

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kancah dan Persiapan

##### 1. Orientasi Kancah

Pondok Pesantren Ki Ageng Giring adalah suatu lembaga pendidikan Islam, sebagai tempat menuntut ilmu agama Islam oleh para santri. Didirikan oleh K.H. Musyafa' pada tahun 1975 dengan akte pendirian No. E 8438 Departemen Agama, dengan alamat Jalan Kaliurang Km 9,3 Gandok, Tambakan RT 01 RW 19 Sinduharjo Ngaglik, Sleman, Yogyakarta 55581.

Sehubungan dengan semakin tua usia K.H. Musyafa' sehingga tidak **dimungkinkan** lagi untuk mencurahkan waktu dan tenaga untuk pondok **pesantrennya** maka agar pesantren dapat berjalan dengan lancar beliau **mengamanatkan** pondok pesantren tersebut kepada putra menantu beliau yaitu **Bapak Kyai Zaini Adnan** hingga sekarang.

Pondok pesantren Ki Ageng Giring terletak di Dusun Gandok Tambakan, **Desa Sinduharjo**, Kecamatan Ngaglik, Kabupaten Sleman, Daerah Istimewa **Yogyakarta**, dengan luas tanah yang dimiliki pondok pesantren Ki Ageng Giring 700 m persegi dan terdiri dari rumah Bapak Kyai Zaini Adnan, asrama santri, **ruang** pengajian, ruang sekretariat, aula, kamar mandi, dapur, masjid serta **halaman**.

## 2. Persiapan Penelitian

### a. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi dalam penelitian ini mencakup pengurusan surat ijin penelitian pada bagian-bagian terkait. Surat permohonan ijin penelitian dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia ditujukan kepada Pondok Pesantren Ki Ageng Giring.

Pengurusan surat ijin ke Pondok Pesantren Ki Ageng Giring dilakukan: padatanggal 10 Januari 2002.

### b. Persiapan Alat Ukur

Persiapan alat ukur disini adalah penyusunan alat ukur yang akan digunakan dalam pengambilan data penelitian Angket yang digunakan dalam penelitian ini di ambil dari alat ukur yang digunakan Widuri (1995) dan telah dimodifikasi oleh pene'iti. Dalam penelitian ini ada satu angket yang digunakan, yaitu adaptasi dan perluasan skala stres yang disusun oleh Crider, dkk (1983). Skala ini meliputi tiga aspek, yaitu :

1. Psikologis
2. Kogmtif
3. Fisiologis

Skala dzikir yang digunakan dalam penelitian ini adalah berdasarkan aspek-aspek dzikir yang diajukan oleh Afrianti (1999). Angket dzikir ini yang dimodifikasi memiliki enam alternatif jawaban pada masing-masing butimya, yaitu tidak pernah, jarang sekali, jarang, sering, sering sekali dan selaiu.

**aspek** yang hendak diungkap melalui skala I secara proporsional. Korelasi aitem **total** skala dzikir secara keseluruhan berkisar antara -0,5922 sampai dengan **0,7762**, sedangkan pada skala yang telah diseleksi korelasi aitem total berkisar **antara** 0,2639 sampai dengan 0,7762. Penyebaran butir-butir aitem skala dzikir yang digunakan dalam pengambilan data penelitian setelah dilakukan uji coba **dapai**, dilihat pada tabel 3.

**Tabel 3**  
**Distribusi Nomor Aitem Skala Dzikir**  
**Setelah di Uji Coba**

ASPEK	<i><b>FAVOURABLE</b></i>	<i><b>UNFA VOURABLE</b></i>	JUMLAH
Niat	1(1), 4(3),17(16),28(27)	2(2),22(21),27(26), 40(36)	8
Taqarub	5(4),19(18,30(23), 41(37),54(46),55(47)	16( 15),29(28),51 (44),5 9(51)	10
Tadlaru'	7(6),31, (30),43(39),52( 42)	8(7), 10(9), 36(34),42(45)	8
Liqq'	9(8), 18(17), 23(22),26(25),44(40)	6(5), 45(41), 61 (52),66(57)	9
Ihsan	11(10),24(23),34(32),5 6(48),68(50)	12(11),14(13),35(33),4 6(55)	10
Khauf	13(12),21(20),48(43), 5 8(59),70(61)	65(56),67(58)	7
Tawadlu	15(14),20(19),33(31),3 8(35),57(49),63(54)	<b>25(24),62(53),69(60)</b>	9
Total	35	26	61

*Keterangan: Angka dalam kurung merupakan nomer uritt aitem baru setelah diuji coba*

Untuk skala **II** (sires), dari 60 aitem yang disajikan, terpilih 44 aitem yang **layak** dan 16 aitem yang gugur. Ke 44 aitem terpilih sekaligus telah memenuhi **kriteria** validitas logik, yang aitem-aitem tersebut mencakup keseluruhan aspek yang hendak diungkap melalui skala I secara proporsional. Korelasi aitem total **skala** stres secara keseluruhan berkisar antara - 0,0734 sampai dengan 0,6013, **sedangkan** pada skala yang telah diseleksi korelasi aitem total berkisar

antara 0,2538 sampai dengan 0,6013. Penyebaran butir-butir aitem skala dzikir yang digunakan dalam pengambilan data penelitian setelah dilakukan uji coba dapat, dilihat pada tabel 4.

**Tabel 4**  
**Distribusi Nomor Aitem Skala Stres**  
**Setelah di Uji Coba**

<b>ASPEK</b>	<b>FAVOURABEL</b>	<b>UNFAVOURABLE</b>	<b>JUMLAH</b>
Gejala, Fisiologis	15(10), 22(15), 24(17), 38(26), 39(27), 40(28), 41(29), 42(38), 46(34)	3(2), 8(5), 16(11), 17(12),	13
Gejala Emosional	2(1), 6(4), 10(6), 12(7), 32(21), 33(22), 34(23), 45(33), 54(39)	20(14), 31(20), 37(25), 56(41), 57(42), 59(43), 60(44)	16
Gejala Kognitif	4(3), 13(8), 14(9), 18(13), 23(16), 29(18), 30(19), 35(24), 44(32), 47(35), 49(36), 53(38)	43(31), 51(37), 55(40)	15
Jumlah aitem	31	13	44

*Keterangan: Angka dalam kurung merupakan nomer urut aitem baru setelah diuji coba*

2. Reliabilitas skala. Uji reliabilitas terhadap kedua skala hanya dikenakan pada aitem-aitem yang telah mernenuhi syarat validitas. Uji reliabilitas ini menggunakan teknik korelasi *Alpha Cronbach* pada *SPSS 7.5 for Windows*.

Uji reliabilitas terhadap skala dzikir menghasilkan Koefisien Alpha sebesar 0,9564. Sementara uji reliabilitas terhadap skala stres menghasilkan koefisien Alpha sebesar 0,9150. Dengan demikian kedua skala tersebut dapat dikatakan reliabel, sehingga mernenuhi syarat untuk pergunaan sebagai alat ukur untuk pengambilan data dalam penelitian ini.

## B. Pelaksanaan Penelitian

Data yang dipakai dalam penelitian adalah hasil dari *try out* yang dilakukan pada tanggal 7 Desember 2001 dan penarikan skala pada tanggal 10 Desember 2001. Skala yang dibagikan berjumlah 80 eksemplar. Skala ini dibagikan kepada para santri di Pondok Pesantren As salafiyah, Mlangi, Sleman Sedangkan penelitian dilaksanakan secara langsung di Pondok Pesantren Ki Ageng Giring pada tanggal 10 Januari 2002, yang berjumlah 80 subjek. Setelah dilakukan pengecekan hasil isian (data) angket mereka, diketahui bahwa terdapat empat subjek yang memberi jawaban yang tidak konsisten. Hal ini dilakukan dengan cara mengecek aitem-aitem yang mirip, yaitu aitem nomor 1 dan nomor 6 serta aitem nomor 5 dan nomor 10. Dengan demikian, data subjek yang memenuhi syarat untuk dianalisis adalah 76 orang.

Untuk lebih jelas pendistribusian skala dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5  
Deskripsi Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Santri Ki Ageng Giring	Jenis kelamin		Total
	Pria	Wanita	
	61	15	76
Jumlah	61	15	76

## C. Hasil Penelitian

### 1. Deskripsi Data Penelitian.

Untuk mendapatkan gambaran umum mengenai data penelitian secara singkat dapat dilihat pada tabel deskripsi data penelitian yang berisikan fungsi-

fungsi statistik dasar. Secara lengkap, tiap-tiap variabel untuk skala dzikir dan skala stres tersaji dalam tabel 6 sebagai berikut:

**Tabel 6**  
**Deskripsi Data Penelitian**

Variabel	Skor X				Skor X			
	Yang diperoleh (empirik)				Yang dimungkinkan (hipotetik)			
	X max	X min	Mean	SD	X max	X min	Mean	SD
Dzikir (N:76)	352	80	271,93	48,67	366	61	213,5	43,1
Stres (N:76)	160	80	114,89	19,34	176	44	110	22

Manfaat deskripsi data penelitian untuk mengetahui bahwa dzikir dan stres subyek termasuk tinggi, sedang, dan rendah, yaitu dengan membuat kategorisasi masing-masing berdasarkan deskripsi data penelitian di atas.

Skor minimal pada dzikir adalah 61 dan skor maksimal adalah 366 rentangan angka menjadi 305, rentangan angka 305 dibagi dalam satuan deviasi standar sebesar  $305/6=50,8$  (s). Distribusi normal terbagi atas 6 bagian atau 6 satuan deviasi standar, 3 bagian disebelah kiri mean dan 3 bagian disebelah kanan mean (Azwar, 1993). Kelompok subjek dikategorikan mempunyai dzikir rendah jika skor atau  $x < 137,3$ , sedang ( $137,3 < x < 289,7$ ) dan tinggi skor atau  $x > 289,7$ .

Skor minimal stres subjek adalah 44 dan skor maksimal adalah 176, rentangan angka 132 dibagi dalam satuan deviasi standar sebesar 22, dengan menggunakan 3 kategori seperti pada variabel dzikir maka di dapat tiga kelompok subjek, yang dikategorikan memiliki stres rendah jika skor atau  $x < 77$ , sedang ( $77 < x < 143$ ) dan tinggi jika skor atau  $x > 143$ . Dari perhitungan kriteria ternyata ditemukan bahwa tingkat dzikir subjek adalah sedang dan tingkat stres subjek

penelitian adalah pada taraf sedang. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 7.

**Tabel 7**  
**Tabel Kategorisasi Jawaban Subjek**

<b>Dzikir</b>	<b>Stres</b>
Rendah: $X < 137,3$	Rendah: $X < 77$
Sedang: $137,3 > X < 289,7$	Sedang: $77 < X < 143$
Tinggi: $X > 289,7$	Tinggi: $X > 143$

## 2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan analisis data inenggunakan teknik *product moment* pada SPSS, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji normalitas dan uji Sinieritas ini merupakan syarat sebelum dilakukan pengtesan nilai korelasi, dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik (Hadi, 1996).

### a. Uji Normalitas

Uji Normalitas dengan menggunakan teknik *one-sample KolmogorofSmirnov Test* dari program *SPSS 7.5 For Windows* diperoleh hasil sebaran skor variabel dzikir adalah normal ( $K-SZ = 0752$ ;  $p > 0,05$ ). Demikian juga untuk sebaran skor variabel stres adalah normal ( $K-SZ = 0,815$ ;  $p > 0,05$ ).

### b. Uji Linearitas

Uji Linearitas terhadap Variabel dzikir dan stres menunjukkan hasil linier ( $F = 0,674$ ;  $p > 0,05$ ).

### 3. Hasil Uji Hipotesis

Analisis data untuk mengetahui korelasi antara dzikir dengan stres menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* melalui prosedur *Bivariate Correlation* dari program *SPSS 7.5 for windows* yang hasilnya dapat dilihat dalam tabel 8.

**Tabel 8**  
**Matriks Korelasional Antar variabel**

	Stres
Dzikir	r = -0,374 p < 0,01

Dari hasil analisis diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel dzikir dengan stres adalah  $r = -0,374$  ( $p < 0,01$ ). Hal ini menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara variabel dzikir dengan variabel stres. Dengan demikian hipotesis yang diajukan **diterima**.

### D. Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis Korelasi *Product Moment Pearson*, tampak bahwa dzikir berhubungan sangat signifikan secara negatif dengan stres. Hasil penelitian ditunjukkan oleh nilai  $r = -0,374$ ;  $p < 0,01$ . Hal ini berarti semakin tinggi dzikir santri maka stres yang ditunjukkan semakin rendah. Demikian pula sebaliknya bahwa semakin rendah dzikir santri maka semakin tinggi pula stres pada santri.



Hal ini sesuai dengan konsep Islam yang bersumber dari Al Qur'an, "yaitu orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya mengingat Allah-lah hati menjadi tentram". (QS Arro'du ayat:28).

Hal ini dijelaskan Shieddieqy (dalam Afrianti, 1999) yang mengatakan bahwa dzikir akan menghilangkan kekeruhan jiwa dan akan menghilangkan stres. Pendapat ini didukung oleh Asdie (1997) yang mengemukakan bahwa dzikir merupakan salah satu cara olah batin untuk menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis, seperti penyakit psikosomatis dan stres. Dengan berdzikir yaitu dengan cara menyebut asma Allah secara berulang-ulang, bertawakkal dan berserah diri kepada Allah, maka akan mendapatkan ketenangan dan ^eteduhan jiwa, sehingga terhindar dari rasa takut, cemas dari berbagai himpitan hidup yang dihadapi.

Dengan demikian bahwa dzikir yang dikerjakan oleh para santri merupakan salah satu usaha atau sarana untuk mendekatkan diri kepada Allah, juga sebagai media yang mengandung permohonan atau do'a agar dengan mengerjakan dzikir secara sungguh-sungguh Allah akan memberikan pertunjuk sert? ketenangan batin.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata empirik stres sebesar (ME = 114,89) berada diatas rerata teoritik (MH = 110). Ini berarti rata-rata stres subjek penelitian relatif sedang.

Hasil penelitian dzikir menunjukkan bahwa rerata empirik dzikir subjek penelitian (ME - 271,93) berada diatas rerata teoritik (MH = 213,5). Ini berarti

tingkat dzikir subjek penelitian juga relatif sedang. Berarti subjek dalam penelitian ini masih dalam taraf menuju stabil.

Hal ini disebabkan pada masa remaja akhir umumnya santri lebih tenang dalam menghadapi masalah-masalah dibandingkan dengan remaja awal. Kalau pada masa remaja awal mereka sering memperlihatkan kemarahan-kemarrahannya, sering sangat sedih dan kecewa, maka pada masa remaja akhir hal demikian tidak lagi nampak. Keadaan dan realitas dalam menentukan sikap, minat, cita-cita mengakibatkan mereka tidak terlalu kecewa dengan adanya kegagalan kecil yang dialaminya. Hal ini juga disebabkan oleh subjek penelitian yang berstatus santri yang dipengaruhi oleh faktor usia dan pendidikan. Menurut Daradjat (1979), pada usia 19-25 tahun, yaitu ketika remaja berada pada masa remaja akhir, mereka berusaha untuk mencapai kematangan pribadinya lewat pengamalan agama yang dilakukan secara mendalam. Status sebagai remaja membuat santri mendapatkan kemungkinan iman yang cukup matang dan reflektif. Mereka merasa perlu untuk memperdalam refleksi imannya dan mulai menganggap penting beban pertanggungjawaban atas keterlibatan, gaya hidup, iman dan perilaku mereka.

Faktor yang berperan adalah adanya kegiatan rutin yang sudah menjadi program di Pondok Pesantren Ki Ageng Giring, seperti kegiatan Mujahadah *dzikrul ghoofliin*, yaitu suatu kegiatan dzikir dengan memperbanyak membaca amalan surat Al Fatihah dan doa-doa yang ditujukan kepada Nabi dan Rosul beserta para leluhur yang telah mendahului kita, kegiatan ini dilaksanakan setiap malam jum'at setiap pukul 24.00 WIB dan dzikir istighosah setiap malam Selasa setelah selesai sholat 'isya', serta beberapa kegiatan agama lainnya seperti

mengaji yang telah ditetapkan sebagai kegiatan rutin di Pondok Pesantren. Dalam kegiatan ini para santri memperoleh pembinaan diri secara intensif.

Hasil penelitian Ancok dkk (1988), menunjukkan bahwa religiusitas remaja dan kegiatan mereka dalam aktifitas keagamaan memiliki pengaruh yang cukup berarti terhadap kepribadiannya. Makin tinggi religiusitas yang ditandai makin aktif dalam kegiatan keagamaan maka makin baik pula kepribadiannya.

Dzikir pada individu akan memberikan kekuatan jiwa pada dirinya untuk menghadapi segala tantangan dan cobaan hidup. Dzikir juga menjadi daya kontrol terhadap dorongan dari dalam diri yang tidak sesuai dengan harapan sosial. Dzikir dapat berpengaruh pada kognitif, afektif dan perilaku.

Kesimpulan yang dapat ditarik dari penjelasan mengenai ter tngkapnya hipotesis adalah bahwa individu yang telah melakukan pengamalan dzikir secara ir.tens akan berusaha untuk bisa lebih baik dan tenang dalam berperilaku, baik itu perilaku dalam diri individu itu sendiri maupun dengan dunia luar.

Kedekatan diri pada Tuhan juga dapat membuat individu lebih berhati-hati dalam berperilaku. Perasaan bahwa Tuhan melihat dan merasakan apa yang kita menumbuhkan rasa dekat bukan saja pada saat kita melakukan dzikir namun perasaan itu juga terealisasikan dalam perilaku keseharian. Pengalaman beragama dengan tipe *responsive*, yaitu seseorang tidak hanya menyadari adanya kehadiran tentang sesuatu yang bersifat ketuhanan, tetapi orang tersebut juga merasakan bahwa Tuhan memperhatikan dirinya.

Dalam penelitian ini kontribusi dzikir terhadap stres diketahui sebesar 14% ( $r^2 = 0,140$ ) yang menunjukkan bahwa dzikir member! sumbangan

sebesar 14 % terhadap stres. Sisanya sebesar 86 % adalah faktor lain yang turut berpengaruh, namun tidak diperhatikan dalam penelitian ini.

Berikut ini akan di ungkapkan hasil-hasil dari penelitian empiris tentang faktor-faktor psikologis yang dapat mengurangi stres:

- a. Penelitian Afrianti (1995) menunjukkan bahwa kontribusi religiusitas dalam menurunkan stres pada Mahasiswa Muslim di Universitas Gadjadara adalah sebesar 39,6 %.
- b. Penelitian Atikarini (2001) menunjukkan bahwa kepercayaan diri memberi sumbangan efektif sebesar 40,96 % dalam hal menurunkan stres pada alumni Universitas Islam Indonesia.
- c. Penelitian Restianingsih (2001) menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan dukungan dalam hal menurunkan stres pada Mahasiswa yang sedang mengerjakan Skripsi sebesar 16,6 %.

Santri yang notabene remaja yang tinggal dilingkungan pondok menurut wawancara pada tanggal 15 Mei 2002 cukup rentan terhadap stres karena adanya peraturan-peraturan atau tata tertib yang wajib dilaksanakan oleh santri, misalnya tidak diperbolehkan membawa alat-alat elektronik, dilarang beraktivitas luar pada malam hari, penempatan beberapa santri yang hanya pada satu kamar dan sebagainya. Santri yang tinggal dipondok pesantren tersebut juga berstatus mahasiswa di beberapa perguruan tinggi. Sebagai mahasiswa mereka juga dibebani oleh tugas-tugas baru dari para dosen untuk segera diselesaikan, namun di sisi lain santri tersebut juga melakukan tugas wajib yang diberikan dari para guru atau ustadz, misalnya menghafalkan materi dan diskusi terhadap kajian atau beberapa

tugas lainnya. Hal ini bisa mempengaruhi stres terhadap beberapa santri, sehingga ada beberapa santri yang pindah ke kost, mengalami kesulitan tidur (*insomnia*), mudah tersinggung, pergi malam hari tanpa izin dan suka menarik diri (*widrawl'*).

Faktor-faktor tersebut dimungkinkan berasal dari faktor internal dan lingkungan, walaupun lingkungan sering mendapatkan porsi yang lebih besar, tetapi bukan berarti mengabaikan faktor keunikan individu yang merupakan pengaruh bawaan. Demikian pula halnya dengan terjadinya stres, kemungkinan selain dipengaruhi faktor lingkungan, juga dipengaruhi oleh faktor keunikan individu, dalam hal ini adalah faktor karakteristik seorang remaja dimana kematangan remaja baik fisiologis maupun psikologis masih rendah

Pendapat ini didukung oleh Lazarus (1976) yang menyatakan ada dua faktor pokok yang mempengaruhi stres seseorang yakni faktor sosial budaya (antara lain termasuk tempat tinggal yaitu di pondok pesantren) dan faktor biologi.

Lingkungan sosial dan kebudayaan kemungkinan berpengaruh terhadap subjek penelitian ini. Subjek penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Ki Ageng Giring yang berasal dari bermacam-macam daerah. Walaupun seseorang mempunyai kemampuan untuk menyesuaikan diri, faktor lingkungan kebudayaan tempat ia lahir dalam hal ini adalah nilai-nilai, keyakinan dan lain sebagainya telah terinternalisasi dan menjadi bagian dari kepribadian sehingga kemungkinan faktor penyesuaian diri terhadap lingkungan baru yang mempunyai latar kebudayaan yang berbeda tersebut mempengaruhi tingkat stres subjek penelitian ini.