

**PENGARUH TERAPI ZIKIR TERHADAP TINGKAT STRES KORBAN  
BULLYING PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA (SMP):  
QUASI EXPERIMENT**

**THE EFFECT OF DHIKR THERAPY ON STRESS LEVELS OF BULLYING  
VICTIMS IN JUNIOR HIGH SCHOOL (SMP) TEENAGERS:  
QUASI-EXPERIMENT**

**Siti Nurafifah Qarimah <sup>1\*</sup>, Mohd.Rizal Fahmi Adha <sup>2</sup>**

<sup>1</sup> Department of Psychiatry and Mental Health Nursing, Academy of Nursing Kesdam  
Iskandar Muda Banda Aceh, Banda Aceh, Indonesia

<sup>2</sup> Department of Psychiatry and Mental Health Nursing, University of Bina Bangsa  
Getsempena, Banda Aceh, Indonesia  
afifahqarimah@gmail.com

**ABSTRAK**

*Bullying* merupakan perilaku negatif yang dilakukan dengan sengaja oleh individu atau kelompok terhadap korban secara berulang-ulang. Tindakan ini dapat memberikan dampak buruk bagi korban, terutama dalam bentuk gangguan kesehatan mental dan psikososial. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh terapi zikir terhadap tingkat stres korban *bullying* pada remaja sekolah menengah pertama. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental pre-post-test one group* dengan variabel yang diukur adalah tingkat stres korban *bullying* pada remaja sekolah menengah pertama. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling*, dengan jumlah populasi 89 orang, sedangkan jumlah sampel yang digunakan berjumlah 10 responden. Tingkat stres diukur melalui *Perceived Stress Scale* (PSS-10) dengan diberikan zikir selama lima belas menit kepada responden. Zikir yang diberikan kepada responden dengan mengucapkan Tasbih (*Subhanallah*), Tahmid (*Alhamdulillah*), Tahlil (*Laa ilaaha illallah*), dan Takbir (*Allahuakbar*) sebanyak 33x selama lima belas menit. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 80% mengalami stres sedang dan 20% mengalami stres ringan sebelum dilakukan intervensi (zikir). Setelah dilakukan zikir, tingkat stresnya menjadi stres ringan sebanyak 100%. Penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh terapi zikir terhadap tingkat stres korban *bullying* pada remaja sekolah menengah pertama. Rekomendasi dari hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi mengurangi tingkat stres pada mahasiswa korban *bullying*.

**Kata kunci:** *Bullying*, Stres, Terapi Zikir

**ABSTRACT**

*Bullying is a negative behavior that is deliberately carried out by individuals or groups against the victim repeatedly. This action can have a negative impact on the victim, especially in the form of mental health and psychosocial disorders. The purpose of this study is to determine the effect of dhikr therapy on the stress level of bullying victims in junior high school adolescents. This study used a quasi-experimental pre-post-test one group design with the variable measured being the stress level of bullying victims in junior high school adolescents. The sampling technique used was purposive sampling, with a population of 89 people, while the number of samples used amounted to 10 respondents. The stress level was measured through the Perceived Stress Scale (PSS-10) by giving fifteen minutes of dhikr to the respondents. The dhikr was given to the*

*respondents by saying Tasbih (Subhanallah), Tahmid (Alhamdulillah), Tahlil (Laa ilaaha illallah), and Takbir (Allahuakbar) 33 times for fifteen minutes. The results of the study showed that as many as 80% experienced moderate stress and 20% experienced mild stress before the intervention (dhikr). After dhikr, the stress level becomes mild stress as much as 100%. This study shows that there is an effect of dhikr therapy on the stress level of bullying victims in junior high school adolescents. The recommendations from the results of this study can be used as one of the interventions to reduce stress levels in female students who are victims of bullying.*

**Keywords:** Bullying, Stress, Dhikr Therapy

## PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa penuh dengan dinamika, menghadapi banyak hal baru tentang diri sendiri solidaritas antar persahabatan, karakter sensitif, labil, cenderung mendorong remaja berperilaku tanpa mempertimbangkan risiko yang mungkin terjadi di masa depan (Aini, 2018), salah satu perilaku tersebut yaitu *bullying*. *Bullying* merupakan tindakan agresif sengaja dilakukan oleh seseorang/sekelompok orang, secara berulang-ulang dari waktu ke waktu terhadap korban (Agusti, 2020). *Bullying* termasuk tindakan menyakiti orang baik secara verbal, fisik, psikologis, sehingga membuat korban merasa trauma, tertekan dan tidak berdaya (Alda, 2023). Berdasarkan prevalensi, 35% remaja berusia 12-17 tahun adalah korban *bullying*. Sebuah riset yang dilakukan oleh salah satu Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) *Plan Internasional* dan *Internasional Center for Research on Woman* (ICRW) menunjukkan fakta bahwa kejadian *bullying* pada siswa sekolah di Asia mencapai angka 70% (Alda, 2018). Sementara itu, 84% siswa di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah, dimana angka tersebut lebih tinggi 14% dari kawasan Asia Fadli, 2018). Indonesia berada di posisi kelima tertinggi dari 78 negara yang mengalami *bullying*, berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menunjukkan terdapat 480 aduan dari korban *bullying* dilingkungan sekolah selama periode

2016-2020, tahun 2021 juga terdapat 17 kasus yang melibatkan peserta didik dan pendidikan (Hidayati, 2014). Fenomena *bullying* juga ditemukan di Aceh, daerah yang diberikan keistimewaan dalam menerapkan syariat islam. Dinas Sosial Aceh melaporkan terdapat 32 kasus *bullying* pada tahun 2016 terjadi disemua tingkat pendidikan (Noor, 2021). Fenomena *bullying* akan berdampak jangka panjang seperti psikologis, harga diri buruk, dan hubungan yang kasar (Kumala, 2019). Dampak lainnya juga mengalami stress sampai depresi, sehingga perlu penanganan dengan terapi zikir mengingat kepada Allah dalam lisan maupun pikiran dan hati (Hidayati, 2014).

Penanganan yang tepat sangat penting dilakukan untuk dapat menurunkan tingkat stres pada korban. Terdapat berbagai macam intervensi yang dapat digunakan untuk menurunkan stres, salah satunya yaitu melakukan terapi zikir. Terapi zikir merupakan ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan, pikiran, maupun hati, akan tetapi dzikir yang dimaksud ingat akan zat sifat dan perbuatannya dan memasrahkan hidup dan mati sehingga tidak takut gentar menghadapi segala macam bahaya dan cobaan (Hidayati, 2014). Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Stres

Korban *Bullying* pada Remaja Sekolah Menengah Pertama”.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy eksperimental* dengan pendekatan *pre-post test one group design*. Teknik pengambilan sampel yaitu *purposive sampling*. Populasi dalam penelitian ini seluruh remaja/siswa/siswi pada sekolah menengah pertama. Sampel dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami stress korban *bullying* yang memiliki tingkat stres ringan, sedang hingga berat yang diukur melalui *Perceived Stress Scale (PSS-10)* yang disusun oleh Cohen *et al* pada tahun 1983 (Zakiyah, 2023), yang diketahui melalui kuesioner dengan menggunakan pertanyaan tertutup.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *nonprobability sampling* jenis *purposive*

*sampling* yaitu suatu teknik penetapan sampel dengan cara memilih sampel di antara populasi sesuai dengan yang dikehendaki peneliti (tujuan/masalah dalam penelitian). Penentuan sampel dipilih berdasarkan *kriteria inklusi* dan *ekslusi* yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Penelitian ini menggunakan 2 variabel yaitu *independen* (dzikir) dan *dependen* (tingkat stres pada remaja korban *bullying*). Alat pengumpul data yang digunakan adalah lembar kuesioner PSS-10 dengan menggunakan rating skala 0-40 (0: normal, 1-14: stres ringan, 15-26: stres sedang, >26: stres berat) untuk mengetahui tingkat stres sebelum dan setelah diberikan terapi dzikir.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Data demografi responden pada penelitian ini terdiri dari usia dan jenis kelamin.

**Tabel 1.** Distribusi Data Demografis (n=0)

Katagori	Frekuensi	Percentase
Usia		
A. 17 tahun	2	20,0
B. 16 tahun	8	80,0
Jenis Kelamin		
A. Wanita	10	100,0

**Tabel 2.** Frekuensi distribusi tingkat stress sebelum dan sesudah intervensi dzikir (n=10)

Kecemasan	Sebelum Intervensi		Setelah Intervensi	
	F	&	F	%
Stres ringan	2	80	-	-
Stres sedang	8	80	-	-
Stres Beras	-	-	-	-

Berdasarkan tabel di atas dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (80%) mengalami stress sedang sebelum diberikan intervensi,

dan sebagian besar responden mengalami penurunan stress menjadi stress ringan (100%) setelah diberikan intervensi.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh dzikir terhadap tingkat

stress korban *bullying* pada mahasiswa remaja. Sebelum intervensi (7,60) dan sesudah intervensi dengan p-value<0,05.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Hidayati et al (2014) tentang pengaruh terapi religious dzikir terhadap peningkatan kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran pada pasien halusinasi di RSJD DR.Amino Gondohutomo Semarang (Roeva,2012). Desain Quasi eksperiment, sampel 75 pasien halusinasi, variabel independen (dzikir), variabel dependen pasien halusinasi pendengaran, instrument kuesioner lembar observasi yang telah dibuat daftar dan telah diuji expert, analisis uji Wilcoxon.

Hasilnya menunjukkan bahwa ada pengaruh terapi dzikir terhadap peningkatan kemampuan mengontrol halusinasi pendengaran, diperoleh nilai p- value=0,000. Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa terapi dzikir terdapat perubahan peningkatan yang signifikan terhadap ketenangan hati pada penggunaan napza setelah diberikan terapi zikir Kumala et al (2019). Studi lain tentang dzikir juga menunjukkan Ada pengaruh terapi dzikir terhadap intensitas nyeri pada pasien gastritis dirumah sakit Nene Mallono Kabupaten Sidrap didapatkan hasil nilai p=0,000 (Fadli et al 2018).

Berdasarkan uraian di atas, peneliti menyimpulkan bahwa dzikir berpengaruh terhadap penurunan tingkat stress korban *bullying* pada remaja sekolah menengah pertama. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai alat intervensi untuk mengatasi masalah stress yang dihadapi korban *bullying* pada remaja.

Keterbatasan penelitian ini, hanya berfokus pada pelajar Muslim. Oleh karena itu, temuan dan generalisasi dari penelitian ini mungkin tidak langsung berlaku untuk populasi siswa dari latar belakang agama yang berbeda.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian ini. Bantuan, bimbingan, dan dukungan dari semua yang terlibat sangat berharga dan tidak ternilai.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, D.F.N. Self Esteem pada Anak usia sekolah dasar untuk pencegahan kasus bullying. *J Pemikiran dan Pengembangan*. 2018;6(1):36–46
- Agusti, D. Dampak Bullying terhadap Perilaku Siswa Studi di SMP Negeri 1 Muaro Jambi Kecamatan Jambi Luar kota kabupaten Muara Jambi. Skripsi; Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.2020
- Alda. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap tingkat stress korban bullying verbal pada remaja awal usia 12-16 tahun di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu.Jurnal;Penelitian Keperawatan. 2023;Vol 9(1).
- Cohen, S., Kamarck TDM. A Global Measure Of Perceived Stress. *J Heal Behav*. 1983;385–96.Bekker, J. G., Craig, I. K., & Pistorius, P. C. (2019). Modeling and Simulation of Arc Furnace Process. *ISIJ International*.
- Fridman, A. (2018). *Plasma Chemistry*. Cambridge: Cambridge University Press
- Fadli. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Intensitas Nyeri pada Pasien Gastritis.Jurnal Stikes Muhammadiyah Sidrap.2018.
- Hidayati. Pengantar Terapi Religius Zikir terhadap peningkatan Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pendengaran pada Pasien Halusinasi di RSJD DR. Amino Gondohutomo

- Semarang.Jurnal Ilmu Kependidikan dan Kebidanan (JIKK).2014.
- Noor. S. Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Tingkat Kecemasan Pasien Pre Operasi Sectio Caesarea di RSUD DR.H.Moch. Ansari Soleh Banjarmasin. Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Kepelautan.2018;10(2).Yeci, Y., Afelya, T. I., Syahrul, S., Sjattar, E. L., & Harisa A. The effectiveness of guided imagery therapy in increasing sleep quality of congestive heart failure patients. Enferm Clin. 2021;31(5):S700–3.
- Kumala. Terapi Dzikir untuk Meningkatkan ketenangan hati pada Penggunaan NAPZA.Jurnal Intervensi Psikologi.2019;11(1).
- Pragholapati, A., Muliani, R. and Aryanti, F.L. Hubungan Bullying dengan Kemampuan Sosial pada Remaja di SMK X Kota Bandung. Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi,2020;9(1),pp.34-40
- Putri S. Mengenang Bullying lebih dekat.Aceh Trend
- Roeva, O. (2012). Real-World Applications of Genetic Algorithm. In International Conference on Chemical and Material Engineering (p Semarang, Indonesia: Department of Chemical Engineering, Diponegoro University
- Soedjatmiko, S. Nurhamzah, W., Maureen, A., & Wiguna, I. Gambaran Bullying dan hubungan dengan masalah emosi dan perilaku pada anak sekolah dasar.SariPediatri.2016;15(3),174-180.
- Vanderbit, D. & Augustyn, M. The effect of bullying. Paediatrics and child health.2010;20(7),315-320
- Yana, D. Dahsyatnya Dzikir: Zikrul Hakim.2010
- Zakiyah.E.Z. Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. Jurnal Prosiding penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat.4(2),324-330
- Zhao, R.B., & Chang, Students' family support,peer Relationships, learning motivation and teachers' fairness have an influence on the victims of bullying in middle school in Hong Kong.International Jurnal of Education Methodology.2019;5(1),11