



The Effect of Dzikir Training To Reducing College Student Anxiety During Thesis Working Period

Received: 20th Mei 2022; Revised: 19th July 2022; Accepted: 28th September 2022

Ryzky Yandy Yustika

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

Habib Aditya Kuswanto

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

Lalu Muhammad Tsaqib Zuljihadi

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

Rafiq Adli

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

Hazhira Qudsyi*

Program Studi Psikologi, Universitas Islam Indonesia

Email: hazhira.qudsyi@uii.ac.id

*) Corresponding Author

Abstract: This study aims to determine the effect of training dzikir to decrease anxiety in students who are working on their thesis. Respondents in this study were 8 UIN students of male gender with age range 23-27 years in the process of thesis. This study used a randomized experimental research design with pretest-posttest two group design. The measuring instrument used in this study is HARS by using repeated measures anova analysis. The results of repeated measures anova analysis show the effectiveness of dzikir training on anxiety decreases by 53,2% with significance equal to 0,04 ($p < 0,05$). So that dzikir training has an influence in decreasing student anxiety level during thesis workmanship.

Keywords: *Dzikir, Anxiety, Thesis*

How to Cite: Yustika, R.Y., Kuswanto, H.A., Tsaqib, L.M.T., Adli, R., & Qudsyi, H. (2022). The Effect of Dzikir Training to Reducing College Student Anxiety During Thesis Working Period. *Jurnal Psikologi Islam : Al-Qalb*. Vol. 13, No. 2. (2022).

PENDAHULUAN

Globalisasi yang terjadi pada dunia banyak membawa dampak, baik itu dampak positif dan negatif. Mahasiswa yang ada saat ini akan mudah terpengaruh dari adanya modernisasi ini. Salah satu masalah psikologis yang sering dialami mahasiswa saat berkuliah adalah kecemasan.

Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Wiramihardja, 2005).

Salah satu tugas terberat mahasiswa saat berkuliah adalah mengerjakan skripsi. Skripsi merupakan ajang latihan membuat

karya tulis yang menuntut pertanggungjawaban bukan hanya sekedar formalitas kelulusan belaka. Banyak hal yang membuat seorang mahasiswa sulit dalam menulis skripsi, seperti pendapat Riewanto (Wahyuningsih, 2016) yang mengungkapkan bahwa kegagalan mahasiswa dalam menulis skripsi disebabkan karena kesulitan dalam mencari judul, mencari literatur, dan kecemasan ketika menghadapi dosen pembimbing.

Menurut Nevid, dkk (Annisa & Ifdil, 2016), kecemasan adalah suatu kondisi emosional dengan ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan perasaan aprehensif bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan dapat dikendalikan dengan kontrol diri yang dimiliki individu. Hurlock (Faried & Nashori, 2012) menyatakan kontrol diri berkaitan dengan pengendalian emosi individu terhadap ancaman-ancaman. Hawari (Kholisin, 2014) menjabarkan kecemasan menjadi *panic attack*, kecemasan dan ketakutan yang muncul secara luar biasa dalam suatu kondisi dan *acute anxiety*, kondisi dimana kecemasan dan ketakutan datang secara tiba-tiba setelah kecemasan itu selalu muncul.

Aspek-aspek kecemasan menurut Rosenhan dan Seligman (Faried & Nashori, 2012) aspek somatik, yaitu reaksi tubuh terhadap bahaya yang akan datang; aspek kognitif, yaitu respon individu terhadap kecemasan dalam pikiran; aspek emosi, yaitu bentuk perasaan individu yang membuat rasa khawatir dan tidak tenang; dan aspek perilaku, yaitu bentuk reaksi individu terhadap ancaman dengan cara menyerang atau menghindar. Tingkat kecemasan individu juga dipengaruhi oleh beberapa faktor. Nevid, Rathus dan Greene (Faried & Nashori, 2012) menyatakan ada 4 faktor yang mempengaruhi kecemasan, yaitu faktor sosial lingkungan, yaitu meliputi pemaparan terhadap peristiwa yang mengancam atau traumatis; faktor biologis, yaitu meliputi predisposisi

genetis, iregularitas dalam fungsi neurotransmitter, dan abnormalitas dalam jalur otak yang memberi sinyal bahaya atau menghambat tingkah laku repetitif; faktor perilaku, yaitu meliputi pemasangan stimuli aversif dan stimuli yang sebelumnya netral, kelegaan dari kecemasan karena melakukan ritual kompulsif atau menghindari stimulus fobik, dan kurangnya kesempatan untuk pemusnahan karena penghindaran terhadap objek atau situasi yang ditakuti; dan faktor kognitif dan emosional, yaitu prediksi berlebih terhadap ketakutan, pemikiran irasional, kekhawatiran berlebih mempengaruhi kecemasan.

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dihadapkan pada sebagai resiko yang berasal dari sebagai tuntutan dan harapan lingkungan. Pandangan masyarakat terhadap status mahasiswa masih dianggap sebagai orang yang mempunyai kemampuan kognitif yang lebih baik. Mahasiswa diharapkan mampu berperan dalam menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang ada di masyarakat. Sebagai batu ujian dari harapan tersebut, mahasiswa harus mampu menyelesaikan pendidikannya di perguruan tinggi. Skripsi ini sebagai salah satu dari persyaratan tersebut. Kondisi yang dihadapi mahasiswa bisa menyebabkan mereka rentan pada permasalahan yang mengakibatkan stress dan kecemasan. Salah satu faktor yang dapat menurunkan kecemasan adalah dzikir. Dalam sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Wulandari dan Hayati (2015) pada 7 orang pasien yang mengalami kecemasan parah sebelum menjalani operasi, dari hasil penelitian ini ditemukan penurunan skor kecemasan rata-rata sebelum dan sesudah intervensi, di mana skor rata-rata adalah 21,61 sebelum intervensi dan setelah intervensi adalah 6,61. Hasil ini membenarkan hipotesis penelitian bahwa adanya efek dzikir untuk mengurangi kecemasan pasien dengan prosedur pra-operasi (Wulandari & Huriyanti, 2015).

Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah (Suhaimie, 2005). Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah (Suhaimie, 2005).

Penelitian sebelumnya menyatakan pasien pre-operasi yang diberikan bimbingan dzikir memiliki kecemasan yang lebih rendah daripada pasien pre-operasi yang tidak diberikan bimbingan dzikir (Masluchah & Sutrisno, 2010). Terapi relaksasi dzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan pada penderita dispepsia. Kelompok yang diberikan terapi memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibanding kelompok yang tidak diberikan terapi (Perwitaningrum, Prabandari, & Sulistyarini, 2016). Dzikir dapat memberikan pengaruh yang efektif dalam menurunkan tingkat kecemasan ibu hamil sebelum melakukan operasi. Pendapat senada juga dikemukakan oleh Hawari (2004) yang menyatakan jika dipandang dari sudut kesehatan jiwa, do'a dan dzikir mengandung unsur *psikoterapeutik* yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dibandingkan dengan psikoterapi psikiatri, karena mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan optimisme (Hawari, 2004).

Mahasiswa menganggap skripsi sebagai hal terberat dalam masa studi. Mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan skripsi karena kecemasan terkait karir dimasa depan dan konsep diri (Apriliana, 2016). Dampak pemikiran itu menyebabkan kecemasan dalam penyusunan skripsi. Padahal pengerjaan skripsi butuh ketenangan yang bisa didapat dari berdzikir. Oleh karena itu peneliti akan mengajukan hipotesis, terdapat pengaruh pelatihan dzikir terhadap penurunan tingkat kecemasan.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dan khususnya eksperimen untuk menjawab hipotesis penelitian. Peneliti menggunakan desain penelitian berupa *non randomized experiment* dengan bentuk *pretest – posttest two group design*, pada desain penelitian ini pembagian kelompok dilakukan secara *random* dimana satu kelompok diposisikan sebagai kelompok eksperimen (diberi perlakuan) dan satu kelompok lain diposisikan sebagai kelompok kontrol (tidak diberi perlakuan). Peneliti juga menggunakan setting penelitian berupa *field experiment* yaitu dimana *variabel extraneous* tidak dikontrol dengan sepenuhnya.



Gambar 1. Desain Penelitian

Responden yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa

Universitas Islam Indonesia yang sedang mengerjakan tugas skripsi yang berjumlah 8 orang yang di bagi menjadi dua grup eksperimen dan kontrol di mana setiap grup terdiri dari 4 orang. Responden hanya terdiri dari laki-laki dengan rentang usia 23-27 tahun.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner. Kuesioner yang peneliti gunakan adalah Hamilton Anxiety Rating Scale (HARS) yang terdiri dari 14 *item* yang dibuat Hamilton (1959) untuk mengukur tingkat kecemasan yang dirasakan subjek dengan konsistensi internal dibawah 0,7. Kuesioner diberikan kepada subjek pada saat sebelum dan sesudah diberi perlakuan dengan jangka waktu tiga hari sebelum kemudian diberikan kuesioner lagi. Adapun untuk modul pelatihan dzikir diadaptasi dari modul pelatihan dzikir Kumala, Kusprayogi dan Nashori (2017) agar sesuai dengan penelitian ini. Berikut ini prosedur pelaksanaan eksperimen:

- Melakukan *screening* guna memperoleh responden dengan kriteria memiliki kecemasan.
- Responden dibagi menjadi 2 kelompok secara acak yang masing-masing kelompok berisi 4 orang responden. Ada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.
- Tiap-tiap kelompok akan mengisi kuesioner *pretest*.
- Setelah mengisi kuesioner *pretest* dan di bagi pada kelompok masing-masing kemudian kelompok eksperimen diberikan pelatihan dzikir sedangkan kelompok kontrol tidak diberi pelatihan.
- Pelatihan dzikir berlangsung selama 3 sesi yang tiap-tiap sesi dilakukan selama 30 menit tiap hatinya. Dzikir yang dilafalkan kelompok eksperimen merupakan *tasbih*, *takbir*, *tahmid*, dan *tahlil* yang masing-masing dilafalkan sebanyak 33 kali pada pagi hari.

- Kemudian setelah kelompok pertama diberikan perlakuan tersebut kedua kelompok diharuskan mengisi kuesioner *posttest* setelah hari ke tiga.

Setelah itu peneliti akan melihat apakah ada perbedaan penurunan stress akademik pada responden yang diberikan perlakuan berupa pemberian motivasi dengan responden yang tidak diberikan perlakuan tersebut. Data yang diperoleh dari hasil penelitian akan diolah menggunakan *software SPSS 23* menggunakan analisis *anova repeated measured*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden dalam penelitian ini adalah 8 orang yang terbagi menjadi dua kelompok. Kelompok Eksperimen terdiri dari 4 responden dan kelompok kontrol terdiri dari 4 responden. Semua responden merupakan laki-laki dengan rentan usia 23-27 tahun yang sedang dalam masa pengerjaan skripsi.

Tabel 2. Mean

Kelompok	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Eksperimen	1.5	0.25
Kontrol	1.0	1.0

Nilai maksimum kuesioner merupakan 4 dan nilai minimumnya 0. *Mean* pada kelo (Alwisol, 2005) (Annisa & Ifdil, 2016) (Faried & Nashori, 2012) (Hamilton, 1959)mpok eksperimen terjadi perubahan, pada *pretest* sebesar 1,5 menjadi 0.25 pada *posttest*. Tetapi pada kelompok kontrol tidak terjadi perubahan nilai *mean*. *Mean* pada kelompok kontrol saat *pretest* dan *posttest* sebesar 1.0.

Tabel 3. *Normalitas*

	Kelompok	Kolmogorov-Smirnov	Ket.
<i>Pretest</i>	Eksperimen	0.001	Tidak Normal
	Kontrol	0.001	Tidak Normal
<i>Posttest</i>	Eksperimen	0.001	Tidak Normal
	Kontrol	0.001	Tidak Normal

Uji *normalitas Kolmogorov-Smirnov* pada tabel diatas menunjukkan data *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol sama. Nilai signifikan *pretest* dan *posttest* pada kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 0.001. Nilai signifikan pada *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen dan kontrol lebih kecil dari 0.05 sehingga data tidak normal.

Tabel 4. *Test of Within Subject*

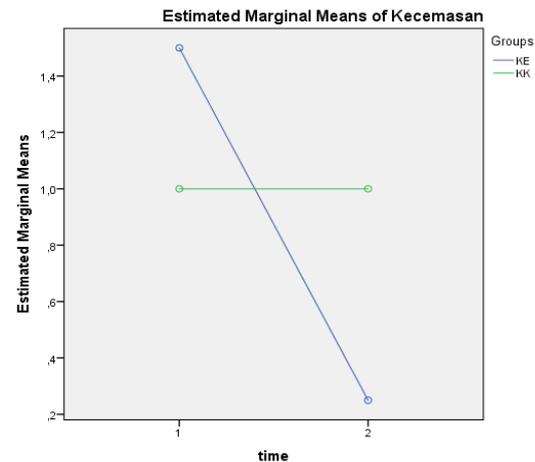
	Source	sig
time * group	<i>Greenhouse-Geisser</i>	0.04

Pada tabel *Test of Within Subject* nilai *Greenhouse-Geisser* dengan signifikan sebesar 0.04. Nilai signifikan *Greenhouse-Geisser* lebih kecil dari 0.05, sehingga tidak terdapat interaksi yang signifikan antara waktu pengambilan data dengan signifikan *pretest* dan *posttest*.

Tabel 5. *Multivariate Test*

	Sig.	Partial eta square
Wilks' lambda	0.04	0.532

Pada tabel *Multivariate Test*, nilai signifikan *Wilks' lambda* sebesar 0.04 ($p < 0.05$) sehingga data signifikan. Nilai efektivitas perlakuan pelatihan dzikir pada *partial eta square* sebesar 53,2%.

**Gambar 1.** *Estimated Marginal Means*

Pada diagram *Estimated Marginal Means* Dapat perubahan *mean* kelompok eksperimen (KE) sangat besar sedangkan pada kelompok kontrol (KK) tidak terjadi perubahan.

Hasil penelitian ini menunjukkan efektivitas pelatihan dzikir terhadap penurunan kecemasan sebesar 53,2% dan data signifikan ditunjukkan dengan nilai *Wilks' lambda* sebesar 0.04 ($p < 0.05$). Terjadi penurunan kecemasan setelah pemberian pelatihan dzikir, sehingga hipotesis dapat diterima. Penurunan kecemasan kelompok eksperimen dipengaruhi oleh faktor perilaku dan faktor kognitif dan emosional yang dijabarkan Nevid, Rathus dan Greene (Faried & Nashori, 2012). Faktor perilaku didapat dari ketenangan dari dzikir yang merupakan salah satu *psikoterapeutik* (Hawari, 2004) sehingga responden tidak menjauhi pengerjaan skripsi. Sedangkan faktor kognitif dan emosional ditunjukkan dari hasil dzikir yang memberi pengaruh positif dan rasa optimis (Hawari, 2004).

Hasil analisis yang didapatkan menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan sebelum dengan sesudah pemberian pelatihan dzikir. Kelompok yang diberikan pelatihan dzikir mengalami penurunan tingkat kecemasan sedangkan kelompok yang tidak diberikan pelatihan dzikir tidak mengalami penurunan kecemasan. Hasil pada penelitian ini

mendukung penelitian sebelumnya. Masluchah dan Sutrisno (2010) yang menunjukkan terjadi penurunan tingkat kecemasan setelah melakukan dzikir. Menurut Hawari (2004) dzikir dan do'a merupakan salah satu bentuk terapi psikoreligius. Sehingga pelatihan dzikir merupakan salah satu bentuk terapi psikoreligius.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan dalam pelaksanaannya. Jumlah responden yang terlalu sedikit membuat kendala dalam proses analisis *homogenitas*. Kurangnya penyampaian peneliti dalam menjelaskan prosedur juga mempengaruhi jumlah responden dalam tahap *screening*. Banyaknya jumlah responden yang tidak diikutsertakan dalam *screening* dikarenakan banyak kesalahan dalam pengisian kuisioner karena peneliti kurang jelas dalam menyampaikan pengisian alat ukur.

REFERENSI

- Alwisol. (2005). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Pers.
- Annisa, D. F., & Ifdil. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *KONSELOR*, 5(2), 93-99.
- Fariad, L., & Nashori, F. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Kecemasan Menghadapi Masa Pembebasan Pada Narapidana Di Lembaga Pemasyarakatan Wirogunan Yogyakarta. *KHAZANAH*, 5(2), 63-74.
- Hamilton, M. (1959). The assessment of anxiety states by rating. *Br J Med Psychol*, 32, 50-55.
- Hawari, D. (2004). *Kanker Payudara Dimensi Psikoreligi*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI.
- Kholisin. (2014). Kecemasan berbicara ditinjau dari konsep diri dan kecerdasan emosional. *JURNAL ILMU DAKWAH*, 34(1), 77-102.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Psymphathic*, 4(1), 55 - 66.
- Masluchah, L., & Sutrisno, J. (2010). Pengaruh Bimbingan Doa dan Dzikir Terhadap Kecemasan Pasien Pra-Operasi. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 11-22.
- Ramaiah, S. (2003). *Kecemasan Bagaimana Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan pelatihan dzikir memiliki pengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan. Penurunan kecemasan ini diperoleh dari pelatihan dzikir yang memberikan kelompok eksperimen lebih tenang serta optimis.

Jumlah reponden dalam penelitian ini terbilang sangat sedikit sehingga kurang tepat untuk menggambarkan seberapa besar pengaruh pelatihan dzikir terhadap penurunan kecemasan. Untuk penelitian selanjutnya, sebaiknya peneliti menggunakan jumlah responden lebih banyak sehingga mampu memberikan hasil yang lebih baik. Peneliti perlu memberikan penjelasan prosedur pengisian alat ukur dengan baik agar responden paham tata cara pengisian alat ukur.

Rumini, S., & Sundari, S. (2004). *Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Rineka Cipta.

Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: Grasindo.

Suhaimie, M. Y. (2005). *Dzikir dan Doa*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.

Wahyuningsih, S. (2016). Hubungan komunikasi interpersonal dan strategi coping dengan stres pada mahasiswa Psikologi yang sedang menyusun skripsi. *PSIKOBORNEO*, 4(3), 621-630.

Wiramihardja, S. (2005). *Pengantar psikologi Abnormal*. Bandung: Refika Aditama.

Wulandari, I., & Huriyanti, A. (2015). *Anxiety's level of banten patient's: the effect of dhikr therapy before*. *Research Article*, 3(1), S36-S40.