BAB V

PEMBAHASAN

A. Pembahasan Rumusan Masalah I

Tingkat stres warga binaan LPKA Kelas 1 Blitar mengalami penurunan dari *pre test* ke *post test* pada kelompok eksperimen yang diberikan terapi dzikir. Pada saat *pre test* terdapat 1 subjek yang mengalami stres tinggi dan 4 subjek yang mengalami stres sedang. Setelah diberikan terapi dzikir dan dilakukan pengukuran (*post test*), semua subjek yang berjumlah 5 orang mengalami stres sedang.

Dari hasil uji beda *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen dengan menggunakan uji paired sample T-test didapatkan nilai sig. (2-tailed) sebesar 0,006. Karena nilai sig. (2-tailed) < 0,05 atau 0,006 < 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengisian kuesioner stres pada saat pr*e test* dan *post test* kelompok eksperimen.

Dari paparan hasil hitung uji beda di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa ada pengaruh pemberian terapi dzikir untuk menurunkan tingkat stres pada warga binaan di LPKA Kelas 1 Blitar.

Terapi dzikir ini menunjukkan bahwa terapi ini bisa membawa perubahan yang signifikan meskipun hanya dilakukan selama lima hari saja. Terapi dzikir adalah sebuah terapi yang dilakukan dengan cara

mengingat Allah, menyebut nama Allah swt yang tujuannya adalah untuk meningkatkan atau memperbaiki kondisi fisik maupun psikologis. Terapi dzikir merupakan terapi yang mudah dilakukan dan terjangkau, tetapi efeknya mampu untuk mempengaruhi ketegangan dan membuat seseorang merasa relaks.

Hasil temuan dari penelitian ini membuktikan bahwa terapi dzikir mampu menurunkan tingkat stres pada warga binaan. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Dede Santosa yang berjudul *Pengaruh Terapi Melalui Dzikir terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Sighor Gedongan Cirebon* memperoleh kesimpulan bahwa terapi spiritual melalui dzikir berpengaruh secara signifikan terhadap stres santi baru di Pondok Pesantren Al-Sighor Gedongan Cirebon.[1] Dan juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Nurtyas Kurniasari dengan judul *Hubungan Antara Intensitas Dzikir dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswi SMA di MAN 1 Yogyakarta* memperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh negatif yang signifikan antara intensitas dzikir dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswi SMA di MAN 1 Yogyakarta.[2] Selain itu sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Arlynda Rizky Antry dengan judul *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung*

---

[1] Dede Santosa, *Pengaruh Terapi Spiritual Melalui Dzikir terhadap Stres Santri Baru di Pondok Pesantren Al-Sighor Gedongan Cirebon*, (Cirebon: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2017).

[2] Nurtyas Kurniasari, *Hubungan Antara Intensitas Dzikir dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional pada Siswi SMA di MAN 1 Yogyakarta*, (Yogyakarta: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016.

memperoleh kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan pemberian terapi dzikir dengan penerimaan diri.[3]

Dengan berdzikir, secara perlahan keadaan psikologis individu akan menjadi lebih tenang sehingga keadaan tenang ini akan secara perlahan melemahkan keadaan emosional yang penuh ketegangan. Seseorang yang melakukan dzikir akan merasakan perasaan yang tenang atau relaks. Terapi Dzikir ini merupakan salah satu metode yang efektif untuk menurunkan tingkat stres yang bermanfaat juga bagi fisik dan psikologis seseorang.

B. Pembahasan Rumusan Masalah II

Berdasarkan hasil hitung dari uji Regresi Linier Sederhana guna mengetahui seberapa besar pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan tingkat stres pada warga binaan di LPKA Kelas 1 Blitar, didapatkan nilai *R Square* sebesar 0,807 atau 80,7 %. Dari angka 80,7 % dapat ditarik kesimpulan bahwa besarnya pengaruh terapi dzikir untuk menurunkan tingkat stres pada warga binaan di LPKA Kelas 1 Blitar sebesar 80,7 %, sedangkan sisanya sebesar 19,3 % dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian.

Terapi dzikir mempunyai manfaat untuk menciptakan perasaan damai, tenang, dan susana emosi diliputi oleh emosi-emosi positif.[4]

---

[3] Arlynda Rizky Antry, *Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penerimaan Diri (Self Acceptance) Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Blitar di Tulungagung*, (Tulungagung: Skripsi Tidak Diterbitkan, 2016).

Dengan berdzikir secara perlahan keadaan psikologis individu akan menjadi lebih tenang sehingga keadaan tenang ini akan akan secara perlahan-lahan melemahkan keadaan emosional yang penuh ketegangan.[5] Efek yang dirasakan dalam proses terapi dzikir ini menurunkan tingkat stres dan dapat mendekatkan diir kepada Allah Yang Maha Esa.

Adapun faktor diluar penelitian yang membuat terapi dzikir tidak memiliki pengaruh secara maksimal antara lain, kurang adanya antusias subjek pada terapi ini, kurangnya konsentrasi saat dilakukan terapi, tempat berlangsungnya terapi yang kurang kondusif, kurangnya kerja sama antara subjek dan terapis, dan jangka waktu pemberian terapi yang relatif singkat.

---

[4] Triantoro Safaria dan Nofrans Eka Saputra, *Manajemen Emosi: Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda*, (Jakarta: PT Bumi Aksara, 2012), hlm. 253.

[5] *Ibid*., hlm. 255.