

## Meminimalisir Tingkat Stres dengan Zikir pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat

**Ghina Ghaida Mutmainah**

[daagms@gmail.com](mailto:daagms@gmail.com)

**Meiliani Nazili Darmawan**

[meilianind@gmail.com](mailto:meilianind@gmail.com)

**Kamalia Artanti**

[artantikamalia@gmail.com](mailto:artantikamalia@gmail.com)

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarbaru, Indonesia

**Abstract.** *The research entitled, "Minimizing Stress Levels with Zikr on Lambung Mangkurat University Students" was prepared based on a background with certain considerations. The purpose of the study was to identify and evaluate the effectiveness of using Zikr in minimizing stress levels in Lambung Mangkurat University students. This research uses questionnaire technique. The questionnaire technique is a data collection technique by preparing using a survey sheet that contains a number of questions related to the object of research. The research results from the data collection that we have distributed through questionnaires or questionnaires are that the practice of zikr has significant potential in minimizing the stress level of Lambung Mangkurat University students.*

**Keywords:** *Stress, Zikr, Student*

**Abstrak.** Penelitian yang berjudul, "Meminimalisir Tingkat Stres dengan Zikir pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat" disusun berdasarkan latar belakang dengan pertimbangan tertentu. Dengan tujuan penelitian adalah untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi efektivitas penggunaan zikir dalam meminimalisir tingkat stres pada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Penelitian ini menggunakan Teknik angket. Teknik angket merupakan Teknik pengumpulan data dengan menyiapkan dengan menggunakan lembar survey yang berisi sejumlah pertanyaan terkait dengan objek penelitian. Adapun hasil penelitian dari pengumpulan data yang telah kami sebar melalui angket atau kuesioner adalah bahwa praktik zikir ini memiliki potensi signifikan dalam meminimalisir tingkat stres mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat.

**Kata kunci:** *Stres, Zikir, Mahasiswa*

## **LATAR BELAKANG**

Stres adalah keadaan dimana seseorang harus mengatasi ancaman yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual. Mahasiswa seringkali mengalami stres akibat tuntutan akademik dan lingkungan yang penuh stresor. Salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengatasi stres adalah dengan melakukan terapi zikir. Zikir adalah praktik mengingat Allah dengan mengulang-ulang kalimat atau doa tertentu. Islam telah mengajarkan zikir kepada Allah untuk mencapai ketentraman hati. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa zikir dapat berpengaruh dalam menurunkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada mahasiswa. Namun, perbedaan stres pada masing-masing individu dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa yang telah diberikan intervensi terapi zikir. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mengevaluasi efektivitas penggunaan zikir dalam meminimalisir tingkat stres pada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Selain itu, untuk mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang dampak zikir terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, dengan fokus pada respons mereka terhadap pertanyaan kuesioner menggunakan skala Likert.

## **KAJIAN TEORITIS**

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 stressor. Stressor adalah peristiwa atau keadaan yang dianggap sebagai sesuatu yang berbahaya atau menantang, sehingga menimbulkan perasaan tegang atau stress (Sarafino, 2000). Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasi situasi tersebut. Stres dapat timbul dari berbagai situasi, seperti tekanan pekerjaan, masalah keuangan, konflik interpersonal, atau perubahan hidup yang signifikan. Ketika seseorang mengalami stres, tubuhnya merespons dengan melepaskan hormon stres seperti kortisol dan adrenalin, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan mental.

Banyak orang percaya bahwa zikir memiliki dampak positif pada kesehatan mental dan dapat membantu mengurangi stres. Subandi (2009) juga mengatakan bahwa untuk menurunkan

stress dan perasaan negatif diperlukan kegiatan dzikrullah atau zikir yaitu dengan cara mendekatkan diri kepada Allah SWT. Penelitian lain mengenai zikir juga dilakukan oleh Supradewi (2008), penelitian tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang sangat signifikan antara praktik zikir dengan penurunan perasaan negatif pada mahasiswa. Zikir merupakan doa yang dilaksanakan untuk mengingat dan mengungkapkan perasaan, kemauan dan keinginan.

## **METODE PENELITIAN**

### **Strategi Penelitian**

Strategi penelitian merupakan metode untuk menemukan, mendapatkan, dan mengumpulkan suatu data. Data tersebut digunakan untuk menemukan hasil penelitian dan menyusun artikel, kemudian menganalisis permasalahan tersebut agar mendapatkan kebenaran data-data yang akan diperoleh. Strategi penelitian yang digunakan pada penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yang datanya diperoleh melalui kuesioner dengan menggunakan skala Likert. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat baik laki-laki dan perempuan dengan rentang umur dari 17 tahun hingga 19 tahun dan terdapat sejumlah responden yang berjumlah 36 orang. Dalam pengumpulan data yang dilihat dari sumbernya, terdapat dua jenis sumber data yaitu data primer dan data sekunder, data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer. Data primernya yaitu berupa kuesioner terkait meminimalisir tingkat stres dengan zikir pada mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini adalah respon atau jawaban kuesioner dari subjek dengan pertanyaan-pertanyaan yang sudah disesuaikan. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

### **Kuesioner (Angket)**

Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan memberi beberapa pertanyaan yang telah disusun kepada responden untuk dijawabnya.

### **Skala Pengukuran**

Penulis dalam melakukan skala pengukuran yaitu diukur menggunakan skala Likert.

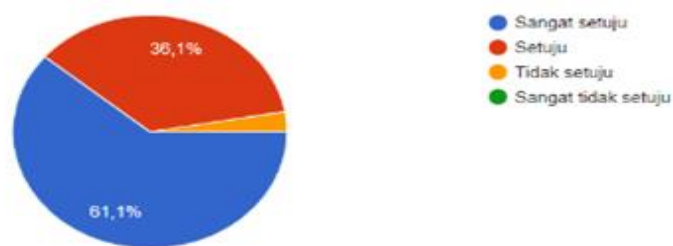
<b>Pertanyaan</b>	<b>SS</b>	<b>S</b>	<b>N</b>	<b>TS</b>	<b>STS</b>
Saya pernah mengalami stress					
Saya sering mengalami stress					

Saya jarang mengalami stress					
Saya pernah melakukan praktik zikir					
Saya sering melakukan praktik zikir					
Saya jarang melakukan praktik zikir					
Setiap melakukan praktik zikir membawa pengaruh dalam pengendalian emosi diri saya					
Setiap melakukan praktik zikir tidak ada pengaruh dalam pengendalian emosi diri saya					
Setiap melakukan praktik zikir saya merasa lebih tenang dan stress saya berkurang					
Setiap melakukan praktik zikir saya merasa biasa saja dan tidak mempengaruhi perasaan tenang dan stres saya					

## HASIL DAN PEMBAHASAN

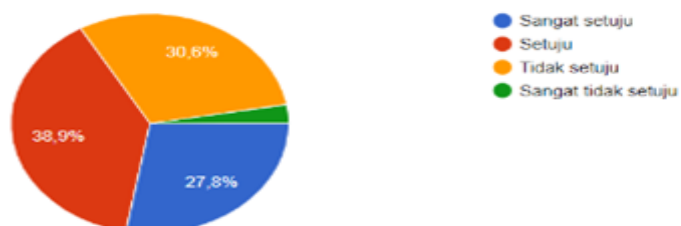
### 1. Saya pernah mengalami stres

36 jawaban



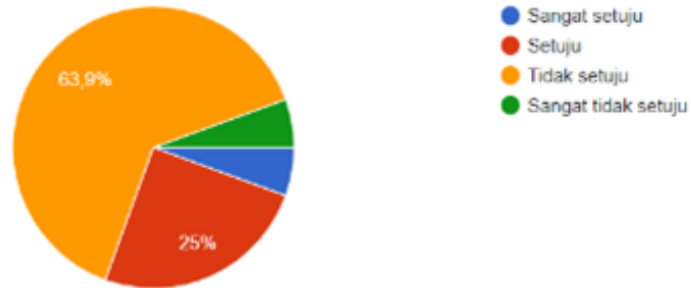
### 2. Saya sering mengalami stres

36 jawaban



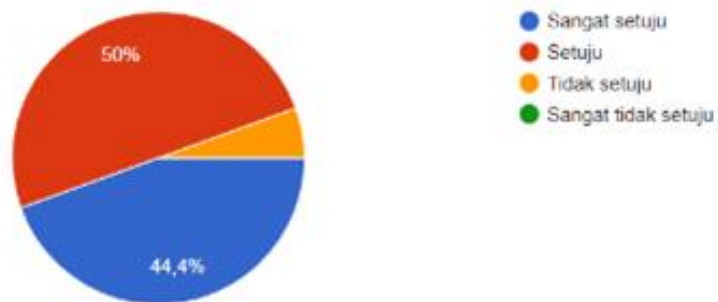
### 3. Saya jarang mengalami stres

36 jawaban



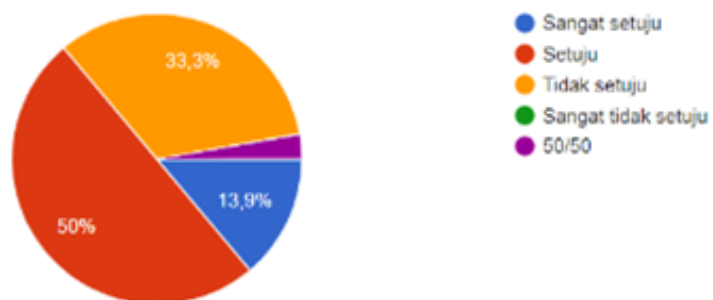
### 4. Saya pernah melakukan praktik zikir

36 jawaban



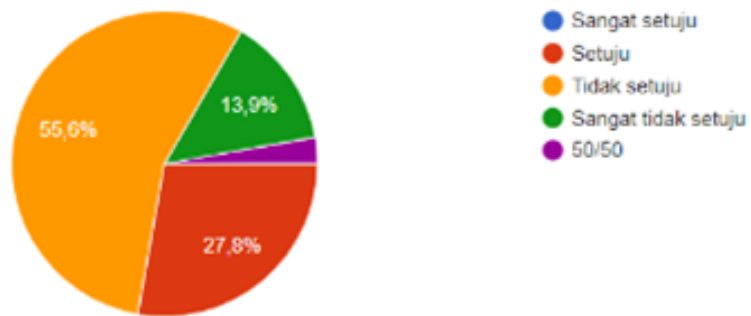
### 5. Saya sering melakukan praktik zikir

36 jawaban



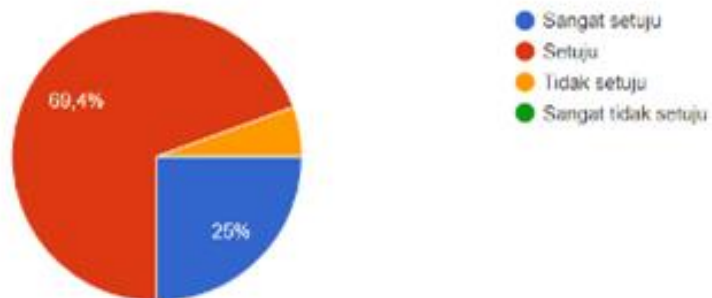
6. Saya jarang melakukan praktik zikir

36 jawaban



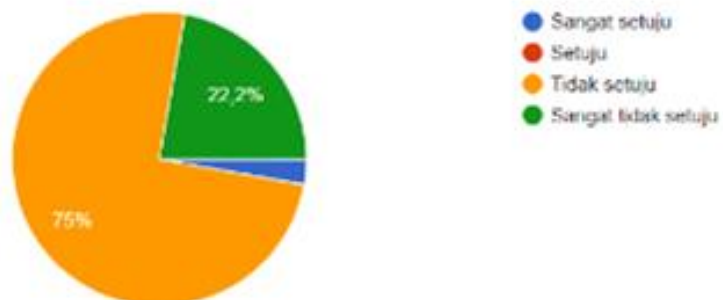
7. Setiap melakukan praktik zikir membawa pengaruh dalam pengendalian emosi diri saya

36 jawaban



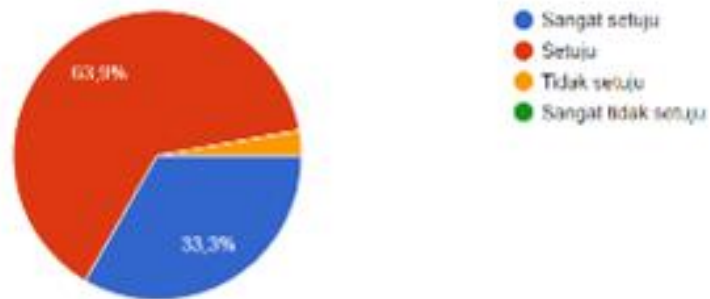
8. Setiap melakukan praktik zikir tidak ada pengaruh dalam pengendalian emosi diri saya

36 jawaban



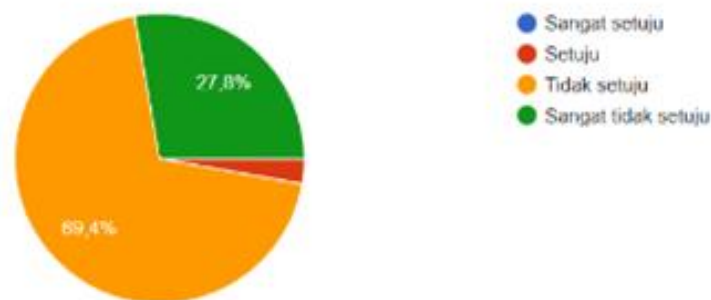
9. Setiap melakukan praktik zikir saya merasa lebih tenang dan stres saya berkurang

36 jawaban



10. Setiap melakukan praktik zikir saya merasa biasa saja dan tidak mempengaruhi perasaan tenang dan stres saya

36 jawaban



Menurut data yang sudah disajikan di atas, dapat disimpulkan bahwa 61,1% dari 36 orang mahasiswa Universitas Lambung mangkurat yang menjadi responden sangat setuju pernah mengalami stres yang artinya lebih dari 50% dari 36 orang mahasiswa universitas lambung mangkurat yang menjadi responden. Dan sebanyak 38,9% dari seluruh jumlah responden setuju bahwa mereka sering mengalami stres namun ada 30,6% dari seluruh jumlah responden yang tidak sering mengalami stress. Kemudian pada pertanyaan selanjutnya terdapat 63,9% dari 36 orang responden yang tidak setuju dengan pernyataan jarang mengalami stress. Untuk pernyataan selanjutnya yaitu saya pernah melakukan praktik zikir terdapat 50% suara

dari 36 orang responden yang setuju maknanya setengah dari responden pernah melakukan praktik zikir. Begitu pula pada pernyataan selanjutnya terdapat 50% dari seluruh jumlah responden yang sering melakukan praktik zikir.

Pernyataan selanjutnya terdapat 55,6% dari 36 orang responden yang tidak setuju pada pernyataan jarang melakukan praktik zikir. Kemudian terdapat 69,4% setuju dan 25% dari seluruh jumlah responden sangat setuju dengan pernyataan praktik zikir mempengaruhi pengendalian emosi. Dan 75% dari 36 orang responden tidak setuju dengan pernyataan zikir tidak mempengaruhi pengendalian emosi, 63,9% dari seluruh jumlah responden setuju terhadap pernyataan dengan zikir mempengaruhi tingkat stres dan tenang, juga terdapat 33,3% dari 36 orang responden yang sangat setuju dengan pendapat tersebut. Sedangkan terdapat 69,4% dari seluruh jumlah responden tidak setuju dengan pernyataan yang menyebutkan bahwa praktik zikir biasa saja dan tidak mempengaruhi kondisi stres. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa lebih dari setengah responden setuju bahwa praktik zikir dapat meminimalisir tingkat stres dan membawa perasaan lebih tenang.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data, dapat disimpulkan bahwa praktik zikir ini memiliki potensi signifikan dalam meminimalisir tingkat stres mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat. Meskipun sebagian besar responden melaporkan pengaruh positif praktik zikir terhadap pengendalian emosi dan tingkat stres, sekitar 69,4% dari keseluruhan responden masih merasa bahwa praktik ini tidak begitu signifikan, dan tetap skeptis terhadap dampaknya. Penelitian yang dilakukan ini cukup singkat sehingga kajian yang dilakukan belum secara menyeluruh dan lebih mendalam. Untuk mendapatkan hasil yang lebih baik, peneliti mengharapkan dilakukan penelitian lanjutan yang lebih mendalam berdasarkan bidang keilmuan khusus masing-masing agar hasil yang didapatkan lebih sempurna dan akurat.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Puji dan syukur Tuhan Yang Maha Esa sehingga penulis berhasil menyelesaikan penulisan artikel yang berjudul “Meminimalisir Tingkat Stres dengan Zikir pada Mahasiswa Universitas Lambung Mangkurat” hingga selesai. Sholawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Penulis ingin berterima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gusti Muhammad Irhamna Husin, M.Pd.I. selaku dosen pengajar Mata Kuliah Agama Islam.
2. Orang tua karena berkat semangat dan dukungan mereka, penulis dapat menyelesaikan artikel ini.
3. Penulis juga ingin mengucapkan terima kasih kepada diri penulis sendiri dan pihak-pihak yang sudah membantu selama pengerjaan artikel ini sehingga penulis dapat menyelesaikan artikel ini.

#### DAFTAR REFERENSI

- Angraieni, W. N., & Subandi, S. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 6(1), 81–102. <https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol6.iss1.art6>.
- Julika, Sari, & Diana, S. (2019). Kecerdasan Emosional, Stres Akademik, dan Kesejahteraan Subjektif pada Mahasiswa. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 5(1), 50-61. <https://doi.org/10.22146/gamajop.47966>
- Musabiq, Sugiarti, & Isqi, K. (2018). Gambaran Stress dan Dampaknya pada Mahasiswa. *JIP (Jurnal Ilmiah Psikologi)*, 20(2), 32-41. <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>.
- Santrock, JW. 2000. Psychology. 6th ed. Boston : McGraw-Hill.
- Sucinindyasputeri, R, Mandala, C.I, Zaqiyatuddinni, A, Aditya S., A.M. (2017). Pengaruh Terapi Zikir terhadap Stres pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 8(1), 30-41. <https://doi.org/10.51353/inquiry.v8i1.125>.
- Yuwono, Susatyo. (2010). Mengelola Stres dalam Persepektif Islam dan Psikologi. *Jurnal Nasional*, 8(2), 12-21. <https://doi.org/10.30595/psychoidea.v8i2.231>.