahwa dzikir ialah membangkitkan daya ingat dan kesadaran sesuai yang tertera pada surah Ar-Ra'd ayat 28. Dzikir juga berarti ingat akan hukum Allah SWT. dalam surah An-Nahl ayat 90 serta peringatan atau pelajaran bagi orang-orang yang berakal sesuai pada surah Al-Baqarah ayat 269 (Syukur & Usman, 2012). Menurut Al-Ghazali dzikir yaitu ingatnya seseorang bahwasanya Allah mengamati semua tindakan dan pikirannya. Dimana bukanlah hanya sekedar mengingat sebuah peristiwa saja, melainkan mengingat Allah dengan penuh keyakinan atas kebesaran Allah dan segala sifat-Nya dengan menyadari dirinya selalu dalam pengawasan-Nya, lalu menyebut nama-Nya melalui hati dan lisan (Anshori, 2003).

Dzikir menurut Chodjim berasal dari kata *dzakara* yang artinya mengingat dan mengisi atau menaungi, dimana orang yang sedang berdzikir mencoba mengisi fikiran serta hatinya dengan sebuah kalimat atau kata-kata suci (Chodjim, 2003). Menurut Solihin & Anwar dalam kamus tasawuf, dzikir adalah kata yang

Menurut Askat, dzikir yaitu segala sesuatu atau tindakan guna mengingat Allah, mengagungkan nama-Nya menggunakan lafal tertentu, kemudian dilafalkan menggunakan lisan atau dalam hati serta bisa dilakukan di mana pun dan kapan pun. Ibnu Djubair serta para ulama yang lain memberi penjelasan mengenai dzikir yaitu semua ketaatan yang diniatkan hanya karena Allah dan tidak hanya *tasbih, tahlil, tahmid dan takbir* saja, melainkan semua perbuatan manusia yang didasari niat kepada Allah (Askat, 2000).

[illegible]

Pada dasarnya, dzikir dapat dilaksanakan dengan beberapa cara dan kesopanan sesuai prinsip yang ada dalam Al-Qur'an serta dicontohkan pula oleh Rasulullah yaitu dengan cara merendahkan diri, penuh rasa takut dan tidak mengeraskan suara sesuai yang dijelaskan dalam surah Al-A'raf ayat 205 dan dalam surah Al-Mulk ayat 13. Rasul juga memberi petunjuk pada sahabatnya. *"Hai manusia, berlemah lembutlah atas dirimu. Ketahuilah bahwa engkau tidak menyeru kepada yang pekak atau yang jauh, sesungguhnya Dia Maha mendengar dan dekat"*. (Syukur & Usman, 2012).

Tetapi pada tempat khusus, misalnya di rumah ataupun ditempat yang tidak mengganggu orang lain dzikir dianjurkan menggunakan suara keras, sesuai yang diperintahkan dalam surah An-Nur ayat 36.

فِي بُيُوتٍ أَذِنَ اللَّهُ أَنْ تُرْفَعَ وَيُذْكَرَ فِيهَا اسْمُهُ يُسَبِّحُ لَهُ فِيهَا بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ

Arinya: “Di masjid-masjid Allah mengizinkan untuk mengingat dan menasbihkan Allah dengan suara keras pada pagi dan petang”

Dzikir mempunyai posisi yang sangat istimewa dalam islam sebagaimana hadis yang diriwayatkan oleh at-tirmidzi yaitu:
“maukah engkau kuberitahukan tentang sebaik-baik amal dan

Bentuk Dzikir

a) Dzikir *Qauliy*, yaitu dzikir dengan ucapan. Mengucapkan kalimat *tasbih*, *tahmid*, *tahlil* dan lain sebagainya. Pada tingkatan dzikir ini disebut juga taraf elementer. Ucapan lisan guna untuk membimbing serta menggetarkan hati supaya selalu ingat kepada Allah.

c) Dzikir *Ar-Ruh*, yaitu berdzikir dengan seluruh jiwa raga dan tertuju untuk selalu ingat kepada Allah SWT.

d) Dzikir *Fi'ly* atau aktivitas sosial, yaitu berdzikir dengan melakukan kegiatan amal saleh serta mau menginfakan harta guna kepentingan sosial, membantu pembangunan bangsa, agama serta negara. Dzikir *fi'ly* ini merupakan cerminan dari dzikir *qauliy*, *qalbiy*, *ruhiy* (Syukur & Usman, 2012).

[illegible]

Manfaat dzikir sangatlah besar, terutama di era yang modern saat ini. Diantara manfaatnya yaitu:

- [illegible]

yaitu untuk mendekatkan diri kepada Allah. Selain sebagai substansial, dzikir juga sebagai fungsional. Dimana kita dianjurkan untuk menumbuhkan sifat-sifat atau akhlak Allah sesuai dengan kemampuan kita. Karena seiring berkembangnya kehidupan yang modern saat ini, moral dipertaruhkan hingga mengalami kemerosotan yang diakibatkan oleh berbagai pengaruh dari luar seperti media massa. Dengan demikian akhlaqul karimah sangat dibutuhkan dalam jiwa-jiwa seorang muslim.

kebahagiaan, menentramkan jiwa serta obat bagi penyakit hati. Dalam penataan jiwa ataupun hati dibutuhkan adanya pegangan yang kokoh sebagai jaminan hidup. Pegangan

tersebut ialah zat Allah yang mampu menjadi sumber, poros, penggerak dan tujuan hidup seseorang. Secara kognitif keberadaan-Nya tidak terlihat, namun secara jiwa mampu dihayati dengan penuh makna (Syukur & Usman, 2012).

C. Efektifitas Dzikir dalam Menurunkan stres

Stres telah menjadi topik yang cukup populer, media seringkali mengatakan perilaku atau penyakit yang tidak lazim pada manusia sebagai akibat dari stres atau *nervous breakdown*. Pengertian umum, stres terjadi jika seseorang dihadapkan dengan sebuah peristiwa yang dirasa mengancam kesehatan fisik maupun psikologis. Peristiwa itu biasanya dinamakan stresor, serta reaksi seseorang terhadap peristiwa-peristiwa tersebut disebut respon stresor (Atkinson dkk, 1987).

Lazarus (1983) mendefinisikan stres yang mencakup berbagai faktor yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan, perlindungan psikologis dan situasi sosial. Lazarus menilai bahwa ancaman merupakan kata kunci dari stres, yang dinilai secara subjektif ketika seseorang mempersepsikan efek negatif potensial dari stresor (Purwakania, 2008).

Dalam islam terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengingat Allah sebagai alat untuk menyelesaikan masalah manusia diantaranya adalah dzikir (membaca Al-Qur'an dan do'a). Menurut Al-Ghazali dzikir yaitu ingatnya seseorang bahwasanya Allah

Oleh sebab itu, peneliti menawarkan sebuah intervensi guna untuk menurunkan stres mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dengan menggunakan dzikir, dimana dengan kita berdzikir dan mengingat Allah hati akan merasa tenang dan tentram, agar mahasiswa mampu menghilangkan rasa cemas, takut, putus asa, malas sehingga lebih bersemangat lagi, pantang menyerah, sabar, ikhlas dalam proses mengerjakan skripsi karena perilaku tersebut akan membuat fisik dan psikis kita jadi sehat dan kuat.

Dalam Al-Qur'an juga telah Allah jelaskan bahwa dengan berdzikir hati kita akan tentram, sesuai firman Allah:

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentaram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram” (QS. Ar-Ra’d: 28).

[illegible]

Melihat fenomena atau permasalahan yang ada saat ini mengenai banyaknya mahasiswa akhir yang mengalami stres ketika proses mengerjakan skripsi dimana stres sendiri dalam tinjauan psikologis, yaitu dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang diakibatkan oleh ketidak seimbangan antara tuntutan dan kemampuan. Menurut Taylor (2003) stres adalah sebagai pengalaman emosional negatif yang disertai perubahan biokimia, fisik, kognitif dan tingkah laku yang diarahkan untuk mengubah peristiwa stres tersebut atau mengakomodasi dampak-dampaknya (Yusuf dan Nurihsan, 2006).

Lazarus (1983) mendefinisikan stres yang mencakup berbagai faktor yang terdiri dari stimulus, tanggapan, penilaian kognitif terhadap ancaman, gaya pertahanan, perlindungan psikologis dan situasi sosial. Lazarus menilai bahwa ancaman merupakan kata kunci dari stres, yang dinilai secara subjektif ketika seseorang mempersepsikan efek negatif potensial dari stresor (Purwakania, 2008).

وَوَضَعْنَا عَنْكَ وِزْرَكَ الَّذِي أَنْقَضَ ظَهْرَكَ

Stres dapat timbul karena seseorang menghadapi situasi yang menegangkan berulang-ulang, baik karena sesuatu yang telah diperhitungkan maupun kejadian sehari-hari yang tak terduga. Islam mengajarkan bahwa kehidupan seseorang telah diatur takdirnya pada *qada* dan *qadar*. Meski wajib berusaha namun manusia tidak mampu mengontrolnya. Seseorang harus mampu menerima kenyataan dengan jujur dan ikhlas. Dalam hal ini stres dapat timbul karena seseorang tidak mampu menerima kebenaran atau kenyataan yang ada (Purwakania, 2008).

[illegible]

Stres timbul karena seseorang merasa tidak mampu atau tidak memiliki sumber daya yang memadai untuk mengatasi masalahnya, dengan memasrahkan diri kepada Allah maka Allah akan membantu umatnya dengan cara yang tak disangka-sangka (Purwakania, 2008). Berdzikir dengan membaca Al-Qur'an merupakan alat penyembuh dan penawar dari berbagai penyakit. dijelaskan dalam surah Yunus ayat 57:

“Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepada-Mu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit yang berada dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman”.
(QS Yunus: 57).

[illegible]

Penelitian selanjutnya yang mendukung yaitu dilakukan oleh Nida & Fatma (2014) menunjukkan bahwa penelitiannya terhadap penderita anxiety dalam prespektif agama dikarenakan mereka kurang yakin akan eksistensi, kepasrahan diri dan sering berperasangka buruk terhadap takdir Tuhan. Penelitian yang dilakukan oleh Handayani (2014) menerangkan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan stres pada lansia janda yang cukup signifikan. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Anggraini & Subandi (2014) menyatakan bahwa relaksasi dzikir mempengaruhi secara signifikan pada tingkat stres penderita hipertensi esensial. Terapi dzikir juga dapat mengurangi gejala stres pada wanita *single parent*.

[illegible]

maka akan menurunkan afek negatif tersebut. Memiliki manfaat yang baik terhadap psikologis seseorang.

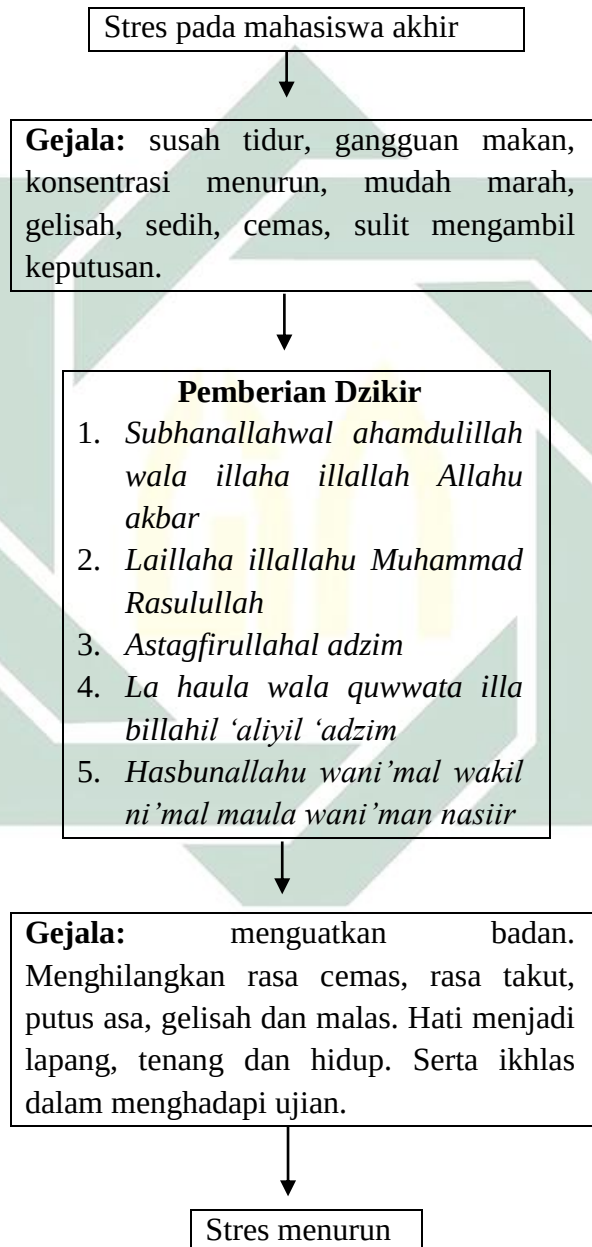
Menurut Frager (1999), diantara fungsi dzikir salah satunya adalah untuk membersihkan kotoran hati, seperti marah, dendam, juga dapat menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut ataupun gelisah. Dzikir dapat pula di jelaskan dengan *Neuro Linguistic Programing* (NLP). NLP adalah suatu model mengenai bagaimana otak bekerja, bagaimana bahasa berinteraksi dengan otak dan bagaimana meraih hasil yang di inginkan secara sistematis. *Neuro*, merujuk pada ide dasar yakni seluruh tindakan manusia dapat di runtut dari proses syaraf (*neurological*). *Linguistic*, mengacu pada bahasa verbal dan non verbal yang mampu menggerakkan pikiran dan perilaku. *Programming*, mengacu pada cara individu memilih untuk mengorganisasikan gagasan atau ide dan tindakan untuk membuahkan hasil (Supradewi, 2008).

Pada saat berdzikir, seseorang duduk dalam kondisi rileks, tenang, di sarankan untuk merasakan berada di Masjidil Haram dan melihat kabah, agar pikiran berkonsentrasi serta focus dan melupakan semua masalah dan persoalan. Di dalam hatinya menyebut Allah dan merasakan bahwa Allah itu dekat dengan kita. Dalam kondisi seperti ini menurut NLP maka akan terjadi penafsiran (*representational system*) di dalam otak. Sistem penafsiran ini adalah cara seseorang mengambil, menyimpan dan mengkodekan informasi ke otak, dengan

Pada saat kita melakukan dzikir dengan sungguh-sungguh, tanpa disadari seseorang akan melakukan system penafsiran dan melakukan pemrograman di otak. Ketika kita di sarankan untuk sejenak melupakan semua permasalahan dan hanya mengingat Allah maka semua gambaran permasalahan akan menyingkir dan yang utama adalah Allah. Kemudian di berikan renungan atau sugesti bahwa permasalahan itu adalah hal yang sangat kecil dan yang besar ialah Allah, Allah lah yang akan menolong hamba-Nya karena bagi Allah itu adalah hal yang kecil. Maka gambaran di otak seseorang adalah bahwa masalah ialah kecil, sedangkan Allah maha berkuasa atas segalanya. Apabila kalimat tersebut di ulang-ulang dan di resapi, secara otomatis akan masuk kealam bawah sadar seseorang sehingga seseorang mampu merepresentasikannya melalui perilaku, sifat maupun ketenangan hatinya.

[illegible]

Dzikir Menurunkan Stres



METODE PENELITIAN

Variabel adalah suatu konstruk yang bervariasi dan memiliki nilai tertentu (Latipun, 2105). Variabel adalah suatu karakteristik individu atau organisasi yang dapat diukur (Creswell, 2014). Jadi, variabel adalah perilaku seseorang atau organisasi yang dapat diukur dan di observasi. Adapun variabel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu variabel *independent* yang disebut juga variabel bebas, yakni merupakan perlakuan, stimulus yang dimanipulasi, sengaja untuk dilakukan, prosedurnya direncanakan oleh sang peneliti serta diharapkan dapat mempengaruhi variabel *dependent*. Variabel *dependent* atau yang disebut juga variabel terikat, yakni variabel yang akan berubah jika berhubungan dengan variabel *independent*. Variabel yang akan di catat oleh sang peneliti dengan bentuk perilaku pada subyek yang akan di ukur (Latipun, 2015).

Variabel *Dependent* : Stres

a. Variabel *Independent*

Dzikir merupakan ingatnya seseorang bahwasanya Allah mengamati semua tindakan dan pikirannya. Dimana bukanlah hanya sekedar mengingat sebuah peristiwa saja, melainkan

Cara manipulasi yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah jenis variabel, yaitu subyek diberi dzikir dengan bacaan *Subhanallah, Alhamdulillah, La illaha illallah, Allahu akbar, La haula wala quwwata illa billah, Hasbiallahu wani'mal wakil, Astagfirullahal adzim, Subhanallah wal ahamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar.*

b. Variabel *Dependent*[illegible]

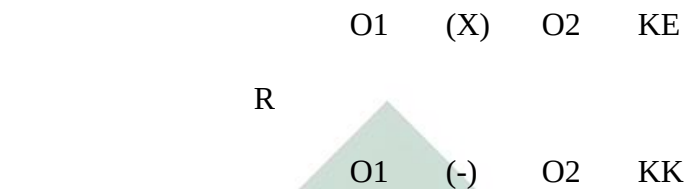
B. Subyek Penelitian

- Jenis kelamin laki-laki dan perempuan.
- Usia 20-24 tahun.
- Subyek telah mendapat *try out* skala stres untuk menentukan tingkat stres.
- Mengalami stres sedang hingga stres tinggi yaitu dengan skor 51-150.

- Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu sebagai berikut:
- Tidak hadir dalam salah satu pertemuan selama penelitian di lakukan.
 - Ada gangguan kesehatan dan dinyatakan harus istirahat oleh dokter.
 - Mengundurkan diri dari subyek penelitian.
 - Meninggal dunia.

Metode penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimen. Jenis eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis eksperimen kuasi (*quasi experiment*), yakni merupakan eksperimen semu yang pengendalian variabel-variabel non-eksperimental tidak terlalu ketat serta penentuan sampelnya tidak secara random (Latipun, 2015). Desain eksperimen dalam penelitian ini menggunakan perlakuan *pretest-posttest control group design*, yakni desain eksperimen yang mengukur kelompok kontrol dan kelompok eksperimen sebelum dan sesudah diberi perlakuan. Perbedaan kedua hasil pengukuran tersebut dianggap sebagai efek perlakuan (Azwar, 1998). Dalam rancangan ini sebanyak 28 subyek

yang ditugaskan secara random dalam kelompok eksperimen dan kelompok control sehingga keduanya dianggap setara. Desain ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Keterangan:

R : Random (subyek)

O1 : Observasi pertama (*pretest*)

X : Perlakuan

O2 : Observasi Kedua (*posttest*)

(-) : Tanpa perlakuan

KE : Kelompok Eksperimen

KK: Kelompok Kontrol

Manipulasi yang dilakukan dalam penelitian eksperimen ini yaitu dengan memberikan dzikir. Pada penelitian ini dibagi menjadi dua kelompok, dimana kelompok pertama atau kelompok eksperimen diberikan dzikir sekaligus arti dalam bentuk renungan didalamnya sedangkan kelompok kontrol tidak diberi perlakuan atau intervensi. Pada desain eksperimen ini, subyek diberikan pengukuran sebanyak dua kali, yakni sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikan perlakuan.

- a. *Subhanallah wal ahamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar* 5x. Fokus renungan: Wahai Allah, aku berterimakasih atas semua nikmat-Mu. Engkau Maha besar, semua masalah yang aku hadapi sangat mudah dan kecil bagi-Mu.
- b. *La illaha illallahu Muhammad Rasulullah* 5x. Fokus renungan: Wahai Allah, hanya kepada-Mu aku bersujud dan berserah. Aku berharap kelak bisa membaca *lailaha illallah* pada akhir hayatku, Engkaulah satu-satunya yang Maha kuasa menolong aku.
- c. *Astagfirullahal adzim* 5x. Fokus renungan: Wahai Allah, aku memohon ampun atas dosa dan ke khilafanku, dengan mengharap ampunan-Mu agar semua pintu rahmat dilangit terbuka untuk ku.
- d. *La haula wala quwwata illa billahil 'aliyil 'adzim* 5x. Fokus renungan: Hanya dengan bimbingan dan kekuatan dari-Mu Wahai Allah, aku mampu menjalankan kebaikan dan menjauhi keburukan.
- e. *Hasbunallahu wani'mal wakil ni'mal maula wani'man nasiir* 5x. Fokus renungan: Wahai Allah, aku pasrahkan semuanya kepada-Mu, hidup mati ku, sehat sakit ku, kaya miskin ku, dan semua

masa depan ku. Engaku pasti 3x Maha Kuasa mengambil alih semua masalah dan harapkanku. Aku pasrah 3x kepada-Mu ya Allah. Terserah Engkau, karena rencana-Mu pasti lebih baik daripada rencana hidupku. Sebab keputusan-Mu pasti yang terbaik untuk ku.

Durasi yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini yaitu 35 menit, dengan tiga kali pertemuan dalam waktu dua minggu. Waktu tersebut mengacu pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Asiyah (2011) mengenai dzikir meningkatkan imunitas. Media yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini adalah media visual, yakni berupa modul dzikir. Dimana media tersebut melibatkan indera pengelihatan. Serta ruangan yang pakai dalam penelitian ini yaitu ruang diskusi dosen lantai dua.

D. Prosedur Eksperimen

Prosedur penelitian adalah semua kegiatan yang akan dilakukan dalam sebuah penelitian, yang bermula dari awal sampai akhir sebuah penelitian (Seniati, 2009). Pada penelitian eksperimen ini, prosedurnya dibagi menjadi tiga tahap, yakni pra-eksperimen, eksperimen dan pasca-eksperimen.

a. Pra-eksperimen

Tahap awal dalam penelitian ini adalah mengadakan seleksi terhadap subyek yang memang memenuhi kriteria penelitian.

- 1) Eksperimenter mempersilahkan eksperimentee memasuki ruangan yang telah disediakan.

3) Eksperimentee dipersilahkan duduk di kursi yang telah disediakan.

5) Eksperimenter memberikan sesi pengenalan untuk para eksperimentee.

6) Eksperimenter memberikan permainan untuk para eksperimentee agar suasana semakin akrab.

7) Eksperimenter memberikan lembar kontrol pelatihan kepada eksperimentee untuk mengisinya sebagai kesediaan eksperimentee sebagai subyek penelitian.

Pada kelompok eksperimen diberikan perlakuan berupa dzikir selama tiga kali pertemuan dalam waktu tiga minggu. Masing-masing pertemuan berlangsung selama 1 jam. Adapun jadwal dzikir yang diberikan yaitu sebagai berikut:

Dengan disertai beberapa intruksi diberikan kepada subyek sebagai berikut:

- [illegible]

- Dalam penelitian ini peneliti melibatkan 1 orang sebagai fasilitator yaitu yang kompeten dalam bidang dzikir. Sebelum dilakukannya dzikir, peneliti mengadakan pertemuan dengan fasilitator dengan harapan untuk menyamakan persepsi dan menyampaikan maksud serta tujuan dari penelitian ini. Subyek kelompok eksperimen pada penelitian ini yaitu berjumlah 14 orang dan kelompok kontrol pun 14 orang yang kemudian akan diberi dzikir setelah penelitian ini selesai.

- 1) Setelah eksperimentee mendapat pelatihan dzikir kemudian eksperimente menjelaskan tentang eksperimen yang telah dilakukan (*debriefing*).

- ## E. Instrumen Penelitian

Dalam penelitian eksperimen ini peneliti menggunakan instrumen berdasarkan aspek-aspek skala stres yang mengadaptasi dari Sarafino (1994). Dalam instrumen penelitian ini harus melalui proses uji coba (*tryout*) dahulu. Bentuk skala yang digunakan dalam skala stres ini adalah skala likert yang dikembangkan oleh Rensis Likert (Sugiono, 2014).

[illegible]

- 1) Skor <50 = stres rendah
- 2) Skor 51-100 = stres sedang
- 3) Skor 101-150 = stres tinggi

Tabel 3.
Pemberian skor pada item skala stress

Favorable		Unfavorable	
Sangat sesuai (SS)	5	sesuai (SS)	1
(S)	4	(S)	2
uai tidak sesuai (ASTS)	3	Antara sesuai tidak sesuai (ASTS)	3
sesuai (TS)	2	sesuai (TS)	4
tidak sesuai (STS)	1	tidak sesuai (STS)	5

a. Skala data demografi seperti nama, jenis kelamin dan semester

3. Aspek Perilaku

Item	Corrected Item-Total Correlation	r Table	Ket
item9	.610	.374	Valid
item13	.603	.374	Valid
item8	.455	.374	Valid
item10	.110	.374	Gugur
item7	.453	.374	Valid
item11	-.090	.374	Gugur

4. Aspek fisik

Item	Corrected Item-Total Correlation	r Tabel	Ket
item26	.368	.374	Gugur
item27	.625	.374	Valid
item29	.160	.374	Gugur
item28	.232	.374	Gugur
item30	.376	.374	Valid

Kriteria lain menyebutkan jika nilai korelasi sama dengan atau lebih besar dari 0,8 maka instrument tersebut reliabel, dan sebaliknya jika kurang dari 0,8 maka instrument tersebut kurang reliabel (Sarwono, 2006).

reliabel (Sarwono, 2006).

F. Validitas Eksperimen

Validitas merupakan suatu alat ukur yang menunjukkan validan suatu instrumen (Arikunto, 2003). Suatu aitem dikatakan valid apabila memiliki dukungan yang besar terhadap skor total. Suatu eksperimen di anggap valid apabila variabel *independent* benar-benar berpengaruh pada perilaku yang di

Validitas penelitian ada dua macam, yakni: a) *internal validity*, yaitu validitas yang berhubungan dengan efek atau perubahan yang ditimbulkan. Namun ada juga faktor pengganggu ke validannya yakni menurut Cook dan Campbell (1979): historis,

G. Analisis Data

[illegible]

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Pada tanggal 23 Maret 2019 setelah proses *expert judgment* alat ukur dan modul dzikir selesai, peneliti kemudian mengajukan surat izin penelitian skripsi ke Dekan Fakultas Psikologi UIN Sunan Ampel Surabaya untuk meminta izin melakukan penelitian di Fakultas tersebut. Karena Dekan merasa bahwa penelitian yang akan dilakukan nantinya dapat memberikan kontribusi serta manfaat dalam sumbangan pemikiran dan metode penanganan stres yang efektif terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yaitu dengan dzikir. Berdasarkan pengajuan surat izin yang telah diserahkan ke Dekan Fakultas, peneliti mengajukan pelaksanaan penelitian dilakukan mulai tanggal 01 April – 02 Mei 2019.

Pelaksanaan penelitian berlangsung selama 3 minggu, yakni 3 kali pertemuan. Adapun jadwal pelaksanaanya sebagai berikut:

Tabel 6.
Jadwal pelatihan dzikir

Pertemuan I	
Selasa, 16 April 2019	
10.00-10.10 WIB	Kontrak Belajar

[illegible]

Pelaksanaan *posttest* pada kelompok eksperimen dilakukan pada tanggal 29 April 2019, sedangkan pada kelompok kontrol *posttest* diberikan pada tanggal 02 Mei 2019. Skala stres yang diberikan pada subyek pada saat *pretest* sama dengan skala stres yang diberikan saat *posttest*.

Berdasarkan data subyek penelitian efektifitas dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir, berikut adalah gambaran umum subyek penelitian:

Peneliti mengelompokan subyek berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki dan perempuan. Hasilnya dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 7.
Pengelompokkan Subyek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Kontrol	Eksperimen
Laki-laki	2	4
Perempuan	12	22
Jumlah	14	28

Pada tabel di atas menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin dari 28 subyek yang menjadi subyek dalam penelitian ini yaitu 24% laki-laki dan 76% perempuan. Dengan demikian jumlah perempuan pada subyek penelitian ini lebih banyak dibandingkan jumlah laki-laki.

b. Subyek Berdasarkan Usia

Peneliti mengelompokkan data subyek berdasarkan usia yakni 21, 22 dan 23 tahun. Hasilnya dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 8.
Pengelompokkan Subyek Berdasarkan Usia

Usia	Kontrol	Eksperimen	Jumlah
21 tahun	7	5	12
22 tahun	5	7	12
23 tahun	2	2	4

Status	Kontrol	Eksperimen	Jumlah
Aktif	14	14	28
Tidak Aktif	0	0	0
Jumlah	14	14	28

d. Subyek Berdasarkan Semester Pengambilan Skripsi

Tabel10.
Pengelompokkan Subyek Berdasarkan Semester Pengambilan
Skripsi

Semester	Kontrol	Eksperimen	Jumlah
7	13	13	26
8	1	1	2
Jumlah	14	14	28

Pada tabel diatas menunjukkan bahwa berdasarkan data subyek semester pengambilan skripsi yakni 94% mengambil skripsi pada semester 7 dan 6% mengambil skripsi pada semester 8. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas subyek menempuh skripsi selama 2 semester.

a. Deskripsi Data

Jenis penelitian ini adalah eksperimen. Analisis hasil penelitian ini menggunakan angka yang dideskripsikan dan menguraikan kesimpulan berdasarkan angka dengan metode statistik. Penghitungan ini dapat dilakukan dengan bantuan SPSS 16.00 for Windows yang isinya mencakup rata-rata

(*mean*), standar deviasi, maksimum, minimum. Berikut dapat dilihat hasil analisis data deskriptif menggunakan SPSS.

Tabel 11.
Hasil Analisis Deskriptif

	Kelompok Eksperimen				Kelompok Kontrol			
	<i>Mean</i>	<i>Std.Dev</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>	<i>Mean</i>	<i>Std.Dev</i>	<i>Min</i>	<i>Maks</i>
<i>Pre- test</i>	49,93	9,38	34	68	48,14	10,67	33	64
<i>Post-test</i>	36,29	7,64	26	47	45,87	11,38	31	70

Diketahui bahwa pada tabel 11, *pre-test* pada kelompok eksperimen memiliki nilai *mean* 49,93 dan pada *post-test* memiliki nilai 36,29 yang berarti bahwa ada penurunan yang cukup signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*.

b. Reliabilitas Data

Dalam penelitian eksperimen ini dilakukan pengecekan reliabilitas skala dengan menggunakan uji reliabilitas Cronbach Alpha dengan bantuan SPSS for Windows 16.00, dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 12.
Hasil Uji Reliabilitas

Reliabilitas	Cronbach's Alpha
Uji Coba	0,939
Eksperimen	0,958

Interpretasi reliabilitas pada sebuah instrument dengan melihat koefisien reliabilitasnya mendekati 0,900 maka sudah bisa dianggap bahwa item tersebut adalah reliabel (Azwar, 2011).

Hipotesis yang akan diuji pada penelitian eksperimen ini yaitu tentang efektivitas dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir berbunyi, “Ada pengaruh dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir. Uji statistik parametrik adalah uji statistik yang digunakan dalam penelitian eksperimen ini yaitu dengan menggunakan analisis uji-t sampel berpasangan (*Paired-Samples T-test*). Uji *Paired-Samples T-test* dapat digunakan dalam penelitian eksperimen yang membandingkan perbedaan antara *pre-test* dan *post-test* (Muhid, 2012).

Berdasarkan pada tabel 13, diketahui nilai *mean* (rata-rata) *pre-test* kelompok eksperimen sebesar 49,14, sedangkan *mean pre-test* pada kelompok kontrol sebesar 48,14. Untuk *post-test* kelompok eksperimen memiliki *mean* 36,28 yaitu lebih tinggi dibandingkan *mean post-test* kelompok kontrol yang memiliki nilai 45,85. Jadi dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian eksperimen ini yang berbunyi “Ada pengaruh dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir” telah diterima.

Setelah membandingkan rata-rata skor dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat *pre-test* dan *post-test* maka selanjutnya adalah membandingkan nilai *Gain score* pada kedua kelompok tersebut.

Eksperimen				Kontrol		
			<i>Gain-</i>			<i>Gain-</i>
Subyek	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Score</i>	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	<i>Score</i>
1	60	75	0,25	60	75	0,25
2	65	80	0,23	65	80	0,23
3	70	85	0,21	70	85	0,21
4	75	90	0,20	75	90	0,20
5	80	95	0,18	80	95	0,18
6	85	100	0,17	85	100	0,17
7	90	100	0,11	90	100	0,11
8	95	100	0,05	95	100	0,05
9	100	100	0,00	100	100	0,00
10	100	100	0,00	100	100	0,00
11	100	100	0,00	100	100	0,00
12	100	100	0,00	100	100	0,00
13	100	100	0,00	100	100	0,00
14	100	100	0,00	100	100	0,00
15	100	100	0,00	100	100	0,00
16	100	100	0,00	100	100	0,00
17	100	100	0,00	100	100	0,00
18	100	100	0,00	100	100	0,00
19	100	100	0,00	100	100	0,00
20	100	100	0,00	100	100	0,00
21	100	100	0,00	100	100	0,00
22	100	100	0,00	100	100	0,00
23	100	100	0,00	100	100	0,00
24	100	100	0,00	100	100	0,00
25	100	100	0,00	100	100	0,00
26	100	100	0,00	100	100	0,00
27	100	100	0,00	100	100	0,00
28	100	100	0,00	100	100	0,00
29	100	100	0,00	100	100	0,00
30	100	100	0,00	100	100	0,00
31	100	100	0,00	100	100	0,00
32	100	100	0,00	100	100	0,00
33	100	100	0,00	100	100	0,00
34	100	100	0,00	100	100	0,00
35	100	100	0,00	100	100	0,00
36	100	100	0,00	100	100	0,00
37	100	100	0,00	100	100	0,00
38	100	100	0,00	100	100	0,00
39	100	100	0,00	100	100	0,00
40	100	100	0,00	100	100	0,00
41	100	100	0,00	100	100	0,00
42	100	100	0,00	100	100	0,00
43	100	100	0,00	100	100	0,00
44	100	100	0,00	100	100	0,00
45	100	100	0,00	100	100	0,00
46	100	100	0,00	100	100	0,00
47	100	100	0,00	100	100	0,00
48	100	100	0,00	100	100	0,00
49	100	100	0,00	100	100	0,00
50	100	100	0,00	100	100	0,00
51	100	100	0,00	100	100	0,00
52	100	100	0,00	100	100	0,00
53	100	100	0,00	100	100	0,00
54	100	100	0,00	100	100	0,00
55	100	100	0,00	100	100	0,00
56	100	100	0,00			

[illegible]

Pada tabel 14, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata (*mean*) *post-test* pada kelompok eksperimen mengalami penurunan yang cukup baik, dari 49,14 (*pre-test*) menjadi 36,28 (*post-test*). Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan dzikir yang diberikan kepada subyek kelompok eksperimen berpengaruh dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir. Sedangkan yang terjadi pada kelompok kontrol yakni nilai rata-rata (*mean*) saat *pre-test* berjumlah 48,14 dan untuk *post-test* berjumlah 45,85. Jadi sama-sama mengalami penurunan meskipun tidak diberikan perlakuan, akan tetapi penurunannya lebih besar pada kelompok eksperimen.

Hasil Tambahan

Pada subyek kelompok eksperimen yang berjumlah 14 mahasiswa setelah perlakuan diberikan yaitu pada saat pertemuan

2. FGD (*Focus Group Discussion*)

Ada beberapa subyek yang mengatakan bahwa setelah mendapat perlakuan dzikir mereka menyadari kesalahan atau dosa yang telah mereka lakukan selama ini sehingga mampu

Hal ini dapat menjadikan para subyek lebih bersyukur lagi atas nikmat yang telah diberikan Allah dan yakin bahwa semua masalah yang dihadapi pasti memiliki jalan keluarnya masing-masing sehingga jiwa dan raga kita pun ikut sehat jika kita mampu memahami masalah kita dengan baik.

Penelitian eksperimen ini berusaha menguji pengaruh dzikir dalam menurunkan stres pada mahasiswa akhir. Yaitu dengan membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Dari hasil data statistik menunjukkan bahwa dzikir mampu menurunkan stress pada mahasiswa akhir , yaitu dibuktikan dengan nilai rata-rata (*mean*) dari masing-masing kelompok. Pada kelompok eksperimen menunjukkan 49,14:36,28, sedangkan pada kelompok kontrol menunjukkan 48,14:45,85.

[illegible]

Dzikir dapat pula di jelaskan dengan *Neuro Linguistic Programing* (NLP). NLP adalah suatu model mengenai bagaimana otak bekerja, bagaimana bahasa berinteraksi dengan otak dan bagaimana meraih hasil yang di inginkan secara sistematis. *Neuro*, merujuk pada ide dasar yakni seluruh tindakan manusia dapat di runtut dari proses syaraf (*neurological*). *Linguistic*, mengacu pada bahasa verbal dan non verbal yang mampu menggerakkan pikiran dan perilaku. *Programming*, mengacu pada cara individu memilih untuk mengorganisasikan gagasan atau ide dan tindakan untuk membuahkan hasil (Supradewi, 2008).

[illegible]

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Secara psikologis dzikir dapat mengembangkan penghayatan dan menghadirkan Allah dalam setiap perbuatan yang kita lakukan di dunia ini. Seseorang tidak akan merasa kesepian karena ada Allah yang maha mendengar keluh kesah kita. Ketenangan yang ada pada dzikir akan berdampak yang sangat bermakna bagi proses penyembuhan (Purwanto, 2007).

sby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id digilib.uinsby.ac.id

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan tingkat stres mahasiswa akhir sebelum dan sesudah diberikan dzikir. Artinya bahwa mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi mengalami penurunan stres ketika ia melakukan dzikir dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan dzikir.

B. SARAN

Untuk peneliti selanjutnya disarankan agar memberikan perlakuan dzikir yang lebih lama lagi dan mengatur kondisi ruangan senyaman mungkin sehingga subyek benar-benar mampu menghayati makna dzikir yang dibacanya.

Bagi dosen pembimbing dan fakultas yang bergerak dibidang pencahayaan mahasiswa atau tempat mahasiswa bertanya dan berbagi, disarankan untuk lebih memahami mahasiswa sesuai kemampuan yang dimilikinya dan menjadi tempat mahasiswa untuk berdiskusi serta bertanya mengenai hal-hal yang tidak dimengerti tentang perkuliahan terutama skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraieni, N. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 No. 1*
- Anshori, A. (2003). *Dzikir dan Kedamaian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Asiyah, Nur S. (2011). *Dzikir Meningkatkan Imunitas*. Surabaya: Pustaka Kaiswaran
- Askat, W., A. (2000). *Wasiat Dzikir dan Doa Rasulullah SAW*. Yogyakarta: Kreasi Wacana
- Aziz A, Moh. (2016). *Doa-Doa Keluarga Bahagia*. Surabaya: PT. Duta Aksara Mulia
- Azwar, S. (2014). *Dasar-Dasar Psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Bastaman, D., H. (2001). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Chodjim, A. (2003). *Alfatihah, Membuka Matahari dengan Surat Pembuka*. Jakarta: PT. Serambi Ilmu Semesta
- Christiyanti, D., Mustami'ah D., & Sulistiani W. (2010). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Terhadap Tuntutan Akademik Dengan Kecenderungan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Insan, Vol. 12 No. 03*

- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). Hubungan Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, Vol. 3 No. 2
- Handayani, S. (2014). Efektivitas Terapi Religi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Janda. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 8 No. 1
- Haryanto, S. (1996). Profil Pondok Pesantren Suryalaya: Tempat Rehabilitasi Remaja Korban Penyalahgunaan Narkotika dengan Pendekatan Agama. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM
- <http://region.kompas.com/read/2017/10/04/17535551/seorang-mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-di-kamar-kos>.
- <http://regional.kompas.com/read/2016/05/02/18381311/Cekcok.Soal.Skripsi.Mahasiswa.Bunuh.Dosennya>.
- <http://tekno.kompas.com/read/2009/03/04/10053939/david.tikam.profesor.karena.beasiswanya.dicabut>
- Isnani, M. (2016). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda. *Naskah Publikasi STIKES Muhammadiyah Samarinda*
- Kholidah, N. E., & Alsa, A. (2012). Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, Vol. 39 No. 1 67-75
- King, L. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika

Handayani, S. (2014). Efektivitas Terapi Religi Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Janda. *TRIAGE: Jurnal Ilmu Keperawatan*, Vol. 8 No. 1

Haryanto, S. (1996). Profil Pondok Pesantren Suryalaya: Tempat Rehabilitasi Remaja Korban Penyalahgunaan Narkotika dengan Pendekatan Agama. *Laporan Penelitian*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM

[Http://region.kompas.com/read/2017/10/04/17535551/seorang-mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-di-kamar-kos.](http://region.kompas.com/read/2017/10/04/17535551/seorang-mahasiswa-di-yogyakarta-bunuh-diri-di-kamar-kos)

Http://regional.kompas.com/read/2016/05/02/18381311/Cekcok.Soal.Skripsi.Ma
hasiswa.Bunuh.Dosennya.

Http://tekno.kompas.com/read/2009/03/04/10053939/david.tikam.profesor.karen
a.beasiswanya.dicabut

Isnan, M. (2016). Pengaruh Gerakan Yoga Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Akhir di STIKES Muhammadiyah Samarinda. *Naskah Publikasi STIKES Muhammadiyah Samarinda*

Kholidah, N. E., & Alsas, A. (2012). Berfikir Positif untuk Menurunkan Stres Psikologis. *Jurnal Psikologi*, Vol. 39 No. 1 67-75

King, L. (2010). *Psikologi Umum: Sebuah Pandangan Apresiatif*. Jakarta: Salemba Humanika

- Latipun. (2015). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press
- Lidiawati, I. (2011). Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi ditinjau dari Dukungan Sosial Teman. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*
- Lubis, L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana
- Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama Publishing
- Nida & Fatma, L. (2014). Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Konsling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5 No. 1
- Ningrum, W. D. (2011). Hubungan antara Optimisme dan *Coping* Stres Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 1
- Primadita, A. (2011). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Undip Semarang. *Skripsi Universitas Diponegoro Semarang*
- Purwakania Hasan, A. B. (2008). *Pengantar Psikologi Islami*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada
- Purwanto, S. (2007). *Psikoterapi Doa*. <http://setiyo.blogspot.com/2007/02/terapidoa.html>.
- Rohmah, A. F. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Indonesian Psycology Journal* Vol. 3 No 1.
- Solihin & Anwar, R. (2002). *Kamus Tasawuf*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya

Lidiawati, I. (2011). Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi ditinjau dari Dukungan Sosial Teman. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang*

Lubis, L. (2009). *Depresi: Tinjauan Psikologis*. Jakarta: Kencana

Muhid, A. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama Publishing

Nida & Fatma, L. (2014). Dzikir Sebagai Psikoterapi dalam Gangguan Kecemasan bagi Lansia. *Konsling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, Vol. 5 No. 1

Ningrum, W. D. (2011). Hubungan antara Optimisme dan *Coping* Stres Pada Mahasiswa UEU yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Psikologi*, Vol. 9 No. 1

Primadita, A. (2011). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Undip Semarang. *Skripsi Universitas Diponegoro Semarang*

Purwakania Hasan, A. B. (2008). *Pengantar Psikologi Islami*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada

Purwanto, S. (2007). *Psikoterapi Doa*.
<http://setiyo.blogspot.com/2007/02/terapidoa.html>.

Rohmah, A. F. (2006). Pengaruh Diskusi Kelompok Untuk Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi. *Indonesian Psycology Journal Vol. 3 No 1*.

Solihin & Anwar, R. (2002). *Kamus Tasawuf*. Bandung: PT. Remaja Rosda Karya

