

## ABSTRAK

**Durrotuzzahroh Nuraini**, 2020. “Efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan Stres pada anak Remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kec. Kayen Kidul Kab. Kediri”, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Jurusan Tasawuf dan Psikoterapi, IAIN Tulungagung. Pembimbing Arman Marwing, M.A.

**Kata Kunci :** *Remaja, Stres, Terapi Dzikir Nafas*

Penelitian ini dilatarbelakangi adanya aktivitas akademik dan keagamaan yang padat baik di sekolah maupun di luar sekolah, keadaan tersebut membuat individu mengalami stres. Dalam penelitian ini, peneliti mencoba melakukan sebuah eksperimen pada remaja dalam menurunkan stres dengan menggunakan terapi *Dzikir Nafas*.

Rumusan masalah dalam penulisan skripsi ini adalah (1) Adakah pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri? (2) Seberapa besar pengaruh Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada remaja di dusun semut desa jambu Kec. Kayen kidul Kab. Kediri?. Adapun yang menjadi tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres pada anak remaja di dusun semut desa jambu kecamatan kayen kidul kabupaten kediri dan untuk mengetahui seberapa besar tingkat efektivitas terapi Dizikir Nafas tersebut.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian eksperimen. Dalam penelitian ini sampel berjumlah 5 responden yang memiliki nilai stres yang tinggi.

Hasi hitung dalam penelitian ini menunjukkan bahwa terapi Dzikir Nafas efektif dalam menurunkan stres. hasil hitung nilai uji beda nilai *pre test* dan *post test* yang menggunakan teknik analisis *Wilcoxon Rank Test* yang menghasilkan nilai *asymp. Sig. (2 tailed)* sebesar 0,042. Karena nilai *asymp. Sig (2-tailed)* < 0,05 atau  $0,042 < 0,05$  sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres saat *pre-tets* dan *post test* pada kelompok eksperimen. Untuk mengetahui tingkat efektivitas Terapi Dzikir Nafas dalam menurunkan stres peneliti melakukan hitungan dengan sumbangan Efektif Regresi Linier dan didapatkan R Squer sebesar 0,720 atau 72%. Dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya tingkat efektivitas terapi dzikir nafas dalam menurunkan stres sebesar 72% sedangkan sisanya 28% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian. Berdasarkan pada hasil hitung tersebut dapat ditarik kesimpulan, bahwa dalam penelitian ini *Ho* ditolak dan *Ha* diterima. Artinya, terapi Dzikir Nafas efektif dalam menurunkan stres pada anak remaja di Dusun Semut Desa Jambu Kecamatan Kayen kidul Kabupaten Kediri. Dengan demikian, terapi dzikir nafas sadar Allah dimungkinkan untuk dipergunakan untuk penanganan kasus stres secara umum.

## ABSTRACT

**Durrotuzzahroh Nuraini**, 2020. "The Effectiveness of Breathing Dhikr Therapy in Reducing Stress on The Adolescents in Semut Hamlet Jambu Village Kayen Kidul Sub District Kediri ", Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, Department of Sufism and Psychotherapy, IAIN Tulungagung. Advisor Arman Marwing, M.A.

**Keywords:** *Adolescents, Stress, Breath Dzikir Therapy*

The study was conducted based on academic and religious activities happened both at school and outside of school done by adolescents. This situation makes them feeling stress. It motivates the researcher to conduct an experimental research on the adolescents' age in reducing stress by using breathing dhikr therapy.

The problems in this study are formulated as follows: (1) Is there any effect of Breathing Dhikr Therapy in reducing stress on the adolescents in Semut hamlet Jambu village Kayen Kidul sub district Kediri? (2) How far is the effect of Breathing Dhikr Therapy in reducing stress on the adolescents in Semut hamlet Jambu village Kayen Kidul sub district Kediri? Besides, this study is conducted to determine the effectiveness of Breathing Dhikr Therapy in reducing stress in Semut hamlet Jambu village Kayen Kidul sub district Kediri and to find out how far the effectiveness level of the Breathing Dhikr therapy is.

This study uses quantitative methods with experimental study type. In addition, the sample of this study consists of 5 respondents who have high stress values.

The results of the calculation in this study indicate that breathing dhikr therapy is effective in reducing stress. Furthermore, the result of the different test values of the pre-test and post-test which uses the Wilcoxon Rank Test analysis technique produces the asymp value. Sig. (2 tailed) of 0.042. Since the asymp value. Sig (2-tailed)  $<0.05$  or  $0.042 < 0.05$ , it can be concluded that there is a significant difference in filling out the stress questionnaire during pre-tests and posttest in the experimental group. To determine the level of effectiveness of breathing dhikr therapy in reducing stress, the researcher calculated the effective contribution of Linear Regression and obtained an R Squer of 0.720 or 72%. It shows that the level of effectiveness of breathing dhikr therapy in reducing stress is 72% while 28% is influenced by other factors outside this study. Based on the results of these calculations, it can be concluded that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  was accepted. It means that breathing dhikr therapy is effective in reducing stress on adolescents in Semut Hamlet, Jambu Village, Kayen Kidul Sub District, Kediri. Thus, breathing dhikr therapy which remembers Allah in conscious condition becomes one of way for handling stress cases in general.

## الملخص

دورة الدهرة نور عين، 2020. فعالية علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري" كلية أصول الدين، الأدب والدعوة، قسم التصوف والعلاج الطبيعي. جامعة الإسلامية الحكومية تولونج أحونج. المشرف: أرمان مارويع الماجستير.

**الكلمات الإرشادية:** المراهقة، الإجهاد، علاج ذكر التنفس.

خلفية هذا البحث عن وجود أنشطة أكademie ودينية متينة في المدرسة وخارجها، تجعل هذه الظروف الأفراد يعانون من الإجهاد. في هذا البحث، حاول الباحث إجراء تجربة على المراهقين لتقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري باستخدام ذكر التنفس.

وأما مسائل البحث في هذا البحث العلمي (1) هل هناك تأثير علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري؟ (2) كم تأثيراً علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري؟. وأما أهداف البحث لمعرفة تأثير علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري و كم تأثيراً علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري.

يستخدم هذا البحث الأساليب الكمية مع نوع البحث التجاري. في عينة هذا البحث 5 مستحبين ولديهم قيم ضغط عالية.

نتائج هذا البحث أنَّ علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة. نتائج حساب قيم الاختبار المختلفة للاختبار الأولي وما بعد الاختبار باستخدام تقنيات تحليم اختبار ويلكسون الترتيب التي تنتج قيمًا غير متجانسة. سيج. (2-تيلد) 0.042 لأن قيمة سيج.أسيم (2-تيلد)  $< 0.05$  أو  $> 0.05 > 0.042$  بحيث يمكن استنتاج أن هناك اختلافات كبيرة في ملء استبيان الإجهاد أثناء الاختبار التمهيدي والاختباري في المجموعة التجريبية. لمعرفة فعالية علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري، قد قامت الباحثة أن عدت بمساهمة فعالة من الانحدار الخطي وحصل على ر-مربع 0.720 أو 72%. يمكن استنتاج أن مستوى علاج ذكر التنفس في تقليل الإجهاد بنسبة 72% بينما تأثر نسبة 28% المتبقية بعوامل أخرى خارج البحث. بناءً على نتائج هذه الحسابات، يمكن استنتاج أنه تم رفض ( $H_0$ ) في هذه الدراسة و ( $H_a$ ) مقبولًا. يعني علاج ذكر التنفس فعاليةً في تقليل الإجهاد على سن المراهقة قرية سيمو، قرية جامبو منطقة كاين كيدول ريجنسيي كاديري. وبالتالي، يمكن استخدام علاج ذكر التنفس بالله الوعية للتعامل مع حالات الإجهاد بشكل عام.