

RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF REMAJA SANTRI

Iwan Martin¹, Sartini Nuryoto², Siti Urbayatun³

Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

¹ martin07psy@gmail.com, ² sartininuryoto@gmail.com, ³ siti.urba@gmail.com

ABSTRACT

This study was an experimental research with randomized pretest-posttest control group design. The subjects of this study were students at muslim school of 12-16 years old. In the study group consisted of experimental and control groups. The experimental group received relaxation with dzikir training for four meetings with the duration of each meeting 1-2 hours. The scale of subjective well-being is adapted from the SWLS scale (satisfaction with life scale) developed by Diener, Emmons, Larsen, and Griffin (1985), and the positive and negative affect schedule from Watson, Clark, and Tellegen (1988). Data were analyzed using t-test based on gain score. The results showed that there was a significant difference in subjective well-being between experiment and control group Sig (p) = 0.001 (p < 0.01). The conclusions showed that the level of subjective well-being of the adolescent have increased after being given the intervension of relaxation with dzikir. These results are also supported by observational and interview data that indicated that in general the participants in the intervention reported perceived change after the training, such as the feeling of feel restful, more comfortable, relieved, confident, eager, and more grateful to God's favor.

Keywords: Adolescent Santri, Relaxation With Dzikir, Subjective Well-Being

ABSTRAK

Penelitian ini adalah penelitian eksperimen dengan *randomized pretest-posttest control group design*. Subjek penelitian ini adalah remaja santri berusia 12-16 tahun. Kelompok dalam penelitian terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan pelatihan relaksasi dzikir selama empat kali pertemuan dengan durasi 1-2 jam. Pengukuran kesejahteraan subjektif diadaptasi dari skala SWLS (*satisfaction with life scale*) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985), dan skala PANAS (*positive and negative affect scale*) dari Watson, Clark, dan Tellegen (1988). Data dianalisis dengan menggunakan uji-t berdasarkan *gain score*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kontrol Sig (p)=0,001 (p<0,01). Kesimpulan menunjukkan bahwa tingkat kesejahteraan subjektif remaja santri mengalami peningkatan setelah diberikan relaksasi dzikir. Hasil ini juga didukung oleh data observasi dan wawancara yang menunjukkan secara umum peserta pelatihan melaporkan adanya perubahan yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan, diantaranya merasa lebih tenang, nyaman, lega, percaya diri, bersemangat, dan semakin bersyukur dengan nikmat yang diberikan Allah.

Kata Kunci: Kesejahteraan Subjektif, Relaksasi Dzikir, Remaja Santri

PENDAHULUAN

Persoalan-persoalan yang dihadapi remaja sangat kompleks. Banyak hambatan psikososial yang dihadapi mereka. Sejalan dengan perkembangan remaja yang ingin mengalami berbagai kehidupan dan diiringi dengan kondisi mental yang labil, perilaku delikueni menjadi bagian yang sangat menonjol bagi mereka. Perilaku tersebut, misalnya keterlibatan dalam perkelahian antarremaja, melakukan tindak kekerasan, dan berbagai pelanggaran hukum, adalah umum dilakukan (Notosoedirdjo & Latipun., 2014).

Fenomena-fenomena terkait persoalan remaja yang marak terjadi membuat tidak sedikit orang tua menjadi khawatir. Sebagai bentuk antisipasi akan kekhawatiran orang tua terhadap pergaulan remaja saat ini, membuat mereka lebih memilih untuk memasukkan anaknya ke pondok pesantren atau Madrasah yang berbasis boarding school. Alasannya pondok pesantren atau boarding school dianggap lebih baik dalam hal pendidikan karakter dibandingkan dengan sekolah umum. Sebenarnya tidak ada perbedaan secara substansial antara pondok pesantren dan boarding school (Subhan, 2012). Menurut Saptandari (2012), sebagian orang tua (dan anak) biasanya memilih sekolah yang memiliki nilai yang sama atau setidaknya mirip dengan nilai yang dianut oleh keluarga. Keluarga yang menempatkan agama sebagai sesuatu yang utama, bisa jadi akan memilih sekolah berafiliasi agama.

Pondok pesantren merupakan salah satu jalur pendidikan yang memiliki kekhususan dalam menjalankan pola pendidikan. Pola pendidikan sekolah umum berorientasi pada jam tertentu untuk kemudian pulang ke rumah sehingga di luar jam sekolah anak masih bisa bertemu orang tua dan keluarganya. Pola pendidikan yang ada di pondok pesantren memiliki kekhususan tersendiri. Anak ditempatkan dalam sebuah asrama di bawah bimbingan kiai atau ustadz

yang bertanggung jawab atas pendidikan dan kesehariannya (Novianti, 2006). Hal tersebut membuat santri harus menyesuaikan diri dengan lingkungan yang baru dan belajar mandiri karena tinggal berjauhan dari kedua orang tuanya.

Di Indonesia secara umum pondok pesantren dibagi menjadi dua macam yaitu pondok pesantren tradisional dan pondok pesantren modern. Muhammadiyah Boarding School (MBS) termasuk jenis pondok pesantren modern di bawah naungan Muhammadiyah, salah satunya adalah SMP MBS Pleret, Bantul. MBS Pleret merupakan integrasi antara Pondok Pesantren Muhammadiyah dan SMP Muhammadiyah. Rata-rata usia santri berkisar antara 12-16 tahun. Santri mulai beraktivitas sejak subuh hingga malam hari. Semua kegiatan mengandung nilai pendidikan.

Penyesuaian terhadap lingkungan baru yang jauh berbeda dari sebelumnya, dapat berdampak pada kesejahteraan subjektif para santri. Penyesuaian tersebut dapat berupa pergantian teman, guru, lingkungan tempat tinggal, jam belajar yang lebih banyak, dan lain sebagainya. Menurut Nursidik (Ramadhan, Fasikhah, & Shohib, 2012), jika remaja tidak mampu menghadapi dan menyelesaikan masalah yang sedang dihadapi, maka akan muncul beberapa dampak negatif, misalnya kegagalan dalam studi, kriminalitas, penyalahgunaan obat, tawuran, dan lain-lain. Mungkin akan mempengaruhi kesehatan mental remaja, di antaranya adalah depresi, rasa cemas, rasa takut, hiperaktif, dan lain sebagainya. Masalah-masalah yang dihadapi oleh remaja santri cenderung membuat mereka lebih didominasi oleh emosi-emosi negatif dibandingkan emosi-emosi positif. Kondisi tersebut akan mempengaruhi kesejahteraan subjektif remaja santri.

Berdasarkan hasil *Focused Group Discussion* (FGD) yang pernah dilakukan di

SMP Muhammdiyah Boarding School (MBS) Pleret, Bantul ditemukan bahwa beberapa santri mengeluhkan tentang perlakuan teman dan senior yang tidak menyenangkan, yaitu diejek dan diintimidasi oleh senior seperti berkata kasar dan disuruh untuk mencuci piring. Bahkan, terjadi pula bullying antarteman (menakut-nakuti teman, mengejek teman, menyuruh teman lain untuk mengerjakan tugas sehari-hari, mengancam teman, bahkan sampai pada tindakan memukul). Perlakuan tersebut membuat mereka tidak betah tinggal di asrama. Ada juga seorang santri laki-laki yang merasa tidak betah karena baru pertama kali hidup terpisah dari orangtua. Santri tersebut merasa iri dengan teman-temannya yang lain yang setiap minggu dikunjungi oleh orang tuanya. Sementara itu, santri tersebut jarang mendapatkan kunjungan dari orang tua. Santri lainnya merasa tidak betah tinggal di asrama karena secara pribadi tidak berniat masuk pesantren jika bukan karena paksaan dari orang tua.

Pada kondisi tersebut, terindikasi bahwa remaja santri kurang memiliki kepuasan terhadap kehidupannya saat ini dan cenderung didominasi oleh afek negatif. Afek negatif yang muncul seperti perasaan sedih, cemas, takut, tertekan, dan kesal. Dari permasalahan-permasalahan yang ditemui oleh mereka, tidak semua remaja santri mampu mengatasi permasalahan-permasalahan tersebut dengan baik. Remaja santri yang bisa mengatasi masalahnya dengan baik akan tumbuh menjadi pribadi yang sehat. Bagi yang mengalami hambatan akan memunculkan permasalahan-permasalahan baik permasalahan fisik maupun psikologis, sehingga hal tersebut akan menjadi faktor penyebab remaja santri mengalami hambatan dalam mencapai kesejahteraan subjektif.

Perkembangan psikologi positif memunculkan istilah *well-being* yang

berkaitan dengan terpenuhinya kebutuhan dasar siswa yaitu kebutuhan yang berkaitan dengan *having* (memiliki), *loving* (mencintai), *being* (ada), dan *health* (kesehatan). Salah satu unsur yang berperan penting dalam pengembangan *well-being* di sekolah adalah kondisi sekolah yang terdiri dari tersedianya organisasi pelayanan pengembangan kesehatan fisik, konseling dan layanan psikologis, serta keamanan sekolah (Susteyo, 2012).

Diener dan Lucas (Compton, 2005) menyatakan bahwa individu yang memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi akan menunjukkan perasaan yang sangat bahagia, puas dengan kehidupannya, dan mempunyai pengalaman emosi cemas yang rendah. Individu ini akan lebih mampu mengontrol emosinya dan menghadapi berbagai peristiwa dalam hidup dengan lebih baik. Individu dengan kesejahteraan subjektif yang rendah, memandang rendah hidupnya dan menganggap peristiwa yang terjadi sebagai hal yang tidak menyenangkan. Akibatnya, timbul emosi yang tidak menyenangkan seperti kecemasan, depresi, dan kemarahan.

Individu dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi apabila individu tersebut merasakan kepuasan dalam hidup, sering merasakan afek positif, dan jarang merasakan afek negatif. Individu yang memiliki afek positif cenderung merasa bersemangat, aktif, dan waspada karena ditandai dengan adanya energi yang tinggi, konsentrasi penuh, kenyamanan, dan tidak disertai oleh kesedihan dan kelelahan (Baumgardner & Crothers, 2010). Diener (2000) menyebutkan bahwa rata-rata individu yang bahagia cenderung lebih produktif dan ramah dalam pergaulan. Oleh karenanya, penting bagi remaja santri untuk mencapai kesejahteraan subjektif agar dapat melalui tahap perkembangannya dengan baik.

Untuk membantu remaja santri agar dapat mengatasi permasalahan-permasalahan-nya dan dapat berkembang menjadi pribadi yang sehat, tentunya dibutuhkan dukungan dari berbagai pihak. Selain dukungan untuk menunjang kesehatan fisik melalui layanan kesehatan yang ada di sekolah, remaja santri juga membutuhkan dukungan psikologis yang dapat diberikan melalui layanan psikologi. Layanan psikologi lebih menekankan pada proses adaptasi dalam mengatasi tekanan-tekanan yang dihadapi dan mampu melewati tugas-tugas perkembangan-nya dengan baik. Harapannya, remaja santri mampu menemukan strategi untuk mengatasi permasalahan yang sedang dihadapi.

Relaksasi adalah salah satu intervensi psikologi yang dapat digunakan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif. Relaksasi adalah suatu metode atau teknik yang digunakan untuk membantu manusia belajar mengurangi atau mengontrol reaktivitas fisiologis yang menimbulkan masalah bagi dirinya (Lawrence & McNeil, 2002). Tujuannya adalah untuk mengurangi tingkat gejala fisiologis pada individu dan membawa individu ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis (Rout & Rout, 2002).

Dalam penelitian ini, peneliti memasukkan unsur dzikir ke dalam latihan relaksasi sehingga kemudian disebut sebagai relaksasi dzikir. Relaksasi dzikir adalah bentuk pengembangan teknik relaksasi pernapasan yang dikembangkan oleh Davis, dkk (1995), kemudian dikombinasikan dengan dzikir alhamdulillah sehingga dapat disimpulkan bahwa relaksasi dzikir adalah metode relaksasi yang dilakukan dengan cara menghirup udara melalui hidung kemudian menahannya sebentar dan mengeluarkannya secara perlahan melalui mulut dan dalam proses tersebut di dalam hati mengucapkan kalimat alhamdulillah sesuai dengan kemampuan yang berkaitan erat dengan

keyakinan dan nilai-nilai dalam ajaran agama islam. Tujuannya adalah untuk mengurangi gejala fisiologis yang dirasakan individu dan membawanya ke keadaan yang lebih tenang baik secara fisik maupun psikologis (Rout & Rout, 2002); menurunkan afek negatif (Supradewi, 2006); meningkatkan kesejahteraan subjektif (Wahyunita, Afiatin, & Kummolohadi, 2014).

Bacaan dzikir alhamdulillah sebagai bentuk syukur kepada Allah, tidak hanya sekedar dibaca tetapi perlu adanya pengetahuan dan pemahaman tentang arti dan makna kalimat yang dibaca sehingga bisa lebih khushyuk dan mampu memaknainya dalam kehidupan sehari-hari.

Pengulangan kata/frasa (dalam hal ini dzikir alhamdulillah) secara teratur dapat membuat tubuh menjadi rileks (Sangkan, 2002) dan jika memiliki makna tertentu akan mengaktifkan dan menguatkan keyakinan individu (Benson & Proctor, 2000). Dzikir yang dilakukan secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan, dengan sikap rendah hati dan suara yang lembut-halus akan membuat hati senantiasa dekat dengan Allah dan membawa dampak relaksasi dan ketentraman (Bastaman. Hanna Djumhana, 2011).

Efektivitas relaksasi dzikir dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri erat kaitannya dengan kepuasan hidup. Hal tersebut menjadi perhatian yang ingin ditelaah lebih lanjut oleh peneliti dengan merancang suatu program intervensi yang bisa membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri sehingga mereka mampu menghadapi permasalahan-permasalahannya, melewati tugas-tugas perkembangannya dengan baik dan penuh dengan rasa syukur kepada Allah. Menurut Keyes (2002). Keberhasilan dan kesejahteraan yang didapatkan pada masa remaja akan menentukan kesejahteraan pada masa dewasa.

METODE PENELITIAN

Rancangan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan desain randomized pretest-posttest control group design, yaitu partisipan akan dibagi secara acak dalam dua kelompok terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol serta dilakukan pengukuran terhadap variabel tergantung sebelum dan sesudah perlakuan diberikan. Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah kesejahteraan subjektif, variabel bebasnya adalah relaksasi dzikir, dan variabel yang dikontrol adalah usia dan jenis kelamin serta agama.

Subjek penelitian

Subjek yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMP Muhammadiyah Boarding School (MBS) yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang rendah dan sedang dengan karakteristik sebagai berikut:

1. Santri yang sederajat dengan siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) kelas VIII yang memiliki kesejahteraan subjektif dalam kategori rendah dan sedang.
2. Tidak pernah dan tidak sedang mengikuti kegiatan sejenis seperti relaksasi.
3. Tidak pernah atau tidak sedang mengikuti pelatihan dzikir.
4. Tidak memiliki riwayat penyakit asma.
5. Kooperatif dan mampu berkomunikasi dengan baik.

Alat Ukur Penelitian

Skala kesejahteraan subjektif yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua skala, yaitu skala untuk mengukur kepuasan hidup adalah adaptasi dari (Satisfaction with Life Scale (SWLS) yang dikembangkan oleh Diener, Emmons, Larsen, dan Griffin (1985) dan untuk mengukur komponen afektif adalah adaptasi dari skala Positive and Negative

Affect Schedule (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson, Clark, dan Tellegan (1988).

Untuk menghitung skor kesejahteraan subjektif, terlebih dahulu skor mentah yang diperoleh dari aspek kepuasan hidup, afek positif dan afek negatif akan dirubah ke skor standar. Hal tersebut dikarenakan masing-masing subskala kesejahteraan subjektif mengukur aspek yang berbeda dan memiliki jumlah aitem yang berbeda pula. Menurut Azwar (2015) skor standar adalah skor mentah yang telah diubah menjadi bentuk lain berdasarkan penyimpangan dari harga mean dan dinyatakan dalam satuan deviasi. Kemudian skor standar dinyatakan dalam Z-Score.

$$z = \frac{x - \text{Mean}}{\text{SD}}$$

Keterangan :

Z = Nilai Standar (Z-Score)

X = Skor Mentah

Mean = Rerata x

SD = Standar Deviasi x

Z-Score merupakan skor standar dengan Mean=0 dan SD=1, dengan range skor berkisar antara -3 sampai +3. Nilai Z-Score yang sangat kecil dan negatif akan diubah menjadi nilai T yang positif agar lebih mudah dalam menghitungnya. T-Score adalah skor standar yang menghasilkan distribusi dengan Mean=50 dan SD=10. Formulasi mengubah nilai z ke nilai T adalah $T = 50 + (10 \cdot Z)$.

Skor kesejahteraan subjektif dihitung berdasarkan formulasi berikut ini:

$$\text{SWB} = \text{PA} - \text{NA} + \text{SWLS}$$

Keterangan :

SWB = Subjective Well-Being

PA = Positive Affect (Afek Positif)

NA = Negative Affect (Afek Negatif)

SWLS = Satisfaction with Life Scale

Desain Penelitian

Jumlah peserta masing-masing kelompok adalah 6 orang yang terdiri dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Kelompok eksperimen mendapatkan perlakuan berupa intervensi relaksasi dzikir yang telah disusun dalam modul, sedangkan kelompok kontrol akan diberikan perlakuan setelah pemberian intervensi kepada kelompok eksperimen. Subjek dipilih secara acak untuk menentukan subjek mana yang akan dimasukkan ke dalam kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Peneliti membagi subjek ke dalam dua kelompok berdasarkan skor kesejahteraan subjektif yang diperoleh. Hal tersebut dilakukan agar tidak terjadi ketimpangan antara ke dua kelompok sehingga keduanya bisa dianggap setara sebelum diberikan perlakuan. Untuk mengetahui apakah ke dua kelompok tersebut setara, peneliti melakukan uji-t terhadap hasil pre-test ke dua kelompok tersebut. Berdasarkan hasil uji-t diperoleh Sig (p) = 0,718 artinya tidak ada perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa ke dua kelompok setara. Model rancangan penelitian dapat dilihat pada Tabel 1 berikut ini.

Tabel. 1. *Model Rancangan Penelitian Randomized Pre-test Post-test Kelompok Kontrol.*

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test	Tindak lanjut
KE	Y1	X	Y2	Y3
KK	Y1	-	Y2	Y3

Keterangan :

- KE : Kelompok Eksperimen
- KK : Kelompok Kontrol
- Y1 : Pengukuran sebelum perlakuan (Pre-test)
- Y2 : Pengukuran sesudah perlakuan (Post-test)
- Y3 : Pengukuran tindak lanjut (Follow Up)
- X : Perlakuan

Pre-test dilakukan sebelum intervensi diberikan guna mengetahui kondisi awal subjek (partisipan) dengan cara diukur tingkat kesejahteraan subjektifnya. Post-test dilakukan ketika pertemuan terakhir setelah semua proses dalam pelatihan telah selesai dengan menggunakan skala yang sama sebagai evaluasi hasil intervensi. Setelah dilakukan post-test, dilakukan pengukuran lanjutan satu minggu setelah intervensi berakhir. Pengukuran lanjutan diberikan untuk melihat sejauh mana pengaruh pelatihan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari, pengukurannya masih menggunakan skala yang sama yaitu skala kesejahteraan subjektif.

Hasil Penelitian

Analisis data untuk menguji hipotesis menggunakan uji independent sample t-test atau uji-t berdasarkan selisih nilai (gain score) karena sebelumnya telah dilakukan Uji normalitas data menggunakan teknik statistik shapiro-wilk dengan nilai $P > 0,05$ artinya sebaran data normal. Berdasarkan hasil uji homogenitas ditemukan $P > 0,05$ artinya sebaran data memiliki varian yang sama (homogen). Tujuannya adalah untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Analisis data ini dilakukan dengan bantuan program komputer SPSS for MS Windows Release 16.0.

Hasil pengukuran skor dan kategori skala kesejahteraan subjektif *pre-test*, *post-test*, dan *follow up* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dapat dilihat pada Tabel 2 berikut ini.

Tabel. 2. Hasil Pengukuran Skor dan Kategori Pre-test, Post-test, dan Follow Up Dari Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Subjek	Pre-test	Kategori	Post-test	Kategori	Follow up	K
Eksperimen						
SRD	47,943	Rendah	68,909	Tinggi	75,188	Ti
NAK	12,599	Rendah	77,320	Tinggi	78,453	Ti
TNA	39,211	Rendah	49,676	Sedang	64,636	Ti
FF	17,809	Rendah	69,691	Tinggi	77,472	Ti
PTU	45,992	Rendah	100,163	Tinggi	77,297	Ti
TIH	37,966	Rendah	71,238	Tinggi	57,204	Ti
Kontrol						
MA	38,184	Rendah	23,291	Rendah	27,603	Ri
SMA	35,056	Rendah	22,820	Rendah	30,258	Ri
RPP	48,914	Sedang	32,935	Rendah	37,763	Ri
AHP	20,672	Rendah	26,729	Rendah	20,193	Ri
NRY	42,552	Rendah	43,134	Rendah	34,424	Ri
NPA	15,058	Sedang	14,094	Rendah	19,510	Ri

Ada kecenderungan penurunan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok kontrol pada tahap post-test. Hal tersebut berkaitan dengan bertambahnya beban objektif bagi kelompok kontrol tanpa diimbangi dengan koping positif seperti relaksasi dzikir dan kurangnya dukungan dari lingkungan sosial seperti teman sebaya di pesantren. Beban objektif tersebut berkaitan dengan padatnya kegiatan di pesantren. Pada saat penelitian dilakukan, santri harus mengikuti persiapan untuk lomba dengan latihan-latihan, waktunya untuk menyeter hafalan al-Qur'an dan hadits, dan kegiatan organisasi dan ekstrakurikuler yang padat. Walaupun kelompok eksperimen memiliki beban objektif yang sama, tetapi dalam kondisi tersebut mereka diajarkan tentang relaksasi dzikir untuk menghadapi masalah yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif mereka. Kelompok eksperimen juga cenderung mendapatkan dukungan sosial antarsesama anggota kelompok.

Hasil analisis dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mengenai tingkat kesejahteraan subjektif remaja santri dapat dilihat dari gain score pada Tabel 3 berikut ini.

Tabel. 3. Selisih Nilai (Gain Score) Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Kelompok	Subjek	Pretest to posttest	Posttest to follow up	Pretest to follow up
<i>Eksperimen</i>	<i>SRD</i>	20,966	-6,279	27,245
	<i>NAK</i>	64,721	-1,133	65,854
	<i>TNA</i>	10,465	-14,96	25,425
	<i>FF</i>	51,882	-7,781	59,663
	<i>PTU</i>	54,171	22,866	31,305
	<i>TIH</i>	33,272	14,034	19,238
<i>Kontrol</i>	<i>MA</i>	-14,893	-4,312	-
	<i>SMA</i>	-12,236	-7,438	-4,798
	<i>RPP</i>	-15,979	-4,828	-
	<i>AHP</i>	6,057	6,536	-0,479
	<i>NRY</i>	0,582	8,71	-8,128
	<i>NPA</i>	-0,964	-5,416	4,452

Berdasarkan data di atas, terdapat perbedaan selisih nilai (gain score) pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol pada pre-test dengan post-test, post-test dengan follow up, dan pre-test dengan follow up. Kelompok eksperimen memiliki selisih nilai yang besar pada pre-test dengan post-test dan pre-test dengan follow up, dibandingkan dengan selisih nilai pada post-test dengan follow up, sedangkan kelompok kontrol cenderung mengalami penurunan skor terhadap beberapa subjek pada tahap post-test. Terdapat selisih nilai yang lebih kecil pada pre-test dengan post-test, pre-test dengan follow up, maupun post-test dengan follow up. Perolehan gain score yang negatif pada post-test dengan follow up menunjukkan adanya peningkatan, sebaliknya perolehan gain score yang positif pada post-test dengan follow up menunjukkan adanya penurunan.

Perbandingan tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja santri SMP MBS Pleret diuji dengan menggunakan teknik analisis independent sample t-test atau biasa disebut uji-t yaitu uji statistik parametrik untuk membandingkan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol berdasarkan gain score.

Hasil analisis uji-t pada masing-masing tahap pengukuran akan dijelaskan pada tabel 4 berikut ini.

Tabel. 4. Hasil Uji-t Berdasarkan Gain Score pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Tahap	Kelompok	Mean	Sig.	Keterangan
Pre-	Eksperimen	3,925	0,001	Sangat
Post	Kontrol	-6,239		Signifikan
Post-	Eksperimen	1,125	0,737	Tidak
Follow up	Kontrol	-1,125		Signifikan
Pre-	Eksperimen	38,122	0,000	Sangat
Follow up	Kontrol	-5,114		Signifikan

Berdasarkan hasil analisis uji-t menunjukkan bahwa ada perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap pre-test dengan post-test Sig (p)= 0,001 ($p < 0,01$) dimana kelompok eksperimen memiliki perubahan yang lebih tinggi ($M=3,925$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($M=-6,239$) dan pada tahap pre-test dengan follow up Sig(p)=0,000 ($p < 0,01$) di mana kelompok eksperimen memiliki perubahan yang lebih tinggi ($M=38,122$) dibandingkan dengan kelompok kontrol ($M=-5,114$). Pada tahap post-test dengan follow up diperoleh Sig (p)=0,737 ($p > 0,05$), artinya tidak ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengaruh relaksasi dzikir terhadap kesejahteraan subjektif remaja santri tetap bertahan/tidak mengalami peningkatan atau penurunan secara maksimal dalam kurun waktu satu minggu setelah pelatihan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis data dengan menggunakan uji-t menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat kesejahteraan subjektif yang sangat signifikan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada tahap

pre-test dengan post-test dan pada tahap pre-test dengan follow up. Hasil ini didukung dengan data yang diperoleh berdasarkan data hasil observasi, wawancara, dan evaluasi terhadap setiap individu selama mengikuti pelatihan. Perubahan yang dirasakan di antaranya adalah merasa lebih nyaman, percaya diri, tenang, lega, dan merasa lebih bersyukur terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah.

Skor kesejahteraan subjektif pada tahap pre-test dan post-test meningkat secara bervariasi. Ada 5 orang peserta yang memiliki skor kesejahteraan subjektif yang masuk ke dalam kategori tinggi dan satu orang peserta masuk ke dalam kategori sedang. Pada saat follow up terlihat semua peserta masuk dalam kategori tinggi walaupun ada penurunan beberapa poin pada skor kesejahteraan subjektif dari tahap post-test.

Seorang peserta tidak masuk dalam kategori tinggi pada tahap post-test seperti yang lainnya adalah dikarenakan beban objektif yang dirasakannya lebih banyak dibandingkan dengan peserta lain seperti hafalan al-Qur'an dan hadits yang belum disetorkan kepada guru selama kurun waktu dua hari, aktif di dua kepengurusan sekaligus di asrama, yaitu ketua bidang kajian dakwah islam (KDI) dan sebagai sekretaris departemen kesehatan. Tugas dan tanggung jawabnya sebagai pengurus sangat berkaitan erat dengan masalah yang sedang dihadapi oleh anggota kelompok lainnya, yaitu konflik dengan senior yang tidak mau mematuhi aturan yang ada. Namun, tugasnya lebih berat karena setiap hari harus berurusan dengan senior untuk mengingatkan kajian dakwah Islam yang harus dihadiri oleh semua santri. Sementara itu, ketika diperingatkan, seniornya tidak selalu mengindahkan peringatan yang diberikan oleh pengurus. Bukan hanya tidak mengindahkan, bahkan seniornya tersebut marah terhadapnya. Hal tersebut membuat subjek

merasa marah, kesal, dan takut. Pada tahap follow up skor kesejahteraan subjektifnya naik menjadi tinggi. Hal tersebut berkaitan dengan dukungan dari anggota kelompok lainnya yang berkomitmen untuk menyelesaikan konflik dengan senior bersama-sama pada saat pertemuan ke-4 atau pada saat post-test sehingga beban objektif yang dirasakan bisa lebih ringan.

Model pendekatan yang dilakukan dalam pelatihan ini adalah model pendekatan kelompok. Di dalam kelompok, peserta dapat menciptakan hubungan saling percaya, empati, memahami orang lain, bisa lebih terbuka dengan permasalahan yang dialami, serta mampu menerima dan memberikan umpan balik terhadap masalah orang lain. Peserta juga bisa mendapatkan pemahaman bahwa kondisi yang mereka alami bisa jadi tidak lebih berat atau bahkan sama dengan orang lain sehingga pendekatan kelompok bisa menumbuhkan rasa bersyukur dan lebih percaya diri dengan kondisi yang sedang dialami.

Menurut Yalom (2005), pendekatan kelompok memiliki beberapa keuntungan seperti tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalah setelah mendengarkan anggota lain mengemukakan masalahnya, akan terbentuk insight atau pencerahan apabila seseorang menemukan sesuatu yang penting tentang dirinya, menerima sugesti, dukungan, dan dapat berbagi masalah dengan orang lain. Keuntungan lainnya menurut Johnson dan Johnson (2001) adalah bahwa pendekatan kelompok memungkinkan terjadinya proses katarsis bersama, suasana terasa lebih aman dan nyaman. Dengan demikian, pendekatan kelompok diharapkan dapat berpengaruh terhadap peningkatan toleransi akan beban objektif dan beban subjektif yang dirasakan.

Keberhasilan penelitian yang telah dicapai dalam penelitian ini telah mendukung beberapa penelitian sebelumnya seperti

penelitian dilakukan oleh Mudzkiyyah, dkk(2014) yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba dalam masa rehabilitasi dengan menggunakan terapi dzikir al-Fatihah dan penelitian yang dilakukan oleh Wahyunita, dkk (2014) yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas dengan pelatihan dzikir. Menurut Frager(Supradewi, 2006), banyak berdzikir akan mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki individu. Dzikir berfungsi untuk membersihkan kotoran-kotoran hati seperti marah, dendam atau bermusuhan, dan akan menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut, atau gelisah. Najati (2005) menyatakan bahwa dzikir akan membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenteram, dan bahagia. Allah berfirman dalam surat Ar-Ra'du ayat 28 "(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram".

Pelatihan relaksasi dzikir diawali dengan memberikan pemahaman kepada peserta pelatihan tentang arti dan makna kalimat alhamdulillah. Hal tersebut bertujuan agar peserta lebih bisa khushyuk dan mampu menghayati kalimat tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Pemaknaan kalimat alhamdulillah diambil dari Shihab (2009), di mana kalimat tersebut memiliki tiga makna yang saling berhubungan, yaitu pujian kepada Tuhan, kerendahan hati, dan ungkapan rasa syukur. Secara umum, alhamdulillah berarti segala puji bagi Allah, Tuhan yang memelihara, mengatur, dan mendidik hamba-Nya sebagai bagian dari alam semesta. Rasa syukur dalam hal ini adalah dengan meyakini bahwa semua yang diberikan Allah adalah baik sehingga hanya Allah yang berhak menerima pujian. Pujian kepada Allah sebagai bentuk syukur terhadap nikmat-Nya

tidak hanya sebatas dengan ucapan, melainkan dengan hati (ridho terhadap kondisi apa pun) serta bentuk syukur dengan melakukan perbuatan baik.

Dalam mengucapkan dzikir alhamdulillah selama relaksasi, peserta diberikan kebebasan untuk membaca berapa pun sesuai dengan kemampuan masing-masing. Tujuannya adalah agar peserta bisa mengucapkan dzikir alhamdulillah secara berulang-ulang tanpa terbebani dengan jumlah dan kapan mereka harus mengucapkannya sehingga lebih memungkinkan peserta untuk lebih khusyuk selama melakukan relaksasi dzikir.

Pengulangan kata/frasa (dalam hal ini dzikir alhamdulillah) secara teratur dapat membuat tubuh menjadi rileks (Sangkan, 2002) dan jika memiliki makna tertentu akan mengaktifkan dan menguatkan keyakinan individu (Benson & Proctor, 2000). Menurut Bastaman (2011), dzikir yang dilakukan secara terus-menerus dengan penuh kekhidmatan, dan suara yang lembut-halus akan membuat hati senantiasa dekat dengan Allah dan membawa dampak relaksasi dan ketenteraman.

Penelitian yang dilakukan oleh Emmons dan McCullough (2005) membuktikan bahwa bersyukur dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif dan memiliki keuntungan secara emosi dan hubungan interpersonal. Hal senada juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Megawati (2017) yang menemukan bahwa kebersyukuran efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif. Gumilar dan Uyun (2014) menyatakan bahwa kebersyukuran dapat menjadikan hidup lebih bersemangat, bergairah, tidak mudah bosan dan tidak merasa hampa. Orang yang bersyukur cenderung mampu menghargai kebahagiaan sekecil apa pun bahkan menderita atau sedang tertimpa musibah, tetap bersikap tabah serta

sadar bahwa selalu ada hikmah dibalik musibah.

Secara umum, setelah mengikuti pelatihan, subjek merasa lebih bersyukur terhadap nikmat yang telah diberikan oleh Allah dan muncul sikap optimis dan percaya diri bahwa mereka mampu menyelesaikan setiap permasalahan yang dihadapi dan akan menjalani kehidupan terutama di pesantren dengan perasaan bahagia. Skala kepuasan hidup yang diisi pada tahap post-test dan follow up menunjukkan bahwa peserta merasa sangat puas dengan kehidupannya, merasa kondisi kehidupannya sangat baik, dan dalam banyak hal merasa semua yang diinginkan sudah sesuai dengan harapan. Menurut Froh, dkk (2008), kebersyukuran dapat meningkatkan harapan dan optimisme seseorang terhadap kehidupan. El Firdausy (2011) menyebutkan bahwa di dalam konsep islam, individu yang bersyukur akan lebih terfokus pada kebahagiaan yang dimiliki daripada terbebani dengan pikiran yang belum dimilikinya karena beranggapan bahwa segala sesuatu adalah milik Allah sehingga hati akan menjadi lapang.

Menurut Emmons dan McCullough (2005) seseorang yang bersyukur akan berkah yang diterima akan mengalami kepuasan dalam hidupnya, ketenangan pikiran, kebahagiaan, kesehatan fisik, dan hubungan pribadi lebih memuaskan. Diener, dkk (2003) menyatakan bahwa rasa syukur memiliki hubungan yang erat dengan komponen kesejahteraan subjektif, yaitu kepuasan hidup dan kepuasan pada domain tertentu serta evaluasi afek positif pada individu.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa relaksasi dzikir mempunyai pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri SMP MBS Pleret. Setiap peserta merasakan manfaat dari relaksasi dzikir, yaitu merasa lebih tenang, nyaman, lega, percaya

diri, bersemangat, dan bersyukur atas nikmat yang telah diberikan oleh Allah.

SARAN

Subjek penelitian tentunya akan memiliki tingkat beban objektif dan subjektif yang berbeda-beda. Hal tersebut bisa menjadi pertimbangan untuk peneliti selanjutnya agar menyesuaikan kalimat dzikir *alhamdulillah* sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah sesuai dengan konteks permasalahan yang sedang dihadapi oleh subjek penelitian. Hal teknis yang perlu diperhatikan adalah dengan memilih tempat yang lebih kondusif (misalnya tanpa gangguan suara dari luar) dan memakai pengeras suara agar pelatihan bisa berjalan dengan efektif, mempertimbangkan waktu pelaksanaan pelatihan agar tidak berbenturan dengan kegiatan santri dengan tujuan agar proses pelatihan bisa berjalan tepat waktu dan peserta bisa lebih fokus selama pelatihan karena tidak terganggu dengan kegiatan yang lainnya, dan menambahkan *games* seru pada setiap sesi pelatihan agar peserta tidak merasa tegang dan tercipta suasana yang menyenangkan selama proses pelatihan berlangsung.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bastaman. Hanna Djumhana. (2011). *Integrasi Psikologi Dengan Islam : Menuju Psikologi Islami*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil.
- Baumgardner, S. R., & Crothers, M. K. (2010). *Positive Psychology*. New Jersey: Pearson Education, Inc.
- Benson, H., & Proctor, W. (2000). *Dasar-Dasar Respon Relaksasi : Bagaimana Menggabungkan Respon Relaksasi Dengan Keyakinan Pribadi Anda*. Bandung: Kaifa.
- Compton, W. C. (2005). *An Introduction to Positive Psychology*. Belmont, California: Thomson Wadsworth.
- Davis, M., Hamid, & S, A. Y. (1995). *Panduan Relaksasi dan Reduksi Stress*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Diener, E. (2000). *The Optimum Level of Well-being : Can People Be Too Happy*. Virginia: Department of Psychology University of Virginia.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The Evolving Concept of Subjective Well-being: The Multifaceted Nature of Happiness. *Cell Aging and Gerontology, Elsevier Science*, 15.
- El-Firdausy, M. I. (2011). *Rahasia Dahsyatnya Syukur*. Yogyakarta: One Book.
- Emmons, R. A., & McCullough, M. E. (2005). Counting Blessing Versus Burdens: An Experimental Investigation of Gratitude and Subjective Well-Being in Daily Life. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(2).
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting Blessings in Early Adolescents : An Experimental Study of Gratitude and Subjective Well-Being. *Journal of School Psychology*, 46. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2007.03.005>
- Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2001). *Joining Together : Group Theory and Group Skills*. Boston: Allyn & Bacon.
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6).
- Lawrence, S. M., & McNeil, D. W. (2002). *Relaxation Training, Encyclopedia of Psychotherapy*. America: American Psychological Association.
- Megawati, P. (2017). *Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Remaja Panti Asuhan Melalui Pelatihan Bersyukur*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Mudzkiyyah, L., Nashori, H. F., &

- Sulistyarini, R. I. (2014). Terapi Zikir Al-Fatihah Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba Dalam Masa Rehabilitasi. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2).
- Najati, M. U. (2005). *Al-Qur'an dan Psikologi*. Jakarta: Aras Pustaka.
- Notosoedirdjo, M., & Latipun. (2014). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press.
- Novianti, I. (2006). Proses Identifikasi Santri Cilik di Pondok Pesantren Purwokerto. Retrieved from <http://www.ejournal.stainpurwokerto.ac.id/index.php/.../269>
- Ramadhan, Y. A., Fasikhah, S. S., & Shohib, M. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Qur'an. *Psikologika*, 17(1).
- Rout, U. R., & Rout, J. K. (2002). *Stress Management for Primary Health Care Professional*. New York: Kluwer Academic Publisher.
- Sangkan, A. (2002). *Berguru Kepada Allah*. Jakarta: Yayasan Shalat Khususy'.
- Saptandari, E. W. (2012). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat: Peran Sekolah untuk Kesehatan Mental Anak dan Remaja*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Shihab, M. Q. (2009). *Tafsir Al-Mishbah : Pesan, Kesan, dan Keserasian Al-Qur'an* (I). Jakarta: Lentera Hati.
- Subhan, A. (2012). *Lembaga Pendidikan Islam Indonesia Abad Ke-21: Pergumulan Modernisasi dan Identitas*. Jakarta: Kencana.
- Supradewi, R. (2006). *Efektifitas Pelatihan Dzikir Untuk Menurunkan Stress dan Afek Negatif Pada Mahasiswa*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Susteyo, Y. F. (2012). *Psikologi untuk Kesejahteraan Masyarakat : Guru Peduli Kesejahteraan Siswa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kummolohadi, R. R. (2014). Pengaruh Latihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri yang Mengalami Infertilitas. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2).
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and Validation of Brief Measures of Positive and Negative Affect : The PANAS Scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6).
- Yalom, I., & Leszcz, M. (2005). *The Theory and Practice of Group Psychotherapy*. USA: Basic Books.