

**RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Strata Satu Psikologi**



Disusun Oleh :

Rika Apriliyani

NIM. 14710014

Dosen Pembimbing Skripsi :

Pihasniwati, S.Psi, M.A, Psi.

NIP. 19741117 200501 2 006

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2019

SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rika Apriliyani
NIM : 14710014
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Ilmu Sosial dan Humaniora

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa dalam skripsi saya yang berjudul **“Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa”** ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi dan skripsi ini adalah asli karya peneliti sendiri, bukan hasil plagiasi dari karya atau penelitian orang lain kecuali yang tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya agar dapat diketahui oleh dewan pengaji.

Yogyakarta, 7 November 2018

Yang menyatakan,



Rika Apriliyani

14710014

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada :

Yth. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga

Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum, Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan, dan mengadakan perbaikan seperlunya, maka selaku pembimbing saya menyatakan bahwa skripsi saudara :

Nama : Rika Apriliyani

NIM : 14710014

Program Studi: Psikologi

Judul : **Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa**

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu Psikologi.

Harapan saya semoga skripsi saudari segera dipertanggungjawabkan dalam sidang munaqosah. Demikian atas perhatiannya, terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Yogyakarta, 7 November 2018

Pembimbing



Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19741117 200501 2 006



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : UIN.02/DSH/PP.00.9/008/2019

Tugas Akhir dengan judul : RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECemasan dan
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA

Yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : RIKA APRILIYANI
Nomor Induk Mahasiswa : 14710014
Telah diujikan pada : Jumat, 16 November 2018
Nilai ujian Tugas Akhir : A

Dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog
NIP. 19741117 200501 2 006

Penguji I

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Penguji II

Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi.
NIP. 19811014 200901 2 004

Yogyakarta, 16 November 2018

UIN Sunan Kalijaga

Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

DEKAN



Dr. Mohammad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

MOTTO HIDUP

Maka sesungguhnya bersama kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya bersama
kesulitan itu ada kemudahan.

(QS Al-Insyirah : 5-6)

Yakinlah ada sesuatu yang menantimu selepas banyak kesabaran (yang kau jalani) yang
akan membuatmu terpana hingga lupa pedihnya rasa sakit
(Ali bin Abi Thalib)

Memaafkan adalah kunci ketenangan jiwa, maka maafkanlah orang-orang di sekeliling kita
dan doakan yang baik-baik untuk mereka

(Rika Apriliyani)

Ketika kamu terjatuh, maka segeralah bangun,
apabila terjatuh kembali maka bangunlah kembali

(Rika Apriliyani)



HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrohmaanirrohiim...

Sambil mengucap syukur Alhamdulillah, skripsi yang penuh dengan cerita dan hikmah ini
saya persembahkan kepada :

Allah SWT

Yang memberikan nikmat sehat sehingga saya dapat menjalankan aktivitas dengan lancar
dan dapat mengembangkan potensi diri yang saya miliki

Orangtua

Ibu dan Bapak yang mendukung melalui doa dan kasih sayangnya

**Almamaterku Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan
Kalijaga Yogyakarta**

Semua orang yang telah mendukung saya dengan memberikan saran dan kritik serta
nasihat yang membangun sehingga bermanfaat setiap saat



KATA PENGANTAR

Segala puji bagi Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya, yang memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengalami proses belajar yang tak pernah berhenti sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dengan lancar. Shalawat serta salam kepada Nabi Muhammad SAW yang menjadi teladan bagi para umatnya dalam ibadah dan muamalah. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Rektor Prof. KH. Yudian Wahyudi, M.A., Ph.D. selaku Rektor UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
2. Bapak Dr. Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
3. Ibu Retno Pandan Arum Kusumowardhani, S.Psi., M.Si., Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi
4. Ibu Dr. Erika Setyanti Kusumaputri, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang selalu memberikan nasihat dan dukungan dalam perkuliahan
5. Ibu Pihasniwati, S.Psi, M.A., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang bersedia meluangkan waktu untuk membimbing, mendukung, memberikan saran, mengajak berpetualang dengan berbagi ilmu dan memotivasi penulis selama proses penyelesaian skripsi
6. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M.Si. selaku Dosen Pembahas dan Dosen Penguji I yang telah bersedia meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, saran yang membangun, dan memberikan perhatian selama proses penyelesaian skripsi
7. Ibu Sara Palila, S.Psi., M.A., Psi. selaku Dosen Pembahas dan Dosen Penguji II sekaligus pembimbing CPC yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berbagi pengetahuan, memberikan dukungan, dan saran yang membangun selama proses penyelesaian skripsi
8. dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.S. yang telah menyalurkan banyak pengetahuan terutama dalam *Nexus Biofeedback* dan otak manusia sehingga dengan pembelajaran seperti ini, penulis semakin menyadari betapa besar kekuasaan Allah serta mendukung dan memotivasi penulis dalam penulisan skripsi

9. Ibu Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog selaku Ketua *Centre for Neuroscience, Health, and Spirituality* (C-NET) yang telah memberikan izin untuk penelitian di C-NET dan membantu penulis dalam proses penyelesaian skripsi
10. Segenap Dosen-Dosen Program Studi Psikologi yang telah menyalurkan banyak pengetahuan dan memotivasi penulis, semoga menjadi ilmu yang berkah dan bermanfaat
11. Kedua Orangtua, Ibu Sriyani dan Bapak Supriyatno yang selalu mendoakan, memberi semangat, menasihati, mendukung dalam kebaikan, dan memberikan bekal materiil maupun moril serta kasih sayangnya yang tidak akan pernah terputus
12. Ibu Wiji Sunarmi dan Bapak Asril Islami selaku orangtua kedua yang selalu menyayangi, mendukung, memotivasi, dan memberikan saran yang membangun bagi penulis
13. Nanda Putra Pamungkas, teman hidup yang telah mendukung dalam penyusunan format dan sarana dalam menyelesaikan skripsi penulis serta memotivasi untuk berlomba-lomba dalam prestasi, dan pembelajaran kehidupan yang bermakna
14. Keluarga besar dari suami dan kedua orangtua yang selalu mendukung, menasihati, dan memberikan saran dalam kebaikan yang bermanfaat bagi penulis dalam menjalani kehidupan
15. Para subjek penelitian yang bersedia meluangkan waktu dan mengikuti prosedur penelitian dari awal sampai akhir sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar
16. Teman-teman observer yaitu Sekar, Erita, dan Heri yang bersedia meluangkan waktu dan membantu proses penelitian ini hingga selesai
17. Teman-teman yang juga selalu memberi bantuan, dukungan, nasihat serta saran yang membangun bagi penulis seperti Zahra, Ulfah, Yesi, Fian, Sekar, Erita, Heri, Ririn, Teh Ika, Mbak Firda, Ardi, Mbak Iin, Mbak Naima, dan teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu persatu.

Yogyakarta, 7 November 2018

Peneliti

Rika Apriliyani

**RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN
MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA**

Rika Apriliyani

14710014

Prodi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa. Subjek dalam penelitian ini adalah 16 mahasiswa yang berusia 19-23 tahun. Hipotesis pertama yaitu ada perbedaan *gain score* kecemasan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada mahasiswa. Hipotesis kedua yaitu ada perbedaan *gain score* kebahagiaan antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen pada mahasiswa. Metode penelitian ini adalah *quasy experimental* dengan *pretest and posttest control group design*. Alat pengumpulan data menggunakan skala HARS (*Hamilton Anxiety Rating Scale*), skala OHQ (*The Oxford Happiness Questionnaire*), dan alat *Nexus Biofeedback*. Analisis data menggunakan *Mann Whitney U Test*. Hasil penelitian pertama, menunjukkan ada perbedaan *gain score* kecemasan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang mengikuti terapi relaksasi dzikir, dimana *gain score* kelompok eksperimen lebih besar daripada *gain score* kelompok kontrol dibuktikan dengan nilai *sig.* sebesar 0,005 ($p<0,05$). Hasil penelitian kedua, menunjukkan tidak ada perbedaan *gain score* kebahagiaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang mengikuti terapi relaksasi dzikir, dimana *gain score* kelompok eksperimen lebih besar daripada *gain score* kelompok kontrol dibuktikan dengan nilai *sig.* sebesar 0,161 ($p>0,05$). Hasil analisis menggunakan alat *Nexus Biofeedback* menunjukkan nilai *sig.* sebesar 0,028 ($p<0,05$). Dapat disimpulkan bahwa relaksasi dzikir efektif menurunkan kecemasan yang ditandai dengan penurunan frekuensi respirasi menggunakan alat *Nexus Biofeedback* tetapi relaksasi dzikir belum efektif meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa.

Kata kunci : Relaksasi Dzikir, Kecemasan, *Nexus Biofeedback*, dan Kebahagiaan

**DZIKR RELAXATION TO DECREASE ANXIETY AND INCREASE HAPPINESS
STUDENTS**

Rika Apriliyani

14710014

Department of Psychological at Islamic State University Sunan Kalijaga Yogyakarta

ABSTRACT

This study aims to know the effectiveness of dzikir relaxation to decrease anxiety and increase happiness students. The subjects in this study were 16 who were 19-23 years old. The first hypothesis of this study, there is a difference gain score anxiety between the control group and the experimental group students. The second hypothesis, there is a difference happiness gain score between the control group and the experimental group students. This research method is quasi experimental with pretest and posttest control group design. Data are collected using the HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale) scale, the OHQ scale (The Oxford Happiness Questionnaire), and the Nexus Biofeedback tool. Data analysis using the Mann Whitney U Test. The results of the first study showed that there was a difference in the gain score anxiety between the control group and the experimental group participating in dzikir relaxation as evidenced by the sig value 0.005 ($p < 0.05$). The results of the second study showed that there was no difference in the happiness gain score between the control group and the experimental group participating in dzikir relaxation as evidenced by the sig value 0.161 ($p > 0.05$). The results of the analysis using the Biofeedback Nexus tool show the sig value 0.028 ($p < 0.05$). The conclusion that the dzikir relaxation was effective to decrease anxiety which showed with decrease respiration frequency using the Nexus Biofeedback tool but dzikir relaxation was not effective to increase happiness students.

Keywords : Dzikir Relaxation, Anxiety, *Nexus Biofeedback*, and Happiness

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
HALAMAN MOTTO HIDUP	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
INTISARI	ix
ABSTRACT	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II KAJIAN TEORI	9
A. Kecemasan	9
1. Pengertian Kecemasan	9
2. Aspek-aspek Kecemasan	9
3. Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan	11
4. Cara Penanganan Kecemasan	12
B. Kebahagiaan	13
1. Pengertian Kebahagiaan	13
2. Aspek-aspek Kebahagiaan	14
3. Faktor yang Mempengaruhi Kebahagiaan	15
C. Relaksasi Dzikir	18
1. Pengertian Relaksasi Dzikir	18
2. Manfaat Relaksasi Dzikir	19
3. Cara Melakukan Relaksasi Dzikir	22
D. <i>Nexus Biofeedback</i>	23

E. Dinamika Hubungan Relaksasi Dzikir dengan Kecemasan dan Kebahagiaan	24
F. Hipotesis	28
BAB III METODE PENELITIAN	29
A. Identifikasi Variabel Penelitian	29
B. Definisi Operasional	29
C. Subjek Penelitian	30
D. Rancangan Penelitian.....	30
E. Metode Pengumpulan Data.....	33
F. Validitas dan Reliabilitas	35
G. Metode Analisis Data	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	37
A. Orientasi Kancah	37
B. Persiapan Penelitian.....	37
1. Persiapan Administrasi.....	37
2. Persiapan Alat Ukur	38
3. Pengecekan Modul Relaksasi Dzikir	38
4. Persiapan untuk <i>Trainer</i>	39
5. <i>Try Out</i> Modul Relaksasi Dzikir	39
C. Pelaksanaan Penelitian.....	40
1. Jadwal Pelaksanaan Eksperimen	40
2. Seleksi Subjek dan <i>Pretest</i>	41
3. Pelaksanaan Eksperimen	43
4. Pengambilan Data <i>Posttest</i>	43
D. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	43
E. Hasil dan Analisis Data	44
1. Hasil Kategorisasi	44
2. Hasil Analisis Data	45
F. Pembahasan	49
BAB V KESIMPULAN	57
DAFTAR PUSTAKA.....	58
LAMPIRAN	61

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen	46
Tabel 2. Rancangan Relaksasi Dzikir	47
Tabel 3. Blueprint Skala Kecemasan	49
Tabel 4. Blueprint Skala Kebahagiaan	50
Tabel 5. Perubahan Konten Modul Relaksasi Dzikir	55
Tabel 6. Evaluasi Pelaksanaan Try Out Modul	56
Tabel 7. Pelaksanaan Eksperimen Hari Pertama	57
Tabel 8. Pelaksanaan Eksperimen Hari Kedua	57
Tabel 9. Pelaksanaan Eksperimen Hari Ketiga	58
Tabel 10. Kategorisasi Subjek (Kecemasan)	58
Tabel 11. Kategorisasi Subjek (Kebahagiaan)	59
Tabel 12. Rincian Subjek Penelitian	60
Tabel 13. Jumlah Subjek berdasarkan Kategori Kecemasan	61
Tabel 14. Jumlah Subjek berdasarkan Kategori Kebahagiaan	62
Tabel 15. Tes Statistik <i>Mann Whitney U</i> (Kecemasan)	63
Tabel 16. <i>Gain Score</i> Kecemasan	63
Tabel 17. Tes Statistik <i>Mann Whitney U</i> (Kebahagiaan)	64
Tabel 18. <i>Gain Score</i> Kebahagiaan	64
Tabel 19. Tes Statistik <i>Mann Whitney U</i> (RSP-Rate pada <i>Nexus Biofeedback</i>)	65
Tabel 20. <i>Gain Score</i> RSP-Rate pada <i>Nexus Biofeedback</i>	67

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Kecemasan dan Skala Kebahagiaan

Lampiran 2. Tabulasi Data *Pretest* dan *Posttest*

Lampiran 3. Analisis Data *Mann Whitney U* dan *Gain Score*

Lampiran 4. Modul Relaksasi Dzikir

Lampiran 5. Administrasi dan Izin Penelitian

Lampiran 6. *Output Nexus Biofeedback*

Lampiran 7. Hasil Observasi

Lampiran 8. Dokumentasi Relaksasi Dzikir



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Berdasarkan data prevalensi kecemasan di dunia, regional Asia Tenggara menduduki peringkat pertama tingkat kecemasan yaitu sebesar 23%, kedua regional Amerika sebesar 21%, dan ketiga regional Pasifik Barat sebesar 20%. Penderita kecemasan meningkat sebesar 2,5% setiap tahunnya dan perempuan lebih banyak mengalami kecemasan sebesar 4,5% dibandingkan laki-laki sebesar 2,5% (WHO, 2017). Menurut *The Anxiety and Depression Association of America* bahwa gangguan kecemasan diderita oleh 40 juta populasi orang dewasa di Amerika pada usia 18 tahun atau lebih.

Prevalensi gangguan mental emosional dengan gejala depresi dan kecemasan di Indonesia sebesar 6% atau sekitar 14 juta orang yang berusia 15 tahun ke atas. Gangguan mental emosional di Yogyakarta memiliki angka 8,1% dengan urutan ke-4 dari 33 provinsi di Indonesia (Riset Kesehatan Dasar Kementerian Kesehatan, 2013).

Dampak kerugian kecemasan pada dewasa awal yaitu mudah lelah, sulit berkonsentrasi, dan ketegangan otot berlebih (Halgan, 2010). Dewasa awal menurut Hurlock (1980) adalah usia 18-40 tahun. Salah satu yang termasuk golongan dewasa awal adalah mahasiswa. Berbagai permasalahan mahasiswa memiliki dampak seperti stres dan kecemasan. Permasalahan mahasiswa dapat disebabkan dari berbagai faktor seperti faktor non akademik yaitu jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan saudara, keadaan finansial, interaksi dengan teman dan lingkungan baru, perubahan gaya hidup, peningkatan beban kerja, dan hubungan interpersonal. Adapula faktor akademik mahasiswa seperti perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke pendidikan tinggi, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian nilai, prestasi akademik dan permasalahan akademik lainnya (Raharjo, 2014).

Peristiwa kehidupan individu yang *stressfull* menyebabkan munculnya gangguan depresi maupun kecemasan (Oltmanns & Emery, 2013). Kecemasan merupakan keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan pemikiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan digambarkan sebagai suatu kekhawatiran umum mengenai suatu peristiwa yang tidak jelas dan tidak pasti terhadap peristiwa yang akan datang. Perasaan ketakutan terhadap masa mendatang tanpa sebab khusus. Perasaan seperti rasa bersalah, kekhawatiran, dan

kemarahan sering pula menyertai kecemasan dan depresi (Nevid, Rathus, & Greene, 2005; Chaplin, 2011; Oltmanns & Emery, 2013).

Gejala-gejala umum kecemasan berdasarkan ciri fisik yaitu pernapasan dan denyut jantung meningkat cepat, berkeringat, gemetar, jari-jari menjadi dingin, merasa lemas, sulit nafas, dan gelisah. Ciri perilaku kecemasan yaitu adanya perilaku menghindar, terguncang, dan dependen. Berdasarkan ciri kognitif kecemasan yaitu ketakutan akan kehilangan kontrol, merasa khawatir terhadap hal-hal sepele, memiliki rasa bahwa bahaya, panik atau malapetaka akan datang (Nevid, dkk, 2005).

Gangguan mental merupakan penentu terbesar dari ketidakbahagiaan di dunia (World Happiness Report, 2014). Pengukuran kesehatan mental dan gangguan mental menunjukkan bahwa adanya hubungan saling terkait dengan korelasi berkisar antara 0,4 sampai 0,6 yang menunjukkan bahwa pengukuran kesehatan mental dan gangguan mental termasuk dimensi yang terpisah namun berkorelasi.

Berdasarkan peringkat kebahagiaan di dunia, Indonesia menduduki peringkat ke-79 dari 157 negara (World Happiness Report, 2016). Indeks kebahagiaan provinsi DIY menempati peringkat 28 dari 33 provinsi di Indonesia yaitu sebesar 72,93 dari skala 0-100. Pada usia 24 tahun ke bawah, indeks kebahagiaan mencapai tingkat tertinggi yaitu sebesar 71,29 dibandingkan dengan usia 25 tahun ke atas (BPS, 2017).

Kebahagiaan adalah sebagai pengalaman positif dan sedikitnya perasaan negatif serta kepuasan hidup seseorang. Pengalaman positif itu bukan kebalikan dari pengalaman negatif karena emosi tidak memiliki nilai minus (Argyle, 2004). Kebahagiaan dapat diartikan sebagai perasaan dan kegiatan positif tanpa unsur paksaan sama sekali dari kondisi dan kemampuan seseorang untuk merasakan emosi positif di masa lalu, masa depan, dan masa sekarang (Seligman, 2002). Kebahagiaan umumnya dipahami sebagai seberapa banyak orang menyukai kehidupan atau sejauh mana seseorang mengevaluasi keseluruhan kehidupan seseorang secara positif. Individu yang bahagia adalah individu yang mampu menerima segala apa yang dimiliki dengan emosi yang positif dan mampu beradaptasi (Veenhoven, 2006).

Faktor-faktor yang mempengaruhi kebahagiaan seperti uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, kesehatan, jenis kelamin, dan agama. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebahagiaan individu adalah agama (Seligman, 2002; Argyle, 2004). Dapat dibuktikan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Khairunnisa (2016) tentang religiusitas dan *happiness* bahwa ada hubungan antara religiusitas dengan kebahagiaan

pada pasien hemodialisa di Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada. Begitu pula penelitian yang dilakukan oleh Jasmadi dan Muslimah (2016) tentang kualitas dzikir dan kebahagiaan bahwa terdapat hubungan positif sangat signifikan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus Unsyiah.

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan yang menjadi faktor ketidakbahagiaan individu adalah relaksasi. Relaksasi bermacam-macam seperti relaksasi otot, relaksasi kesadaran indera, dan relaksasi melalui yoga/hipnosa/meditasi (Subandi, 2003). Praktik relaksasi meditasi sudah dikenal sejak 3000 tahun silam dan dipraktikkan dalam ritual keagamaan. Orang Hindu, bermeditasi dengan menggunakan mantra *om* yang artinya menyebut nama-nama dewa. Orang Budha bermeditasi dengan latihan mental seperti mengamati pernafasan dan orang Kristen bermeditasi dengan memvisualisasikan salib dengan doa tertentu (Walsh, 1983). Begitu pula dengan orang Islam bermeditasi dengan dzikir (mengingat Allah) dengan mengulang-ulang bacaan tertentu seperti *laa illa ha illallah* (Tiada Tuhan selain Allah) atau menyebut nama Allah berulang-ulang seperti *Yaa Rahman, Ya Rahim* (Yang Maha Pengasih, Yang Maha Penyayang) (Subandi, 2003).

Teknik relaksasi yang akan digunakan yaitu melalui meditasi yang bersifat religius merupakan respon relaksasi melibatkan keyakinan yang dianut. Manfaat relaksasi religius adalah dapat meredakan ketegangan otot-otot dan dapat menormalkan kembali fungsi-fungsi organ tubuh seiring ketenangan jiwa yang didapatkan dari mendekatkan diri kepada Yang Maha Kuasa (Benson, 2000). Dapat dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Purwanto (2006) tentang relaksasi religiusitas untuk mengurangi insomnia. Penelitian tersebut membuktikan bahwa terapi psikologis berdasarkan keislaman dapat dilakukan untuk menyelesaikan permasalahan psikologis.

Relaksasi yang melibatkan aspek religiusitas dalam Islam adalah relaksasi dzikir karena pelafalan berulang kata-kata yang diyakini lebih berefek pada tubuh (Maimunah & Retnowati, 2011). Fokus dari relaksasi dzikir yaitu pada frase tertentu yang diucapkan berulang kali dengan ritme teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Allah. Sikap pasrah dapat melipatgandakan respon relaksasi yang muncul. Frase yang digunakan dapat berupa nama-nama Allah atau kata yang memiliki makna menenangkan (Sangkan, 2002; Purwanto, 2006). Dapat dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Perwitaningrum, dkk (2016) bahwa relaksasi dzikir dapat menurunkan kecemasan pada penderita *dispepsia*.

Dzikir berarti menyucikan, memuji, serta mengingat yang pada dasarnya merupakan amaliah dan selalu terkait dengan berbagai ibadah ritual dalam Islam yang dipandang sebagai bentuk latihan spiritual. Dzikir merupakan amalan yang praktis tetapi mempunyai nilai ibadah yang tinggi karena dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja agar jiwa manusia selalu ingat kepada Allah Sang Maha Pencipta. Dzikir berarti mengingat Allah dengan segala sifat-sifatNya dan pengertian dzikir tidak terbatas pada bacaan dzikir itu sendiri melainkan meliputi segala bacaan, shalat, ataupun perilaku kebaikan lainnya sebagaimana yang diperintahkan dalam agama (Subandi, 2009; Setyabudi, 2012; Hawari, dalam Hamid, Anwar, & Fashikhah, 2012).

Manfaat dzikir selain dapat menurunkan kecemasan atau kegelisahan juga dapat meningkatkan emosi positif kebahagiaan seperti hati tenang, damai, rileks, serta kembali seimbang. Pengaruh dzikir, doa, dan tilawah al Qur'an yang terbesar adalah dapat membantu proses penyembuhan dan sebagai terapi jiwa berbagai penyakit kontemporer yang cepat menyebar yaitu depresi, kecemasan, hysteria, stres, dan saraf tegang (Karzon, 2010; Yanti, 2012). Sebagaimana Allah berfirman dalam al-Israa ayat 82 “*Dan Kami turunkan dari al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat untuk orang-orang yang beriman*” dan Allah juga berfirman dalam surah Al-Ra'd : 28 “*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenram*”.

Berdasarkan pemaparan latar belakang penelitian di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang penelitian, maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah relaksasi dzikir dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa?”

C. Tujuan Penelitian

Tujuan pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Mengetahui efektivitas relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan pada mahasiswa
2. Mengetahui efektivitas relaksasi dzikir untuk meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini secara teoritis diharap mampu memperkaya keilmuan dalam bidang psikologi klinis maupun psikologi Islam yaitu menjadi acuan dalam upaya menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa dengan gangguan kecemasan menggunakan relaksasi dzikir.

2. Manfaat praktis

Manfaat praktis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan positif kepada semua pihak yang terkait terutama bagi :

- a. Praktisi, sebagai salah satu acuan untuk memberikan terapi psikologi kepada klien
- b. Poliklinik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, sebagai salah satu cara untuk menambah kebermanfaatan alat *Nexus Biofeedback*
- c. Subjek penelitian, agar merasakan manfaat yaitu dapat mempraktikkan relaksasi dzikir secara individu
- d. Peneliti, sebagai sarana pembelajaran mengenai teknik relaksasi dzikir

E. Keaslian Penelitian

Penelitian tentang kecemasan pernah dilakukan oleh Brooks (2014) dengan judul “*Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement*”. Subjek penelitian ini adalah 300 partisipan yang sudah bekerja maupun mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen *study pilot* dengan variabel bebas karaoke, berbicara di depan umum, dan kinerja matematika. Pada penelitian ke-1, menguji efektivitas penilaian ulang kecemasan *pre-performance* sebagai kegembiraan sebelum bernyanyi di depan orang asing. Penelitian ke-2 dan ke-3, membandingkan dampak *reappraising* terhadap kecemasan *pre-performance* dalam dua domain yaitu berbicara di depan umum dan kinerja matematika. Penelitian ke-4, melihat mekanisme psikologis yang mendasari fenomena ini

seperti kesempatan vs ancaman pola pikir. Hasil penelitian ini bahwa kecemasan sebagai *mindset* positif yang dapat meningkatkan kinerja selanjutnya.

Penelitian lainnya tentang kecemasan pernah dilakukan oleh Praptiningsih (2016) dengan judul *Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Objective Structural Clinical Examination (OSCE)*. Subjek penelitian sebanyak 135 mahasiswa dan penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan *cross sectional method*. Instrumen penelitian menggunakan angket untuk mengukur skor kecemasan sebelum OSCE dan sesudah OSCE. Analisa statistik dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi *Pearson Product Moment*. Hasil penelitian ini adalah mahasiswa tahun ketiga mengalami kecemasan menghadapi OSCE lebih besar dibanding mahasiswa tahun kedua.

Penelitian tentang kebahagiaan pernah dilakukan oleh Tamir, Schwartz, Oishi , & Kim (2017) dengan judul “*The Secret to Happiness : Feeling Good or Feeling Right?*”. Subjek penelitian ini adalah 2324 peserta dari 8 negara (*United States, Brazil, China, Germany, Ghana, Israel, Poland, and Singapore*). Penelitian ini menggunakan metode eksperimental dan instrumen yang digunakan adalah skala *Self Transcending Emotions, Satisfaction With Life Scale (SWLS)*, dan *Multigroup Confirmatory Factor Analyses (MGCFA)*. Hasil penelitian antar kultural bahwa orang bahagia adalah orang yang lebih sering mengalami berbagai emosi menyenangkan maupun tidak menyenangkan. Kebahagiaan melibatkan pengalaman emosi yang terasa benar, apakah mereka merasa baik atau tidak.

Penelitian lain tentang kebahagiaan pernah dilakukan oleh Bestari (2015) dengan judul “*Perbedaan Tingkat Kebahagiaan pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2*”. Subjek dalam penelitian ini adalah 27 orang perempuan dan 23 orang laki-laki. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala *The Oxford Happiness Questionnaire*. Analisa data dalam penelitian ini menggunakan *independent sampel t-test*. Hasil wawancara awal ditemukan bahwa beban tugas lebih banyak dikeluhkan oleh mahasiswa S2 jika dibandingkan dengan S1. Peneliti juga menduga status perkawinan dan pekerjaan antara mahasiswa S1 dan S2 juga memiliki pengaruh terhadap perbedaan hasil analisis uji kebahagiaan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kebahagiaan antara mahasiswa S1 dengan mahasiswa S2.

Penelitian tentang dzikir pernah dilakukan oleh Soliman dan Mohamed (2013) dengan judul “*Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery*”. Penelitian

ini menggunakan metode *experimental* dengan *control group* serta *pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah usia 18-60 tahun yang menjalani operasi bagian perut. Instrumen yang digunakan adalah rekam medis, *Hamilton anxiety scale* (HAS), *Pain rating scale* (PRS), dan *form* data fisiologis. Hasil penelitian ini adalah pasien yang berlatih meditasi zikir & relaksasi rahang secara signifikan menurunkan tingkat kecemasan dan rasa sakit. Sehingga relaksasi dzikir dijadikan intervensi keperawatan rutin sebelum dan sesudah operasi perut.

Penelitian lain tentang dzikir pernah dilakukan oleh Fandiani, Wantiyah, & Juliningrum (2017) dengan judul “Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember”. Penelitian ini menggunakan metode yang digunakan *quasy experiment* dengan rancangan *pretest-posttest with control group design*. Teknik pengambilan sampel adalah *purposive sampling* melibatkan 34 responden. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Pittsburgh sleep quality index* (PSQI). Ada perbedaan signifikan skor PSQI setelah diberikan dzikir dari rerata 8,59 menjadi 4,35 ($p=0,001$). Hasil penelitian ini adalah terapi dzikir berpengaruh terhadap kualitas tidur mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember.

Penelitian-penelitian di atas berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, berikut perbedaannya :

1. Keaslian judul penelitian

Judul penelitian ini adalah relaksasi dzikir dapat menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian sebelumnya belum pernah ada yang sama persis dengan judul penelitian ini, hanya ada kesamaan variabel yang digunakan dalam penelitian.

2. Keaslian metode penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif yaitu *quasy experiment*. Penelitian sebelumnya berbeda dengan penelitian ini, yaitu menggunakan metode kuantitatif dengan desain *quasy experiment* namun ada yang menggunakan metode kuantitatif korelasional.

3. Keaslian alat ukur

Penelitian ini menggunakan alat ukur atau instrumen *Hamilton Anxiety Rating Scale*, *The Oxford Happiness Questionare* dan alat *Nexus Biofeedback*. Ada kesamaan alat ukur yang dipakai namun berbeda dalam subjek penelitian. Terdapat pula alat ukur yang digunakan pada penelitian sebelumnya seperti *Pittsburgh Sleep Quality Index*, *Pain Rating Scale*, dan *Satisfaction With Life Scale*.

4. Keaslian subjek

Penelitian ini menggunakan subjek 16 mahasiswa yang memiliki kategori kecemasan ringan, sedang, dan berat di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Penelitian sebelumnya memiliki subjek yang berbeda dengan penelitian ini seperti menggunakan subjek mahasiswa namun di perguruan tinggi lainnya dan pasien di rumah sakit.

5. Keaslian tempat penelitian

Penelitian ini dilakukan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta sedangkan penelitian sebelumnya dilakukan di universitas lain dan rumah sakit baik di Indonesia maupun di luar negeri.



BAB V

KESIMPULAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan analisis menggunakan alat *Nexus Biofeedback*, dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada perbedaan *gain score* kecemasan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang mengikuti terapi relaksasi dzikir pada mahasiswa, dimana *gain score* kelompok eksperimen lebih besar daripada *gain score* kelompok kontrol dibuktikan dengan nilai sig. sebesar 0,005 ($p<0,05$). Hasil analisis diperkuat dengan menggunakan alat *Nexus Biofeedback* yang menunjukkan nilai sig. sebesar 0,028 ($p<0,05$).
2. Tidak ada perbedaan *gain score* kebahagiaan antara kelompok kontrol dengan kelompok eksperimen yang mengikuti terapi relaksasi dzikir pada mahasiswa, dimana *gain score* kelompok eksperimen lebih besar daripada *gain score* kelompok kontrol dibuktikan dengan nilai sig. sebesar 0,161 ($p>0,05$).

B. Saran

Penelitian ini telah dilakukan semaksimal mungkin namun tidak menutup kemungkinan masih terdapat kekurangan, maka dari itu peneliti memberikan beberapa saran, antara lain :

1. Bagi subjek
Bagi subjek penelitian diharapkan menggunakan pemahamannya untuk mempraktikkan dan melanjutkan relaksasi dzikir di rumah secara rutin agar mendapatkan hasil dan manfaat yang lebih maksimal.
2. Bagi Poliklinik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Pihak Poliklinik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dapat memaksimalkan kebermanfaatan alat *Nexus Biofeedback* untuk mengintervensi pasien maupun digunakan untuk penelitian yang berkaitan.
3. Bagi peneliti selanjutnya
Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan tema yang sama disarankan untuk memilih alat ukur kebahagiaan yang lebih sesuai.
4. Bagi praktisi
Praktisi psikologi dapat mempraktikkan salah satu terapi psikologi yaitu relaksasi dzikir untuk memberikan intervensi kepada klien.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, M. (1993). *Berjumpa Allah Lewat Doa*. Media Idaman.
- Ali. (2010). The Effectiveness of Relaxation Therapy in the Reduction of Anxiety Related Symptoms (A Case Study). *International Journal of Psychological Studies*, 2 (2). 202-208.
- Al-Quran dan Terjemahannya. (2011). Bandung : Al-Mizan Publishing House.
- Anxiety and Depression Association of America. *e-book*.
- Argyle, M. (2004). *The Psychology of Happiness*. New York : Routledge.
- Azmarina, R. (TT). Desensitisasi Sistematik dengan Dzikir Tasbih untuk Menurunkan Simtom Kecemasan pada Gangguan Fobia Spesifik. *Humanitas*, 12 (2). 90-104.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bagir, H. (2013). *Islam Risalah Cinta dan Kebahagiaan*. Bandung : Mizan.
- Benson, H. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan : Dasar-dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Bestari, W.A. (2015). Perbedaan Tingkat Kebahagiaan Pada Mahasiswa Strata 1 dan Strata 2. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*. 428-430.
- BPS (Badan Pusat Statistik). 2017. Indeks Kebahagiaan Indonesia. *Berita Resmi Statistik No.79/08/Th.XX*, diterbitkan Agustus 2017. 1-11.
- Brooks, A.W. (2014). Get Excited: Reappraising Pre-Performance Anxiety as Excitement. *Journal of Experimental Psychology*, 143 (3), 1144-1158.
- Cacioppo, J. T., Gardner, W. L., & Berntson, G. G.(1999). The Affect System Has Parallel and Integrative Processing Components : Form Follows Function. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76. 839-855.
- Chaplin. J.P. (2011). *Kamus Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Corey, G. (2005). *Teori dan Praktek Konseling & Psikoterapi*. Bandung: Refika Aditama.
- Daradjat, Z. (1990). *Kesehatan Mental*. Jakarta: Gunung Agung.
- Davison, G.C., Neale, J.M., & Kring, A.M. (2010). *Psikologi Abnormal*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Fandiani, Y.M., Wantiyah, & Juliningrum, P.P. (2017). Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. *NurseLine Journal*, 2 (1). 52-60.

- Fitriani, B. (2012). Hubungan Sikap Asertif dengan Kebahagiaan pada Santri Remaja Putri Pondok Pesantren Miftahul Mubtadiin Nganjuk. Skripsi. Malang : UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Guyton, A.C. & Hall, J.E. (1997). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Riset*. Yogyakarta : Andi.
- Halgin, R.P. & Whitbourne, S.K. (2010). *Psikologi Abnormal : Perspektif Klinis pada Gangguan Psikologis edisi 6*. Jakarta : Salemba.
- Hamid, A., Anwar, Z., & Fashikhah, S.S. (2012). Metode Dzikir untuk Mengurangi Stres pada Wanita *Single Parent*. *Prosiding Seminar Nasional Psikologi Islami*. 11-20.
- Hammond, D.C. (2011). What is Neurofeedback: An Update. *Journal of Neurotherapy : Routledge*. 15. 305-336.
- Helliwell, J., Richard L., & Jeffrey S., ed. (2014). WHR (*World Happiness Report*). 1-156.
- Helliwell, J., Richard L., & Jeffrey S., ed. (2016). WHR (*World Happiness Report*) Volume I. 1-70.
- Hurlock, E. B. (1980). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- Ibn-Qayyim-Al-Jauziyah. (2003). *Zikir: Cahaya Kehidupan*. Jakarta : Gema Insani Press.
- Jasmadi & Muslimah, L. (2016). Hubungan Kualitas Dzikir dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah. *Jurnal Psikoislamedia*, 1 (1). 1-22.
- Ji, L.J., Nisbett, R.E & Su, Y. (2001). Culture, Change, and Prediction. *Psychology Science*, 12 (6), 450-456.
- Karzon, AA. (2010). *Tazkiyatun Nafs Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Alquran dan Assunnah di Atas Manhaj Salafus Shalih*. Jakarta: Akbar Media.
- Kashdan, T. B. (2004). The Assessment of Subjective Well Being (Issues Raised by The Oxford Happiness Questionare). *Personality and Individual Differences*, 36 (5), 1225-1232.
- Kazdin, A.E. (2000). *Encyclopedia of Psychology: 8 Volume Set*. APA Reference Books Collection.
- Khairunnisa, A. (2016). *Relationship Between Religiousity And Happiness In Hemodialysis Patient In Klinik Hemodialisa Muslimat Nu Cipta Husada*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9 (1). 1-8.
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.

- Maimunah, A. & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Islam*, 8 (1). 1-22.
- Miyamoto, Y., Uchida., Y., & Ellsworth, P.C. (2010). Culture and Mixed Emotions: Co-occurrence of Positive and Negative Emotions in Japan and The United States. *Emotion*, 10 (3), 404-415.
- Muhammad, N. (2011). *Memahami Cara Kerja Gelombang Otak Manusia: Menggali dan Menyingkap Sejuta Kedahsyatannya untuk Kemajuan Diri*. Yogyakarta : Diva Press.
- Nashori, F. (2003). *Potensi-potensi Manusia*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A, & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid I*. Jakarta : Erlangga.
- Oltmanns, T.F & Emery, R. (2013). *Psikologi Abnormal Jilid I*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Papalia, D.E., Old, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. Jakarta : Kencana.
- Perwitaningrum, C.Y., Prabandari, Y.S., & Sulistyarini, R.I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8 (2). 147-164.
- Praptiningsih, R.S. (2016). Kecemasan Mahasiswa Menghadapi Objective Structural Clinical Examination (OSCE). *ODONTO Dental Journal*, 3 (2). 88-93.
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir. *Jurnal Suhuf*, 18 (1). 39-48.
- Raharjo. (2014). Problem dan Solusi Studi Mahasiswa Semester Tua. *Jurnal Pendidikan Islam*. 8 (2), 313-336.
- Riskesdas. (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. 1-268.
- Sangkan, A. (2002). *Berguru Kepada Allah*. Bukit Tharsina : Jakarta.
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development II*. Jakarta : Erlangga.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan Media Utama.
- Setyabudi, I. (2012). Pengembangan Metode Efektivitas Dzikir untuk Menurunkan Stres dan Afek Negatif pada Penderita Stadium AIDS. *Jurnal Psikologi*, 10 (2). 87-90.
- Shaughnessy, J.J. (2007). *Metodologi Penelitian Psikologi*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Jakarta : Lentera Hati.
- Soliman, H. & Mohamed, S. (2013). Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery. *Journal of Biology, Agriculture and Healthcare*, 3 (2), 23-38.
- Spinhoven P, Elzinga B.M, Giltay E, Penninx B.W.J.H. (2015) Anxious or Depressed and Still Happy? *PLoS ONE*, 10 (10).
- Subandi, M.A. (2003). *Psikoterapi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Pelajar.
- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi Dzikir : Studi Fenomenal Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R & D*. Bandung : Alfabeta.
- Suhaidah, D. (2013). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Tingkat Kecemasan Perempuan dalam Menghadapi Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Kelurahan Pulo Gebang Jakarta Timur. Skripsi. Jakarta : UIN Jakarta.
- Sulistyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*, 40 (1), 28-38.
- Suseno, M, N. (2012). *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta : Ash-Shaff.
- Syukur, M.A. (2016). *Zikir Menyembuhkan Kanker*. Jakarta : Erlangga.
- Tamir, M., Schwartz, S.H., Oishi , S., & Kim, M.Y. (2017). The Secret to Happiness: Feeling Good or Feeling Right?. *Journal of Experimental Psychology*, 146 (10), 1448-1459.
- Veenhoven, R. (2006). How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications And Tenability of Three Theories. *Paper Presented at Conference on New Directions in The Study of Happiness, University of Notre Dame, USA*. 1-28.
- Walsh, R. (1983). Meditation Practice and Research. *Journal of Humanistic Psychology*. 23 (1). 18-50.
- WHO. (2017). *Depression and Other Mental Disorders Global Health Estimates*. Switzerland : WHO Document Production Services.
- Yanti, N. (2012). Perbandingan Efektifitas Terapi Zikir Dengan Relaksasi Benson Terhadap Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Di Sumatera Barat. *Jurnal Penelitian*. Universitas Indonesia.



**LAMPIRAN 1. SKALA KECEMASAN & SKALA KEBAHAGIAAN
SKALA PENELITIAN**





PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Assalamu'alaikum Wr. Wb

Salam sejahtera untuk kita semua, perkenalkan nama saya Rika Apriliyani, mahasiswa S1 program studi Psikologi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk dapat menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya meminta bantuan kepada saudara/i untuk mengisi kuisioner guna memberikan data yang berkaitan dengan penelitian saya.

Berkaitan dengan keakuratan data, saya mohon kepada saudara/i untuk dapat mengisi kuisioner sesuai dengan keadaan Anda, sehingga data yang dihasilkan dapat mencerminkan temuan di lapangan. Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak. Demikian, atas partisipasi saudara/i saya ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb

Peneliti

Rika Apriliyani

SKALA PENELITIAN A

Identitas diri

Nama (inisial) : _____

Program studi : _____

Usia : _____

Kegiatan/Organisasi : _____

Petunjuk pengisian

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang sesuai dengan diri Anda dengan cara memberikan tanda silang (X) pada salah satu kolom. Pastikan tidak ada satu jawaban yang terlewati.

Keterangan

- 0 = Tidak ada
- 1 = Ringan
- 2 = Sedang
- 3 = Berat
- 4 = Berat sekali

No.	Pernyataan	0	1	2	3	4
1	Perasaan ansietas - Cemas - Firasat buruk - Takut akan pikiran sendiri - Mudah tersinggung					
2	Ketegangan - Merasa tegang - Lesu - Tidak dapat istirahat tenang - Mudah terkejut - Mudah menangis - Gemetar - Gelisah					

3	<p>Ketakutan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pada gelap - Pada orang asing - Ditinggal sendiri - Pada binatang besar - Pada keramaian lalu lintas - Pada kerumunan orang banyak 				
4	<p>Gangguan Tidur</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sukar masuk tidur - Terbangun malam hari - Tidak nyenyak - Bangun dengan lesu - Banyak mimpi-mimpi - Mimpi buruk - Mimpi menakutkan 				
5	<p>Gangguan Kecerdasan</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sukar konsentrasi - Daya ingat buruk 				
6	<p>Perasaan Depresi</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hilangnya minat - Berkurangnya kesenangan pada hobi - Sedih - Bangun dini hari - Perasaan berubah-ubah sepanjang hari 				
7	<p>Gejala Somatik (otot)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sakit dan nyeri di otot-otot - Kaku - Kedutan otot - Gigi gemerutuk - Suara tidak stabil 				
8	<p>Gejala Somatik (sensorik)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Telingan berdengung 				

	<ul style="list-style-type: none"> - Penglihatan kabur - Muka merah atau pucat - Merasa lemah - Perasaan ditusuk-tusuk 				
9	<p>Gejala Kardiovaskuler</p> <ul style="list-style-type: none"> - Detak jantung cepat - Berdebar - Nyeri di dada - Denyut nadi mengeras - Perasaan lesu/lemas seperti akan pingsan - Detak jantung menghilang (berhenti sekejap) 				
10	<p>Gejala Respiratori</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rasa tertekan atau sempit di dada - Perasaan tercekik - Sering menarik napas - Napas pendek/sesak 				
11	<p>Gejala Gastrointestinal</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sulit menelan - Perut melilit - Gangguan pencernaan - Nyeri sebelum dan sesudah makan - Perasaan terbakar di perut - Rasa penuh atau kembung - Mual - Muntah - Buang air besar lembek - Kehilangan berat badan - Sukar buang air besar (konstipasi) 				
12	<p>Gejala Urogenital</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sering buang air kecil - Tidak dapat menahan air seni - Amenorrhoe (tidak menstruasi) - Menorrhagia (pendarahan berlebih saat menstruasi) 				

	<ul style="list-style-type: none"> - Frigid (menurun gairah seksual) - Ejakulasi dini - Ereksi hilang - Impotensi 				
13	<p>Gejala Otonom</p> <ul style="list-style-type: none"> - Mulut kering - Muka merah - Mudah berkeringat - Pusing dan sakit kepala - Bulu-bulu berdiri 				
14	<p>Tingkah Laku</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gelisah - Tidak tenang - Jari gemetar - Kerut kening - Muka tegang - Tonus otot meningkat - Napas pendek dan cepat - Muka merah 				

SKALA PENELITIAN B

Petunjuk pengisian

Pilihlah salah satu jawaban di bawah ini yang sesuai dengan diri Anda dengan cara memberikan tanda silang (X) pada salah satu kolom. Pastikan tidak ada satu jawaban yang terlewati.

Keterangan

- | | |
|---|------------------------|
| 1 | = Sangat tidak setuju |
| 2 | = Cukup tidak setuju |
| 3 | = Sedikit tidak setuju |
| 4 | = Sedikit setuju |
| 5 | = Cukup setuju |
| 6 | = Sangat setuju |

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5	6
1	Saya tidak merasa senang dengan cara saya						
2	Saya sangat tertarik pada orang lain						
3	Saya merasa hidup itu sangat bermanfaat						
4	Saya memiliki perasaan yang sangat hangat terhadap hampir semua orang						
5	Saya jarang terbangun dengan perasaan tenang						
6	Saya tidak begitu optimis tentang masa depan						
7	Saya menemukan banyak hal lucu						
8	Saya selalu berkomitmen dan terlibat						
9	Hidup itu baik						
10	Saya tidak berpikir bahwa dunia adalah tempat yang baik						
11	Saya banyak tertawa						
12	Saya puas dengan segala sesuatu dalam hidup saya						

13	Saya tidak berpikir saya terlihat menarik					
14	Ada celah antara apa yang ingin saya lakukan dan apa yang telah saya lakukan					
15	Saya merasa sangat senang					
16	Saya menemukan keindahan dalam beberapa hal					
17	Saya selalu memiliki dampak ceria pada orang lain					
18	Saya dapat menyesuaikan semua yang saya inginkan					
19	Saya merasa bahwa saya tidak sepenuhnya mengendalikan hidup saya					
20	Saya merasa dapat mengambil apapun					
21	Saya merasa sepenuhnya waspada secara mental					
22	Saya sering mengalami kegembiraan dan kegirangan					
23	Saya tidak merasa mudah membuat keputusan					
24	Saya tidak memiliki arti dan maksud tertentu dalam hidup saya					
25	Saya merasa memiliki banyak energy					
26	Saya biasanya memiliki pengaruh yang baik terhadap sesuatu					
27	Saya tidak bersenang-senang dengan orang lain					
28	Saya merasa tidak sehat					
29	Saya tidak memiliki kenangan indah tentang masa lalu					

Tolong Diperiksa Kembali Jawaban Anda, Jangan Sampai Terlewati
Terima Kasih Telah Mengerjakan

**LAMPIRAN 2. TABULASI DATA PRETEST & POSTTEST
(KECEMASAN)**

A. Pretest

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	JUMLAH
Dwi Elok	2	1	0	0	2	1	1	0	0	0	0	0	0	0	7
Hanin	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	0	0	3	3	36
Faishol	1	2	1	3	2	4	3	1	1	3	2	2	2	3	30
Nurul	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	1	3	2	3	36
Wawan	2	2	0	0	2	2	0	0	2	0	0	0	0	0	10
Kartika (K)	3	2	1	4	3	2	0	0	0	0	0	0	0	0	15
Azmi	1	2	2	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0	0	8
Nabila	1	1	2	1	1	2	1	0	1	2	2	0	1	1	16
Tika	3	3	2	0	0	3	2	0	2	0	0	0	2	3	20
Dara Humaira	4	3	3	1	1	3	1	1	1	3	0	1	1	0	23
SMH	3	4	0	1	1	1	2	2	2	1	0	0	2	2	23
Yanti	2	2	2	1	1	3	0	1	0	0	0	0	1	0	13
Ririn (R)	1	3	0	3	3	1	0	1	2	1	2	0	2	0	19
Ainil (A)	3	3	2	0	0	3	2	0	2	0	0	0	2	3	20
Yanti	2	2	2	1	1	3	0	1	0	0	0	1	0	1	13

NA2	0	1	0	0	1	1	1	1	0	1	1	1	0	9
KUS	1	1	0	1	1	0	0	0	1	0	0	0	0	5
WW	2	2	0	2	1	0	1	0	0	0	1	0	1	10
TMN	0	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
MAWAR	2	2	1	1	1	0	1	0	0	0	0	0	0	8
AGP	0	2	0	3	2	1	0	0	0	1	0	0	1	10
NAFISA (NF)	2	0	0	0	0	1	1	1	4	3	0	1	2	0
ESTI (EU)	3	3	1	4	0	4	2	1	1	0	0	0	3	26
PINK (T)	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	0	2	1	17
FR	0	1	0	1	0	0	1	1	1	0	2	0	0	8
N	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	0	3	34
BNS	2	3	0	0	3	1	1	0	0	0	2	0	1	13
HWM	1	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	0	0	4
DERA	2	1	0	0	1	1	0	0	0	0	0	1	0	6
JIWAY	2	0	0	0	1	0	0	0	0	0	0	0	0	3
IJO ROYO (UL)	1	1	1	1	2	1	1	1	0	1	0	0	1	11
CIU	3	2	0	0	3	2	0	1	0	1	1	1	1	15
ANDY/ROPS	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	0	1	15
AL FAQIROH	3	2	0	2	3	3	2	1	1	3	2	1	2	28
Zaid (Z)	2	4	3	3	4	2	4	2	2	3	2	1	4	2
Yulaikha	3	4	2	4	3	4	2	4	2	2	3	0	3	39

Rara	3	1	2	0	1	2	0	2	0	3	0	2	2	1	19
Yuli	1	1	1	1	1	0	1	1	1	2	1	1	1	1	14
Mimin	3	3	1	0	3	2	1	1	2	2	3	3	2	2	28
Asiy (AS)	2	2	2	2	2	1	1	0	1	1	1	0	0	0	15
Nafi'	2	2	1	1	2	1	1	0	0	1	3	0	2	1	17
S	3	2	2	2	3	3	0	1	0	0	2	0	0	2	20

B. Posttest

NAMA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	JUMLAH
Hanin (D)	3	2	2	3	4	3	3	2	2	3	3	0	4	3	37
Kartika (K)	1	3	1	2	2	2	1	0	0	1	0	0	0	1	14
Tika (Anil)	3	2	1	1	2	2	2	0	0	0	0	0	0	2	15
Dara Humaira	4	3	2	1	4	4	0	0	1	1	1	1	2	1	25
SMH	1	1	0	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	5
RIRIN	0	0	1	2	0	0	1	0	1	0	0	0	0	0	5
Dewi (DO)	3	2	4	0	2	2	2	0	2	3	0	2	2	2	26
RHS (HANNY)	0	1	0	0	0	1	0	0	1	0	1	0	0	1	5
NAFISSA	0	0	0	0	2	0	2	0	1	3	0	0	2	0	10
ESTI	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
PINK (T)	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	1	0	1	0	10

NADIA	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	0	3	2	28
CIU (ULFA)	2	3	0	1	3	2	2	2	1	2	1	3	2	26
AL FAQIROH (JANI)	1	2	0	0	2	1	2	3	0	2	3	0	1	19
Zaid (Z)	2	4	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	3	34
Rara (R)	1	1	2	0	0	0	0	2	0	2	0	1	2	12
Yuli (Y2)	1	2	1	1	1	0	1	0	1	1	1	1	1	13
Asiy(AA)	1	2	2	1	2	1	0	1	0	1	1	1	1	15

**LAMPIRAN TABULASI DATA
(KEBAHAGIAAN)**

A. Pretest

NAMA		1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	JUML	SKO		
		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	AH	R								
(DE)	4	3	4	4	5	3	2	2	5	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	2	3	5	6	87	3.0				
Han	5	2	6	1	2	2	4	1	2	5	1	3	2	1	2	6	1	5	2	2	5	4	1	2	1	1	2	4	76	2.6	
Faisho	2	4	5	4	2	4	5	4	5	2	6	3	5	3	4	5	5	5	2	6	6	5	3	5	6	4	2	2	5	119	4.1
Nurul	6	2	3	4	3	2	4	4	5	3	3	2	1	2	2	4	4	2	3	4	3	2	3	2	3	4	2	1	87	3.0	
(W)	2	4	6	6	4	5	5	6	6	3	5	3	2	4	5	5	5	2	2	5	5	2	3	2	5	5	5	6	123	4.2	
(K)	3	5	6	5	5	3	6	5	5	5	6	4	4	3	5	5	5	3	2	2	5	6	1	4	5	4	5	3	5	125	4.3
(AR)	2	6	6	5	6	4	5	6	3	2	4	5	2	5	5	5	5	3	2	5	5	3	2	3	5	5	5	3	2	127	4.4
Nabila	5	5	6	6	3	5	6	4	6	2	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	3	2	5	5	5	3	2	135	4.7	
Tika	1	5	6	2	2	1	4	4	6	5	2	4	2	1	4	5	2	2	1	2	5	3	1	3	5	3	3	6	93	3.2	
Dara	2	5	4	2	2	1	2	3	5	2	4	2	5	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	4	5	3	3	3	84	2.9
SMH	3	4	6	5	3	2	4	2	6	5	4	1	1	2	2	3	2	2	2	6	5	1	3	4	4	5	3	4	95	3.3	
Yanti	3	5	5	5	4	3	5	5	5	6	4	3	3	3	2	4	4	4	3	2	1	2	3	5	4	3	4	1	109	3.8	
R	6	5	6	5	2	6	5	5	6	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	6	3	5	132	4.6
Tika	1	5	6	2	2	1	4	4	6	5	2	4	2	1	4	5	2	2	1	2	5	3	1	3	5	3	3	6	93	3.2	
Yanti	3	5	5	5	4	3	5	5	5	6	4	3	3	3	2	4	4	3	2	1	2	3	5	4	3	4	1	5	6	109	3.8

G	6	5	6	5	6	6	5	6	6	2	6	5	4	3	3	4	6	4	6	4	6	6	150	5.2					
NA2	6	2	5	5	6	5	6	5	6	5	3	5	5	4	3	3	2	4	1	5	6	4	5	5	133	4.6			
KUS	6	5	5	4	5	6	5	4	6	6	5	5	4	5	5	4	5	5	6	4	6	6	6	146	5.0				
WW	6	5	6	5	4	6	6	5	5	5	6	4	5	6	3	3	5	5	6	5	6	4	6	150	5.2				
TMN	6	4	6	5	6	6	5	5	6	6	6	2	6	6	5	2	5	5	6	5	6	5	5	6	154	5.3			
MAWA	2	6	6	5	5	6	6	6	4	6	6	5	3	5	6	6	5	1	3	4	6	3	6	6	145	5.0			
R																													
AGP	6	5	6	6	3	3	5	5	6	6	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	6	5	5	2	143	4.9			
NAFISS	6	6	5	4	5	6	6	6	3	6	6	1	3	6	6	4	6	4	4	5	2	2	6	5	2	6	139	4.8	
A																													
EU	6	5	5	3	3	5	6	5	6	4	4	6	3	4	5	4	3	4	5	4	6	4	5	5	6	6	134	4.6	
PINK	4	4	5	4	4	5	5	3	5	4	3	3	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	5	112	3.9		
FR	6	3	4	5	4	5	5	5	2	6	5	3	3	4	5	5	4	2	3	4	4	6	3	4	6	2	6	124	4.3
N	2	4	4	5	2	2	3	3	4	4	3	2	4	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	84	2.9		
BNS	5	5	6	5	5	4	5	6	4	5	6	5	2	6	6	5	4	5	4	6	6	2	3	6	5	6	139	4.8	
HWM	4	4	6	5	5	5	5	6	5	5	2	1	5	6	5	4	2	3	4	5	3	5	5	5	2	127	4.4		
DERA	4	5	6	5	5	5	5	6	5	5	3	5	5	4	4	3	2	5	4	5	5	5	5	4	4	135	4.7		
JIWAY	6	3	6	5	6	5	3	3	6	6	5	3	6	4	4	4	3	3	4	5	4	2	6	4	4	5	6	131	4.5
IJO	2	4	6	3	5	5	3	6	6	4	3	3	4	5	3	2	5	3	2	3	3	5	4	3	5	6	116	4.0	
CIU	5	4	3	2	4	4	2	3	3	4	2	4	4	2	3	4	2	5	2	3	4	3	4	5	3	95	3.3		
FQH	3	3	6	5	2	3	3	6	5	3	3	3	3	6	4	3	3	4	4	2	4	4	4	3	5	109	3.8		

Z	5	4	6	5	5	6	5	5	5	3	4	5	5	4	6	2	4	5	6	6	5	5	2	6	141	4.9				
Y1	5	4	6	2	2	6	2	6	6	2	5	3	2	2	5	2	4	3	2	4	2	6	2	3	4	3	5	102	3.5	
R	4	4	4	5	6	6	4	4	4	4	5	3	3	2	6	5	4	4	3	5	4	3	6	5	5	4	5	6	129	4.4
Y2	5	6	5	5	6	4	5	6	6	5	5	5	4	5	5	5	4	4	4	3	6	5	5	5	6	6	6	148	5.1	
MKA	5	5	6	3	2	6	5	5	6	2	5	4	1	5	5	5	3	4	1	3	3	5	6	5	5	6	5	6	128	4.4
AA	4	5	5	5	3	4	4	4	5	4	5	4	3	3	3	5	4	4	2	4	4	4	4	4	4	3	6	113	3.9	
NF	4	5	6	5	4	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	5	3	4	3	5	2	5	5	4	5	3	5	128	4.4	
S	3	2	5	3	5	5	2	3	4	5	2	2	3	3	4	4	4	4	3	4	4	2	5	4	4	5	2	105	3.6	

B. Posttest

	NAM	1	2	3	4	5	6	7	8	9	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	JUMLA	SKO		
A	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	H	R						
(D)	4	2	5	2	2	5	2	5	1	3	1	1	3	6	2	2	6	5	3	1	2	2	5	2	5	86	3.0	
(K)	4	5	6	5	5	5	5	4	6	3	3	2	5	5	4	2	2	5	5	2	4	4	4	3	4	118	4.1	
Dara	2	6	5	2	2	1	2	5	4	3	5	4	2	3	6	3	2	3	6	3	2	4	4	2	2	5	98	3.4
SMH	5	3	6	3	5	5	3	6	6	3	3	3	4	5	5	4	4	3	4	5	3	3	4	5	6	125	4.3	
RI	6	4	5	5	3	2	5	6	5	4	4	3	3	5	5	5	3	2	3	4	5	5	5	5	5	127	4.4	
Anil	2	5	5	2	2	4	3	6	3	4	2	4	5	3	3	2	3	5	4	2	6	5	4	3	3	6	107	3.7
(DO)	3	2	2	5	3	3	2	4	4	2	3	3	3	5	2	2	3	1	4	2	2	5	5	6	6	92	3.2	
RHS	3	5	6	5	4	6	5	5	4	4	3	4	5	5	4	2	3	2	4	5	5	4	4	5	3	124	4.3	

NF	4	1	6	6	5	6	5	3	5	3	3	5	5	5	2	3	3	4	5	5	3	5	4	124	4.3			
ESTI	5	5	5	5	5	4	6	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	4	5	5	6	6	142	4.9			
PK	4	5	6	5	4	6	5	5	6	6	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	2	5	127	4.4			
FR																								0	0.0			
NA	3	5	5	5	3	5	5	2	5	2	4	5	4	4	3	4	5	4	2	5	5	2	3	5	4	112	3.9	
CIU	4	4	5	3	4	3	5	3	3	4	3	3	5	4	3	3	3	3	5	3	4	4	4	4	4	106	3.7	
FQH	4	4	6	5	2	6	5	6	3	5	4	3	4	4	5	3	3	4	3	3	5	3	4	3	4	114	3.9	
(Z)	5	5	6	4	4	6	5	5	4	2	4	4	4	6	5	5	3	5	5	6	5	4	5	5	3	4	135	4.7
R	6	5	4	5	6	6	4	3	6	5	4	4	5	5	5	3	5	4	2	6	5	5	6	6	6	138	4.8	
(Y2)	4	6	6	5	6	6	4	5	5	1	5	6	5	4	5	6	3	4	2	5	6	6	6	6	6	143	4.9	
(AA)	4	5	5	3	4	4	4	5	5	4	2	3	4	5	5	4	3	3	4	4	2	4	5	5	5	118	4.1	

LAMPIRAN 3. ANALISIS DATA MANN WHITNEY U DAN GAIN SCORE

A. Analisis Data Kecemasan

Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kecemasan eksperimen	8	5.31	42.50
Kontrol	8	11.69	93.50
Total	16		

Test Statistics^b

	Kecemasan
Mann-Whitney U	6.500
Wilcoxon W	42.500
Z	-2.682
Asymp. Sig. (2-tailed)	.007
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.005 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: kelompok

B. Analisis Data Kebahagiaan

Ranks

Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
Kebahagiaan Eksperimen	8	10.19	81.50
Kontrol	8	6.81	54.50
Total	16		

Test Statistics ^b	
	Kebahagiaan
Mann-Whitney U	18.500
Wilcoxon W	54.500
Z	-1.435
Asymp. Sig. (2-tailed)	.151
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.161 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok

C. Analisis Data *Nexus Biofeedback RSP-RATE*

Ranks				
	Kelompok	N	Mean Rank	Sum of Ranks
RSPRATE	eksperimen	8	5.88	47.00
	Kontrol	8	11.12	89.00
	Total	16		

Test Statistics ^b	
	RSPRATE
Mann-Whitney U	11.000
Wilcoxon W	47.000
Z	-2.205
Asymp. Sig. (2-tailed)	.027
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	.028 ^a

a. Not corrected for ties.

b. Grouping Variable: Kelompok



MODUL TERAPI RELAKSASI DZIKIR (DALAM KELOMPOK)

“Menurunkan kecemasan
& Meningkatkan kebahagiaan”

Disusun oleh :
RIKA APRILIYANI
(14710014)

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA
2018

MODUL RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN & MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN

A. Pendahuluan

Berbagai permasalahan mahasiswa memiliki dampak seperti stres dan kecemasan. Permasalahan mahasiswa dari berbagai faktor yaitu seperti jauhnya para mahasiswa dari orang tua dan saudara, keadaan finansial, interaksi dengan teman dan lingkungan baru, kehidupan yang mandiri, perubahan gaya hidup, peningkatan beban kerja, dan hubungan interpersonal (Raharjo, 2014). Gangguan kecemasan dapat menurunkan tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan emosional. Orang dengan gejala gangguan kecemasan memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan emosional yang lebih rendah (Spinhoven, Elzinga, Giltay, & Penninx, 2015).

Salah satu cara untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan adalah relaksasi. Relaksasi yang berkaitan dengan nilai religius menurut Benson (2000) adalah respon relaksasi melibatkan unsur keyakinan yang dianut akan mempercepat terjadinya keadaan rileks. Kombinasi respon relaksasi dengan melibatkan keyakinan akan melipatgandakan manfaat yang didapat.

Relaksasi yang berkaitan dengan nilai religius yaitu relaksasi dzikir. Menurut Subandi (2009), dzikir adalah penyebutan nama Allah secara berulang-ulang yang dianggap sebagai suatu cara membersihkan jiwa dan menyembuhkan penyakit-penyakit di dalamnya. Dzikir dapat mengubah tendensi jiwa dari orientasi dunia luar (lahir) ke dunia dalam (batin), mengubah jiwa yang masih kacau karena memikirkan persoalan dunia, dan menuju ke arah penyatuan jiwa. Manifestasi dzikir secara emosional dapat memunculkan emosi-emosi positif seperti perasaan cinta, bahagia, dan nikmat. Allah juga berfirman dalam surah Al-Ra'd : 28 "*Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenram*".

B. Deskripsi Umum

Modul ini disusun untuk mendeskripsikan secara detail mengenai proses penerapan relaksasi dzikir yang digunakan untuk menurunkan tingkat kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan. Modul ini berisikan tentang tahapan atau proses yang akan dilakukan selama proses relaksasi dzikir. Relaksasi dzikir ini dilakukan dengan tiga sesi dengan setiap pertemuannya sekitar 120 menit.

C. Sasaran

Subjek dapat menetapkan tujuan dari terapi yang akan dilakukan. Pencapaian atau hal-hal yang diinginkan oleh subjek berkaitan proses relaksasi yang akan dilakukan yaitu subjek menginginkan agar berkurangnya rasa cemas serta dapat meningkatnya kebahagiaan dan setelah diberikan relaksasi dzikir, diharapkan subjek menurun kecemasannya.

D. Pelaksana

Pelaksana dalam relaksasi ini adalah trainer, peneliti, dan subjek. Peran trainer disini sebagai instruktur dalam proses relaksasi bagi subjek. Peran peneliti sebagai fasilitator bagi subjek dan peran subjek sebagai peserta yang diberikan perlakuan relaksasi dzikir.

E. Tujuan

Tujuan yang ingin dicapai dari relaksasi dzikir ini adalah agar tingkat kecemasan subjek menurun dan kebahagiaan subjek meningkat.

F. Teknik dan Prosedur Pelaksanaan

Teknik dan prosedur pelaksanaan relaksasi dzikir dipaparkan dalam bentuk tabel yang telah dibuat dan pembahasannya secara detail :

Hari ke-	Waktu	Kegiatan	Tujuan
1	5 menit	<i>Building rapport</i>	Membangun hubungan baik dan kerjasama yang erat antara trainer dengan subjek
	5 menit	Pengisian lembar <i>informed consent</i>	Sebagai bukti persetujuan subjek dalam mengikuti relaksasi dzikir

	15 menit	<i>Pretest</i> dengan <i>Nexus Biofeedback</i>	Mengukur tingkat kecemasan dan kebahagiaan subjek sebelum diberikan relaksasi dzikir dengan alat <i>Nexus Biofeedback</i>
	20 menit	Psikoedukasi: Kecemasan dan Relaksasi dzikir	Memberi informasi pada subjek mengenai kecemasan dan relaksasi dzikir (pengertian, manfaat, dan cara melakukan relaksasi dzikir)
	10 menit	<i>Brain Storming</i>	Mengumpulkan pendapat dan <i>sharing</i> pengalaman subjek
	30 menit	Relaksasi dzikir Kelompok	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan
	10 menit	<i>Ice breaking</i>	Mencairkan suasana agar subjek lebih siap dengan kegiatan selanjutnya
	30 menit	Relaksasi dzikir Individu	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan
	5 menit	Pemberian tugas rumah	Memonitoring subjek dalam melakukan relaksasi dzikir di rumah
2	15 menit	Presentasi tugas rumah	Mempresentasikan proses dan pengaruh relaksasi dzikir yang telah dilakukan di rumah
	30 menit	Relaksasi dzikir kelompok	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan
	10 menit	<i>Ice breaking</i>	Mencairkan suasana agar subjek lebih siap dengan kegiatan selanjutnya
	30 menit	Relaksasi dzikir Individu	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan
	5 menit	Pemberian tugas rumah	Memonitoring subjek dalam melakukan relaksasi dzikir di rumah
3	15 menit	Presentasi tugas rumah	Mempresentasikan proses dan pengaruh relaksasi dzikir yang telah dilakukan di rumah
	30 menit	Relaksasi dzikir kelompok	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan
	10 menit	<i>Ice breaking</i>	Mencairkan suasana agar subjek lebih siap dengan kegiatan selanjutnya

	10 menit	Relaksasi dzikir individu dengan menggunakan alat <i>Nexus Biofeedback</i>	Mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan dengan menggunakan alat <i>Nexus Biofeedback</i>
	10 menit	<i>Posttest</i>	Mengukur tingkat kecemasan dan kebahagiaan subjek setelah diberikan relaksasi dzikir
	5 menit	Evaluasi dan Penutup	Mengakhiri relaksasi dzikir dan memberikan penekanan pada subjek untuk terus melakukan relaksasi dzikir sendiri di rumah

Pertemuan I : Perencanaan dan Pelaksanaan

Perencanaan merupakan sebuah proses untuk menentukan apa yang ingin dicapai di masa yang akan datang serta menetapkan tahapan-tahapan yang dibutuhkan untuk mencapainya. Fungsi perencanaan adalah untuk mengambil keputusan agar hasil yang diinginkan tercapai dan pelaksanaan relaksasi dzikir. Pertemuan I ini memiliki kisaran waktu 130 menit, dengan rincian proses sebagai berikut :

a). Melakukan <i>Building Rapport</i>	
Durasi	5 menit
Tujuan	Membangun hubungan baik dan kerjasama yang erat antara trainer dengan subjek. Tujuannya agar subjek merasa nyaman dan percaya kepada peneliti selama proses terapi berlangsung.
Peralatan	Meja dan kursi
Prosedur	<p>Menyambut kedatangan subjek dengan senyuman lebar dan menyapa, “<i>Assalamu’alaykum. Hai! Gimana kabarnya hari ini?</i>”</p> <p>Mempersilahkan subjek duduk sambil terus mengajak berbincang</p> <p>Bertanya beberapa hal tentang subjek seperti, “<i>Tadi kesini naik apa? Ada kuliah hari ini? Selesai jam berapa? Setelah ini ada kegiatan apa lagi?</i>”</p>

b). Mengisi <i>Informed Consent</i>	
Durasi	5 menit
Tujuan	Pada sesi ini dilakukan pengisian <i>informed consent</i> oleh subjek agar subjek lebih percaya kepada peneliti bahwa apapun yang nanti terjadi dalam proses relaksasi dzikir dapat dijaga kerahasiaannya dan sebagai bukti kesediaan subjek mengikuti proses penelitian.
Peralatan	Meja dan kursi, alat tulis, lembar observasi, dan lembar <i>informed consent</i> .
Prosedur	Meminta kesediaan subjek untuk mengisi lembar <i>informed consent</i> yang telah disediakan oleh peneliti. Ketika subjek membaca <i>informed consent</i> , trainer mengatakan “ <i>Ini adalah lembar informed consent sebagai bukti kesediaan untuk mengikuti proses penelitian ini dan kerahasiaan Anda akan dijamin</i> ”.

	<p>Memberi waktu kepada subjek untuk membaca secara terliti lembar <i>informed consent</i> lalu mengisinya dan menandatangani lembar tersebut sebagai bentuk kesediaan bahwa subjek akan mengikuti proses relaksasi dzikir sesuai dengan kesepakatan bersama.</p>
	<p>Menentukan sesi selanjutnya dan trainer-peneliti sambil mengecek kelengkapan pengisian <i>informed consent</i>.</p>

c). Pretest dengan alat <i>Nexus Biofeedback</i>	
Durasi	15 menit
Tujuan	Subjek mengisi lembar skala kecemasan dan skala kebahagiaan sebagai pengukuran sebelum diberikan perlakuan relaksasi dzikir
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, dan <i>Nexus Biofeedback</i>
Prosedur	<p>Trainer mengajak subjek untuk mencoba alat <i>Nexus Biofeedback</i>. “<i>Sekarang, kita akan mengenalkan pada Anda disini ada alat bernama Nexus Biofeedback. Alat ini berguna untuk mengukur respon fisiologis kalian dan alat ini aman</i>”.</p>
	“ <i>Alat ini akan dipasangkan ke tubuh Anda. Nah sekarang Anda terserah boleh memikirkan hal apa saja yang mungkin Anda cemaskan namun Anda disarankan untuk tidak banyak melakukan pergerakan tubuh, oke</i> ”.

d). Psikoedukasi : Kecemasan, Kebahagiaan, dan Relaksasi dzikir	
Durasi	20 menit
Tujuan	Subjek mengetahui apa itu kecemasan, kebahagiaan, dan relaksasi dzikir. Hal ini dapat membantu subjek mengetahui cara menurunkan kecemasan melalui relaksasi dzikir.
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, dan lembar materi psikoedukasi
Prosedur	<p>Trainer dan peneliti membagikan lembar materi psikoedukasi kepada subjek, lalu sambil menjelaskan materi. Materi yang disampaikan adalah pengertian kecemasan-kebahagiaan, faktor yang mempengaruhi kecemasan-kebahagiaan, dampak kecemasan-kebahagiaan, dan cara menurunkan kecemasan-meningkatkan kebahagiaan dengan relaksasi</p>

	dzikir.
--	---------

e). Brainstorming	
Durasi	10 menit
Tujuan	Subjek terlibat aktif dalam proses relaksasi dzikir dengan cara menyampaikan pemahaman dan pengalaman subjek.
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, dan alat tulis
Prosedur	Trainer mengajak diskusi subjek tentang pemahaman dan pengalaman subjek, <i>“Setelah disampaikan sedikit materi mengenai kecemasan, kebahagiaan, dan relaksasi dzikir boleh tahu dong apa pengalaman Anda ketika mengalami kecemasan? Bagaimana cara Anda mengurangi kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan? Apakah sudah ada gambaran bagaimana relaksasi dzikir?</i>



f). Melakukan Relaksasi Dzikir (kelompok)	
Durasi	30 menit
Tujuan	Subjek menjadi lebih tenang sehingga kecemasan menurun dan kebahagiaan subjek meningkat
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Oke, setelah kita berdiskusi akan kita lakukan relaksasi dzikir ya. Kali ini akan melakukan relaksasi dzikir secara berkelompok dimana satu kelompok ada 3-4 orang.</i></p> <p>Trainer sambil memberi instruksi, “<i>Coba pilihlah frase yang sesuai dengan keyakinan seperti (Yaa Allah, Alhamdulillah, Subhanallah, Allahuakbar, Asmaul Husna, La illaha illa Allah, La haula wa la quwwata illa billah) karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transendensi.</i></p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Atur posisi tubuh yang paling nyaman menurut Anda</i>”. Trainer dan peneliti akan mengatur kondisi ruangan agar tidak bising, mengkondisikan ruangan agar tidak berbau menyengat, dan mengatur suhu ruangan.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Pejamkan kedua kelopak mata Anda secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memejamkan kuat-kuat</i>”.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Lemaskan otot-otot kaki, kemudian betis, paha, dan perut hingga kepala. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan cara memutar-mutar kepala perlahan. Lengan dan tangan diulurkan, biarkan terkulai di pangkuhan. Oke, cukup</i>”.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Perhatikan napas, lakukan secara perlahan-lahan dan berirama. Rasakan nafas Anda secara perlahan menyentuh dan menghentakkan lubuk hati terdalam Anda. Mulailah menggunakan kata frase tadi. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Saat menarik nafas perlahan lalu hembuskan perlahan pula sambil mengucapkan frase yang Anda pilih tadi. Oke,</i></p>

	<i>lakukan terus secara berulang-ulang. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi”.</i>
	Trainer memberi instruksi, “Pertahankan sikap pasrah Anda. Saat Anda mulai merasakan nyeri atau pegal tidak perlu dilawan, ketika rasa nyeri itu muncul katakan pada diri Anda (baiklah) dan kembali mengulang frase tadi. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi”.
	Trainer memberi instruksi untuk segera mengakhiri relaksasi dzikir kelompok

g). Ice breaking	
Durasi	10 menit
Tujuan	Mencairkan suasana agar subjek lebih siap dengan kegiatan selanjutnya
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	Trainer memberi instruksi untuk mengajak <i>ice breaking</i> sebelum melakukan relaksasi secara individu. <i>Ice breaking</i> dapat dilakukan dengan cara bagaimana sesuai dengan kondisi lapangan.

h). Melakukan Relaksasi Dzikir (individu)	
Durasi	30 menit
Tujuan	Subjek menjadi lebih tenang sehingga kecemasan menurun dan kebahagiaan subjek meningkat
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	Trainer memberi instruksi, “Oke, setelah kita berdiskusi akan kita lakukan relaksasi dzikir ya. Kali ini akan melakukan relaksasi dzikir secara individu. Trainer sambil memberi instruksi, “Coba pilihlah frase yang sesuai dengan keyakinan seperti (Yaa Allah, Alhamdulillah, Subhanallah, Allahuakbar, Asmaul Husna, La illaha illa Allah, La haula wa la quwwata illa billah) karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transendensi.

	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Atur posisi tubuh yang paling nyaman menurut Anda</i>”. Trainer dan peneliti akan mengatur kondisi ruangan agar tidak bising, mengkondisikan ruangan agar tidak berbau menyengat, dan mengatur suhu ruangan.</p>
	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Pejamkan kedua kelopak mata Anda secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memejamkan kuat-kuat</i>”.</p>
	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Lemaskan otot-otot kaki, kemudian betis, paha, dan perut hingga kepala. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan cara memutar-mutar kepala perlahan. Lengan dan tangan diulurkan, biarkan terkulai di pangkuhan. Oke, cukup</i>”.</p>
	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Perhatikan napas, lakukan secara perlahan-lahan dan berirama. Rasakan nafas Anda secara perlahan menyentuh dan menghentakkan lubuk hati terdalam Anda. Mulailah menggunakan kata frase tadi. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Saat menarik nafas perlahan lalu hembuskan perlahan pula sambil mengucapkan frase yang Anda pilih tadi. Oke, lakukan terus secara berulang-ulang. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi</i>”.</p>
	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Pertahankan sikap pasrah Anda. Saat Anda mulai merasakan nyeri atau pегal tidak perlu dilawan, ketika rasa nyeri itu muncul katakan pada diri Anda (baiklah) dan kembali mengulang frase tadi. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi</i>”.</p>
	<p>Trainer memberi instruksi untuk segera mengakhiri relaksasi dzikir individu</p>

i). Pemberian Tugas Rumah	
Durasi	5 menit
Tujuan	Memonitoring subjek dalam melakukan relaksasi dzikir di rumah
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, lembar catatan tugas rumah, dan alat

	tulis
Prosedur	Trainer memberikan tugas rumah kepada subjek agar melakukan relaksasi dzikir di rumah selama dua pekan (2x sehari) yaitu sebelum tidur malam dan bangun tidur pagi dengan membawa lembar catatan tugas rumah.



Pertemuan II: Pelaksanaan

Proses relaksasi dzikir dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan subjek yang memiliki gangguan kecemasan. Relaksasi dzikir pada pertemuan II terdiri dari beberapa sesi yang akan dilakukan dalam waktu 90 menit, yaitu :

a). Presentasi Tugas Rumah	
Durasi	15 menit
Tujuan	Mendiskusikan kembali dan mengevaluasi mengenai tugas rumah yaitu relaksasi dzikir sendiri
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, dan alat tulis
Prosedur	<p>Trainer menanyakan subjek “<i>Bagaimana relaksasi dzikir yang telah dilakukan selama satu pekan? Boleh ceritakan bagaimana prosesnya? Perubahan apa yang dirasakan? Hambatan apa saja yang dialami? Silahkan boleh bercerita apapun yang berkaitan dengan relaksasi dzikir yang sudah Anda lakukan di rumah</i>”.</p>

b). Melakukan Relaksasi Dzikir (kelompok)	
Durasi	30 menit
Tujuan	Subjek menjadi lebih tenang sehingga kecemasan menurun dan kebahagiaan subjek meningkat
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Oke, setelah kita berdiskusi akan kita lakukan relaksasi dzikir ya. Kali ini akan melakukan relaksasi dzikir secara berkelompok dimana satu kelompok ada 3-4 orang.</i></p> <p>Trainer sambil memberi instruksi, “<i>Coba pilihlah frase yang sesuai dengan keyakinan seperti (Yaa Allah, Alhamdulillah, Subhanallah, Allahuakbar, Asmaul Husna, La illaha illa Allah, La haula wa la quwwata illa billah) karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transendensi.</i></p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Atur posisi tubuh yang paling nyaman menurut Anda</i>”. Trainer dan peneliti akan mengatur kondisi ruangan agar tidak bising, mengkondisikan ruangan agar tidak berbau</p>

	menyengat, dan mengatur suhu ruangan.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Pejamkan kedua kelopak mata Anda secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memejamkan kuat-kuat</i> ”.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Lemaskan otot-otot kaki, kemudian betis, paha, dan perut hingga kepala. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan cara memutar-mutar kepala perlahan. Lengan dan tangan diulurkan, biarkan terkulai di pangkuhan. Oke, cukup</i> ”.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Perhatikan napas, lakukan secara perlahan-lahan dan berirama. Rasakan nafas Anda secara perlahan menyentuh dan menghentakkan lubuk hati terdalam Anda. Mulailah menggunakan kata frase tadi. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Saat menarik nafas perlahan lalu hembuskan perlahan pula sambil mengucapkan frase yang Anda pilih tadi. Oke, lakukan terus secara berulang-ulang. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi</i> ”.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Pertahankan sikap pasrah Anda. Saat Anda mulai merasakan nyeri atau pegal tidak perlu dilawan, ketika rasa nyeri itu muncul katakan pada diri Anda (baiklah) dan kembali mengulang frase tadi. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi</i> ”.
	Trainer memberi instruksi untuk segera mengakhiri relaksasi dzikir kelompok

c). <i>Ice breaking</i>	
Durasi	10 menit
Tujuan	Mencairkan suasana agar subjek lebih siap dengan kegiatan selanjutnya
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	Trainer memberi instruksi untuk mengajak <i>ice breaking</i> sebelum melakukan relaksasi secara individu. <i>Ice breaking</i> dapat dilakukan

	dengan cara bagaimana sesuai dengan kondisi lapangan.
--	---

d). Melakukan Relaksasi Dzikir (individu)	
Durasi	30 menit
Tujuan	Subjek menjadi lebih tenang sehingga kecemasan menurun dan kebahagiaan subjek meningkat
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Oke, setelah kita berdiskusi akan kita lakukan relaksasi dzikir ya. Kali ini akan melakukan relaksasi dzikir secara individu.</i></p> <p>Trainer sambil memberi instruksi, “<i>Coba pilihlah frase yang sesuai dengan keyakinan seperti (Yaa Allah, Alhamdulillah, Subhanallah, Allahuakbar, Asmaul Husna, La illaha illa Allah, La haula wa la quwwata illa billah) karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transendensi.</i></p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Atur posisi tubuh yang paling nyaman menurut Anda</i>”. Trainer dan peneliti akan mengatur kondisi ruangan agar tidak bising, mengkondisikan ruangan agar tidak berbau menyengat, dan mengatur suhu ruangan.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Pejamkan kedua kelopak mata Anda secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memejamkan kuat-kuat</i>”.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Lemaskan otot-otot kaki, kemudian betis, paha, dan perut hingga kepala. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan cara memutar-mutar kepala perlahan. Lengan dan tangan diulurkan, biarkan terkulai di pangkuhan. Oke, cukup</i>”.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Perhatikan napas, lakukan secara perlahan-lahan dan berirama. Rasakan nafas Anda secara perlahan menyentuh dan menghentakkan lubuk hati terdalam Anda. Mulailah menggunakan kata frase tadi. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Saat menarik nafas perlakan lalu hembuskan</i></p>

	<p><i>perlahan pula sambil mengucapk frase yang Anda pilih tadi. Oke, lakukan terus secara berulang-ulang. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi”.</i></p>
	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Pertahankan sikap pasrah Anda. Saat Anda mulai merasakan nyeri atau pegal tidak perlu dilawan, ketika rasa nyeri itu muncul katakan pada diri Anda (baiklah) dan kembali mengulang frase tadi. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi”.</i></p>
	<p>Trainer memberi instruksi untuk segera mengakhiri relaksasi dzikir individu</p>

e). Pemberian Tugas Rumah

Durasi	5 menit
Tujuan	Memonitoring subjek dalam melakukan relaksasi dzikir di rumah
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, lembar catatan tugas rumah, dan alat tulis
Prosedur	Trainer memberikan tugas rumah kepada subjek agar melakukan relaksasi dzikir di rumah selama dua pekan (2x sehari) yaitu sebelum tidur malam dan bangun tidur pagi dengan membawa lembar catatan tugas rumah.

Pertemuan III : Pelaksanaan dan Evaluasi

Proses relaksasi dzikir dilakukan untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan subjek yang memiliki gangguan kecemasan. Evaluasi berguna untuk mengetahui seberapa efektif relaksasi dzikir dalam menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan. Relaksasi dzikir pada pertemuan III terdiri dari beberapa sesi yang akan dilakukan dalam waktu 90 menit, yaitu :

a). Presentasi Tugas Rumah	
Durasi	15 menit
Tujuan	Mendiskusikan kembali dan mengevaluasi mengenai tugas rumah yaitu relaksasi dzikir sendiri
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, dan alat tulis
Prosedur	Trainer menanyakan subjek “ <i>Bagaimana relaksasi dzikir yang telah dilakukan selama satu pekan? Boleh ceritakan bagaimana prosesnya? Perubahan apa yang dirasakan? Hambatan apa saja yang dialami? Silahkan boleh bercerita apapun yang berkaitan dengan relaksasi dzikir yang sudah Anda lakukan di rumah</i> ”.

b). Melakukan Relaksasi Dzikir (kelompok)	
Durasi	30 menit
Tujuan	Subjek menjadi lebih tenang sehingga kecemasan menurun dan kebahagiaan subjek meningkat
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Oke, setelah kita berdiskusi akan kita lakukan relaksasi dzikir ya. Kali ini akan melakukan relaksasi dzikir secara berkelompok dimana satu kelompok ada 3-4 orang.</i></p> <p>Trainer sambil memberi instruksi, “<i>Coba pilihlah frase yang sesuai dengan keyakinan seperti (Yaa Allah, Alhamdulillah, Subhanallah, Allahuakbar, Asmaul Husna, La illaha illa Allah, La haula wa la quwwata illa billah) karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transendensi.</i></p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Atur posisi tubuh yang paling nyaman menurut Anda</i>”. Trainer dan peneliti akan mengatur kondisi ruangan</p>

	agar tidak bising, mengkondisikan ruangan agar tidak berbau menyengat, dan mengatur suhu ruangan.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Pejamkan kedua kelopak mata Anda secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memejamkan kuat-kuat</i> ”.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Lemaskan otot-otot kaki, kemudian betis, paha, dan perut hingga kepala. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan cara memutar-mutar kepala perlahan. Lengan dan tangan diulurkan, biarkan terkulai di pangkuhan. Oke, cukup</i> ”.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Perhatikan napas, lakukan secara perlahan-lahan dan berirama. Rasakan nafas Anda secara perlahan menyentuh dan menghentakkan lubuk hati terdalam Anda. Mulailah menggunakan kata frase tadi. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Saat menarik nafas perlahan lalu hembuskan perlahan pula sambil mengucapkan frase yang Anda pilih tadi. Oke, lakukan terus secara berulang-ulang. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi</i> ”.
	Trainer memberi instruksi, “ <i>Pertahankan sikap pasrah Anda. Saat Anda mulai merasakan nyeri atau pегal tidak perlu dilawan, ketika rasa nyeri itu muncul katakan pada diri Anda (baiklah) dan kembali mengulang frase tadi. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi</i> ”.
	Trainer memberi instruksi untuk segera mengakhiri relaksasi dzikir kelompok.

c). *Ice breaking*

Durasi	10 menit
Tujuan	Mencairkan suasana agar subjek lebih siap dengan kegiatan selanjutnya
Peralatan	Meja dan kursi serta lembar observasi
Prosedur	Trainer memberi instruksi untuk mengajak <i>ice breaking</i> sebelum

	melakukan relaksasi secara individu. <i>Ice breaking</i> dapat dilakukan dengan cara bagaimana sesuai dengan kondisi lapangan.
--	--

d). Melakukan Relaksasi Dzikir (individu) dengan alat <i>Nexus Biofeedback</i>	
Durasi	15 menit
Tujuan	Subjek menjadi lebih tenang sehingga kecemasan menurun dan kebahagiaan subjek meningkat
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, dan alat <i>Nexus Biofeedback</i>
Prosedur	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Oke, setelah ini kita akan melakukan relaksasi dzikir ya. Kali ini akan melakukan relaksasi dzikir secara individu. Nah untuk saat ini, relaksasi dzikir dengan menggunakan alat Nexus Biofeedback yang kemarin sudah kita pelajari. Alat ini aman dipakai, jadi tenang saja dan alat ini hanya sebagai gambaran respon fisik tubuh Anda yang akan ditampilkan dalam monitor</i>”.</p> <p>Trainer sambil memberi instruksi, “<i>Coba pilihlah frase yang sesuai dengan keyakinan seperti (Yaa Allah, Alhamdulillah, Subhanallah, Allahuakbar, Asmaul Husna, La illaha illa Allah, La haula wa la quwwata illa billah) karena frase ini singkat dan langsung menuju kepada objek transendensi.</i></p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Atur posisi tubuh yang paling nyaman menurut Anda</i>”. Trainer dan peneliti akan mengatur kondisi ruangan agar tidak bising, mengkondisikan ruangan agar tidak berbau menyengat, dan mengatur suhu ruangan.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Pejamkan kedua kelopak mata Anda secara perlahan dan pejamkan dengan wajar tidak perlu memejamkan kuat-kuat</i>”.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Lemaskan otot-otot kaki, kemudian betis, paha, dan perut hingga kepala. Lemaskan kepala, leher, dan pundak dengan cara memutar-mutar kepala perlahan. Lengan dan tangan diulurkan, biarkan terkulai di pangkuhan. Oke, cukup</i>”.</p> <p>Trainer memberi instruksi, “<i>Perhatikan napas, lakukan secara perlahan-lahan dan berirama. Rasakan nafas Anda secara perlahan</i></p>

	<p><i>menyentuh dan menghentakkan lubuk hati terdalam Anda. Mulailah menggunakan kata frase tadi. Pada tahap ini mulailah mengulang-ulang dalam hati kata atau frase yang dipilih sambil mengambil dan mengeluarkan napas. Saat menarik nafas perlahan lalu hembuskan perlahan pula sambil mengucapkan frase yang Anda pilih tadi. Oke, lakukan terus secara berulang-ulang. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi”.</i></p>
	<p>Trainer memberi instruksi, “<i>Pertahankan sikap pasrah Anda. Saat Anda mulai merasakan nyeri atau pegal tidak perlu dilawan, ketika rasa nyeri itu muncul katakan pada diri Anda (baiklah) dan kembali mengulang frase tadi. Tarik nafas dan hembuskan perlahan sambil mengucapkan frase tadi”.</i></p>
	<p>Trainer memberi instruksi untuk segera mengakhiri relaksasi dzikir individu.</p>

e). Postest	
Durasi	10 menit
Tujuan	Subjek mengisi lembar skala kecemasan dan skala kebahagiaan sebagai pengukuran setelah diberikan perlakuan relaksasi dzikir
Peralatan	Meja dan kursi, alat tulis, lembar observasi, dan skala kecemasan serta skala kebahagiaan
Prosedur	<p>Subjek diberikan lembar skala kecemasan dan skala kebahagiaan yang kedua. Trainer sambil menjelaskan prosedur pengisian, “<i>Ini adalah skala psikologi dimana Anda diminta untuk mengisi dengan cara memberi centang pada kolom yang sesuai dengan kondisi anda akhir-akhir ini. Jangan lupa untuk memberi nama inisial yang sama seperti nama inisial pada lembar informed consent. Pada skala ini tidak ada jawaban yang salah atau benar, jadi tidak usah terburu-buru dalam mengisi skala ini, akan kami tunggu sampai selesai dan cek kembali apakah sudah terisi semua tau belum. Apabila ada pertanyaan silahkan langsung bertanya”.</i></p>
	Trainer dan peneliti sambil mengamati subjek saat pengisian skala

	Mengumpulkan skala psikologi yang telah diisi dan mengecek kembali apakah ada jawaban subjek yang terlewat atau tidak.
--	--

f). Evaluasi dan Penutup	
Durasi	10 menit
Tujuan	Subjek mengevaluasi perubahan yang terjadi setelah pemberian relaksasi dzikir
Peralatan	Meja dan kursi, lembar observasi, dan alat tulis.
Prosedur	<p>Trainer menanyakan subjek, “<i>Bagaimana proses yang Anda alami dari awal sampai akhir? Apa yang Anda rasakan dan boleh ceritakan?</i>”.</p> <p>Trainer aktif berdiskusi dengan subjek mengenai segala hal yang berkaitan dengan proses dan evaluasi relaksasi dzikir.</p> <p>Trainer memberi saran kepada subjek untuk menindaklanjuti relaksasi dzikir ini sendiri. Trainer dan peneliti menyelesaikan proses relaksasi dzikir. “<i>Kami mengucapkan terima kasih Anda telah berperan aktif dalam proses relaksasi dzikir dan Alhamdulillah proses relaksasi dzikir bersama kami sudah selesai. Semoga Allah meridhoi dan memberikan keberkahan apa yang telah kita lakukan. Semoga kita dapat berjumpa lagi di lain kesempatan dan mempererat silaturahim kita</i>”.</p>

DAFTAR PUSTAKA

- Argyle, M. (2004). *The Psychology of Happiness*. New York : Routledge.
- Benson, H. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan : Dasar-dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Chaplin, J.P. (2011). *Kamus Psikologi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Frager, R. (2014). *Psikologi Sufi : Untuk Transformasi Hati, Jiwa, dan Ruh*. Jakarta : Zaman.
- Karzon, AA. (2010). *Tazkiyatun Nafs Gelombang Energi Penyucian Jiwa Menurut Alquran dan Assunnah di Atas Manhaj Salafus Shalih*. Jakarta: Akbar Media.
- Maimunah, A. & Retnowati, S. (2011). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Dengan Dzikir Untuk Mengatasi Kecemasan Ibu Hamil Pertama. *Jurnal Psikologi Islam*, 8 (1). 1-22.
- Nevid, J.S., Rathus, S.A, & Greene, B. (2005). *Psikologi Abnormal Jilid I*. Jakarta : Erlangga.
- Oltmanns, T.F & Emery, R. (2013). *Psikologi Abnormal Jilid I*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Perwitaningrum, C.Y., Prabandari, Y.S., & Sulistyarini, R.I. (2016). Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 8 (2), 147-164.
- Prawitasari, dkk. (2003). *Psikoterapi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Pelajar.
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir. *Jurnal Suhuf*, 18 (1). 39-48.
- Raharjo. (2014). Problem dan Solusi Studi Mahasiswa Semester Tua. *Jurnal Pendidikan Islam*. 8 (2), 313-336.
- Sangkan, A. (2002). *Berguru Kepada Allah*. Bukit Thursina : Jakarta.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan Media Utama.
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Qur'an tentang Zikir dan Doa*. Jakarta : Lentera Hati.
- Spinhoven, P., Elzinga, B.M., Giltay, & Penninx, B.W. (2015). Anxious or Depressed and Still Happy?. *Journal Plos One*, 1-17.
- Subandi, M.A. (2009). *Psikologi Dzikir : Studi Fenomenal Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.

FRASE DZIKIR

No.	Frase	Teori
1	<i>Yaa Allah</i> <i>Asmaul Husna</i> <i>Subhanallah</i> <i>Alhamdulillah</i> <i>Allahuakbar</i>	Frase atau kata ini digunakan sebagai fokus atau pengantar meditasi dan pemilihan kata sebaiknya memiliki arti khusus, dapat menimbulkan munculnya kondisi transendensi, dan cukup singkat agar dapat diucapkan dalam hati ketika menghembuskan nafas secara normal (Benson, 2000)
2	<i>Ayat al-Kursi</i> <i>Subhanallah</i> <i>Alhamdulillah</i> <i>Allahuakbar</i> <i>La illaha illa Allah</i> <i>Astaghfirullahal adzim</i> <i>La haula wa la quwwata illa billah</i> <i>Potongan ayat-ayat Al-Qur'an seperti Laa Tahzan Innalaha ma'ana</i>	Dzikir kepada Allah berarti menyebut nama Allah atau sifat-sifat Allah bahkan segala hal yang dikaitkan dengan Allah. Dzikir dapat dilakukan dengan mengucapkan dalam hati maupun secara lisan (Shihab, 2006)
3	<i>Asmaul Husna</i> <i>Subhanallah</i> <i>Alhamdulillah</i> <i>Allahuakbar</i> <i>Astaghfirullahal adzim</i> <i>La illaha illa Allah</i> <i>La haula wa la quwwata illa billah</i>	Dzikir adalah penyebutan nama Allah secara berulang-ulang yang dianggap sebagai suatu cara membersihkan jiwa dan menyembuhkan penyakit-penyakit di dalamnya. Dzikir dapat mengubah tendensi jiwa dari orientasi dunia luar (lahir) ke dunia dalam (batin), mengubah jiwa yang masih kacau karena memikirkan persoalan dunia, dan menuju ke arah penyatuan jiwa (Subandi, 2009)
4	<i>Allah, Allah, Allah</i> <i>La illaha illa Allah</i> <i>"Tuhan bersamaku, Tuhan melindungiku, Tuhan menjagaku"</i>	Membuka hati adalah cara pembersihan hati agar membuatnya menjadi kuil yang pantas bagi kehadiran Ilahi. Latihan membuka hati dilakukan dengan cara mengingat Tuhan dengan berdoa sebelum tidur (Frager, 2014).

NEXUS BIOFEEDBACK

Nexus Biofeedback versi 10 adalah alat yang digunakan untuk melihat respon fisiologis tubuh. Alat ini menggunakan kabel berlapis karbon dan teknologi perisai aktif sehingga minim dari kebisingan. Respon tubuh yang dapat dilihat pada alat ini yaitu *elektroensefalografi* (EEG), *elektromiografi* (EMG), *electrocardiogram* (ECG), *respiration*, *temperature*, *blood volume pulse* (BVP), *skin conductance* (SC), dan *heart rate variability* (HRV). Alat ini dapat digunakan untuk manajemen stres, kecemasan, relaksasi, dan mengukur respon fisiologis lainnya.

Pada penelitian ini, akan mengukur kecemasan individu maka sensor yang akan digunakan adalah *respiration*, *temperature*, *blood volume pulse* (BVP), dan *skin conductance* (SC). Berikut ini penjabarannya :

5. Sensor ***respiration*** mengukur laju pernapasan dan kedalaman pernapasan abdomen atau toraks. Sensor respiration biasanya ditempatkan di atas perut dan sering digunakan dalam kombinasi dengan sensor *blood volume pulse* (BVP).
6. Sensor ***temperature*** untuk melihat perubahan suhu yang sangat kecil dalam satuan Celcius atau Fahrenheit dan dapat mengukur perubahan sekecil 1/1000 derajat. Sensor *temperature* biasanya ditempatkan pada salah satu jari tangan dan dilengkapi perekat.
7. Sensor ***skin conductance*** untuk mengukur aktivitas kelenjar keringat di jari-jari atau di telapak tangan. *Skin conductance* (SC) juga dikenal sebagai *galvanic skin response* (GSR) atau aktivitas *elektrodermal* (EDA). Sensor ini dirancang untuk mengukur menit (1/1000) mikro-siemens perubahan relatif dalam aktivitas keringat.
8. Sensor ***blood volume pulse*** (BVP) dapat digunakan untuk mengukur perubahan relatif dalam aliran darah yang dihasilkan dari kontraksi jantung. BVP merupakan gabungan dengan respiration untuk pelatihan *heart rate variability* (HRV). BVP adalah cara yang sangat efisien dengan cepat mengukur denyut jantung dan aliran darah relatif.

LAMPIRAN 5. ADMINISTRASI & IZIN PENELITIAN**INFORMED CONSENT****LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN**

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi) dan memohon kepada :

Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog

Sebagai pemeriksa kelayakan modul relaksasi dzikir (*manipulation check*) pada penelitian yang saya lakukan. Tugas akhir (skripsi) ini berjudul “Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa dengan Gangguan Kecemasan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

Berdasarkan hal tersebut, saya Pihasniwati, S.Psi, M.A, Psikolog. Menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia sebagai pemeriksa kelayakan modul relaksasi dzikir.

Yogyakarta,

2018

Pemeriksa

Peneliti

(Pihasniwati, S.Psi, M.A, Psikolog)

(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

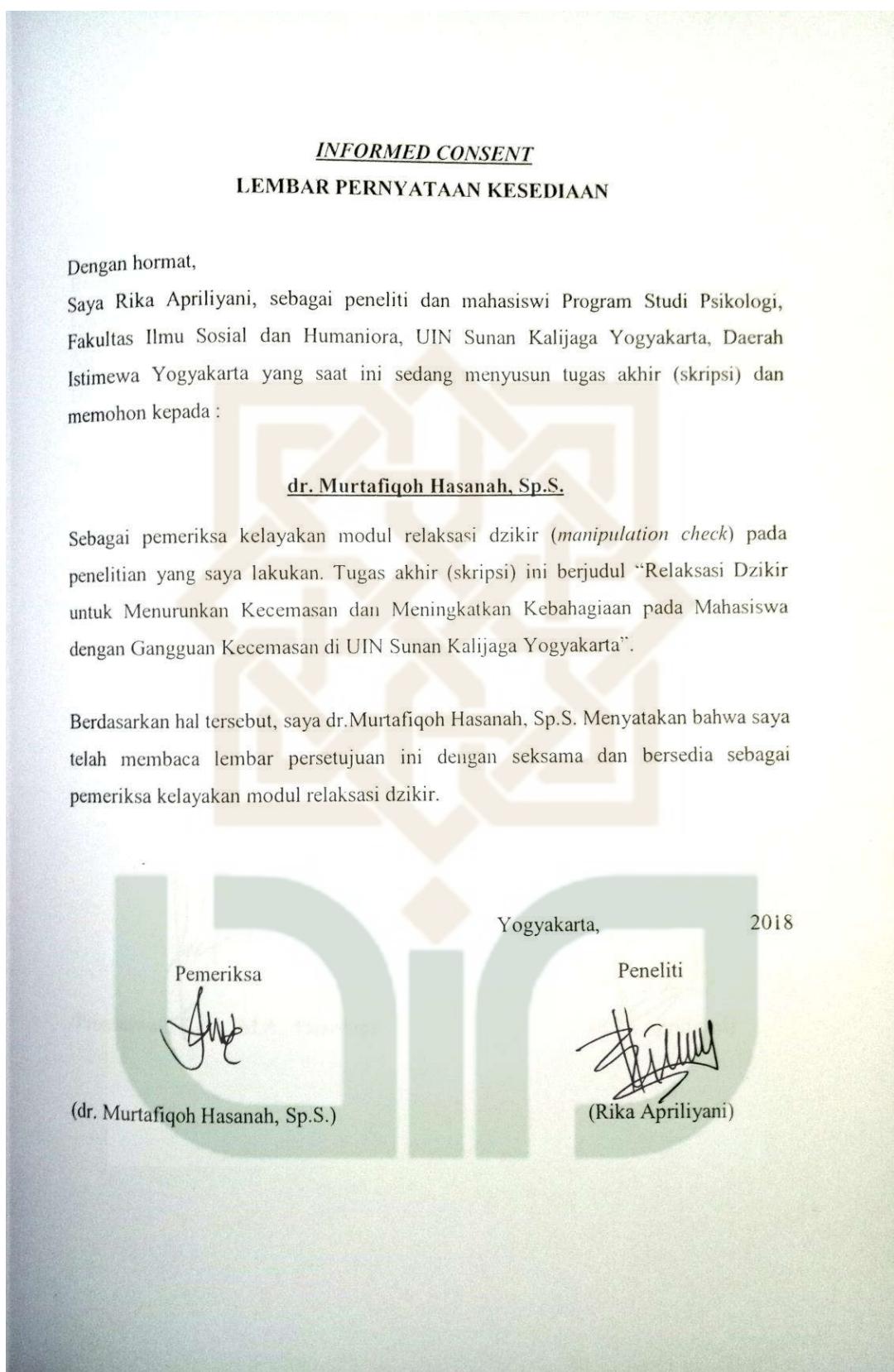
Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi) dan memohon kepada :

dr. Murtafiqoh Hasanah, Sp.S.

Sebagai pemeriksa kelayakan modul relaksasi dzikir (*manipulation check*) pada penelitian yang saya lakukan. Tugas akhir (skripsi) ini berjudul “Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa dengan Gangguan Kecemasan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”.

Berdasarkan hal tersebut, saya dr.Murtafiqoh Hasanah, Sp.S. Menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia sebagai pemeriksa kelayakan modul relaksasi dzikir.



LEMBAR
PELATIHAN UNTUK *TRAINER*

Berdasarkan penelitian peneliti yang berjudul “Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa dengan Gangguan Kecemasan di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta” dan menggunakan Modul Relaksasi Dzikir, dengan ini saya :

Nama : Rika Apriliyani

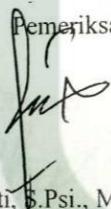
Trainer melaksanakan “Pelatihan Untuk *Trainer*”

Nama : Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog

Bertempat di Fakultas Ilmu Sosial Humaniora dan Poliklinik UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Yogyakarta,

2018

Pemeriksa

(Pihasniwati, S.Psi., M.A., Psikolog)

Peneliti

(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi) dan memohon kepada :

Erita Moranita Mansyurdin

Sebagai Observer pada penelitian yang saya lakukan dengan judul **“Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”**.

Berdasarkan hal tersebut, saya Erita Moranita Mansyurdin menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi Observer pada proses pelaksanaan terapi Relaksasi Dzikir.

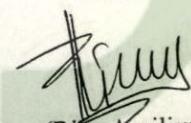
Yogyakarta, 26 April 2018

Observer



(Erita Moranita Mansyurdin)

Peneliti



(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

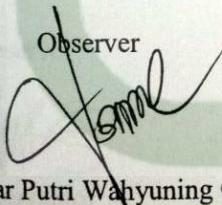
Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi) dan memohon kepada :

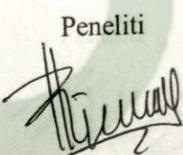
Sekar Putri Wahyuning Gustia

Sebagai Observer pada penelitian yang saya lakukan dengan judul **“Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”**.

Berdasarkan hal tersebut, saya Sekar Putri Wahyuning Gustia menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi Observer pada proses pelaksanaan terapi Relaksasi Dzikir.

Yogyakarta, 26 April 2018

Observer

(Sekar Putri Wahyuning Gustia)

Peneliti

(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi) dan memohon kepada :

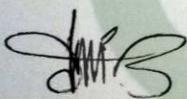
Heryanto

Sebagai Observer pada penelitian yang saya lakukan dengan judul **“Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Kecemasan dan Meningkatkan Kebahagiaan pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta”**.

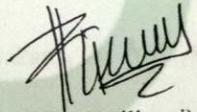
Berdasarkan hal tersebut, saya Heryanto menyatakan bahwa saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi Observer pada proses pelaksanaan terapi Relaksasi Dzikir.

Yogyakarta, 3 Mei 2018

Observer


(Heryanto)

Peneliti


(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

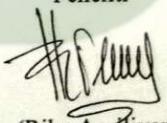
Nama (inisial)	:	Kartika
Usia	:	19 tahun
Jenis Kelamin	:	Perempuan
Kegiatan/Organisasi	:	SUKA TV
	

Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 26 April 2018

Peserta

.....
(Kartika.....)

Peneliti

.....
(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

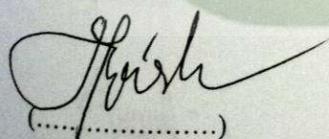
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial)	: Rizka Hanny S.....
Usia	: 21
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kegiatan/Organisasi	: Elips LOK

Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

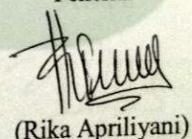
Yogyakarta, 25 April 2018

Peserta


.....

Rizka Hanny S

Peneliti


.....

(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

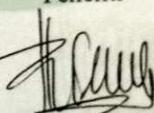
Nama (inisial) : ...E.U.....
 Usia : ...19 tahun.....
 Jenis Kelamin : ...Perempuan.....
 Kegiatan/Organisasi :

Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 26/4 2018

Peserta

(.....A.....)

Peneliti

 (Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

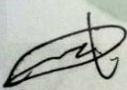
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial)	: <u>Nafissa</u> M.A
Usia	: <u>19</u> Tahun
Jenis Kelamin	: <u>Perempuan</u>
Kegiatan/Organisasi	:

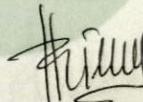
Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 26/4 2018

Peserta


(Nafissa)

Peneliti


(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial)	: Pink
Usia	: 19 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kegiatan/Organisasi	:

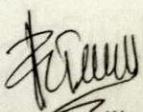
Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 26/4/2018

Peserta


)

Peneliti


 (Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

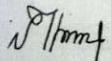
Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial) : Aini
 Usia : 19 thn
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Kegiatan/Organisasi : CSSMoRA , JQH al- Mizan

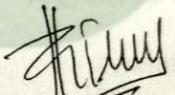
Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 26 April 2018

Peserta


 (.....Aini Atiqoh.....)

Peneliti


 (Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

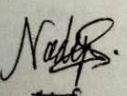
Yang bertanda tangan di bawah ini :

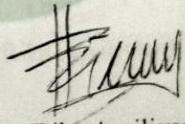
Nama (inisial)	: <u>MS</u> Madya Salsabila
Usia	: 20 tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kegiatan/Organisasi	: <u> </u>
	: <u> </u>

Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta 26 April 2018

Peserta


MS
Madya Salsabila

Peneliti

(Rika Apriliyani)

INFORMED CONSENT
LEMBAR PERNYATAAN KESEDIAAN

Dengan hormat,

Saya Rika Apriliyani, sebagai peneliti dan mahasiswi Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta yang saat ini sedang menyusun tugas akhir (skripsi).

Peneliti ingin meminta kesediaan Anda untuk berpartisipasi dalam proses penelitian ini. Penelitian ini berguna untuk memberikan sumbangsih pada ilmu pengetahuan dalam bidang psikologi. Proses penelitian ini tidak memiliki risiko yang membahayakan Anda. Semua data dan informasi ini akan dijaga kerahasiannya.

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama (inisial)	: SMH (Siti Muridatul Hasanah).....
Usia	: 21 Tahun
Jenis Kelamin	: Perempuan
Kegiatan/Organisasi	:

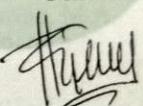
Saya menyatakan kesediaan untuk berperan aktif dalam mengikuti proses penelitian ini sampai dengan selesai. Saya telah membaca lembar persetujuan ini dengan seksama dan bersedia menjadi peserta.

Yogyakarta, 26/4/2018

Peserta


 (.....SMH.....)

Peneliti


 (Rika Apriliyani)



**KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA**

JL. Marsda Adisucipto Telp. (0274)585300; Fax. (0274)519571 Yogyakarta 55281

Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/327/03/2018
 Sifat : Penting
 Lamp. : 1 exp. Proposal Penelitian
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian.

Yogyakarta, 15 Maret 2018

Kepada Yth.
 Gubernur Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta
 Cq. Kepala BAKESBANGPOL DIY
 Jl. Jenderal Sudirman No. 5
 Di Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini kami sampaikan bahwa, dalam rangka penyusunan skripsi Mahasiswa tersebut dibawah ini :

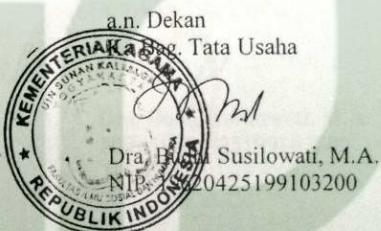
Nama : Rika Apriliyani
 No. Induk : 14710014
 Semester : VIII / 2017/2018
 Prodi : Psikologi
 Alamat : Jl. Kelapa, Sapan, Yogyakarta
 Judul Skripsi :

**RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN
MENINGKATKAN KEBAAGIAAN PADA MAHASISWA DENGAN GANGGUAN
KECEMASAN DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA**

Kami mengharap kiranya Bapak memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian di : Poliklinik (Ruang C-Net) UIN Sunan Kalijaga
 Metode pengumpulan data : Kuantitatif (Eksperimen)
 Waktu penelitian : Maret s.d April 2018

Kemudian atas perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.



Tembusan :

1. Dekan Fisum
2. Ketua Prodi Psikologi
3. Mahasiswa yang bersangkutan
4. Arsip



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
 JL. Marsda Adisucipto Telp. (0274)585300; Fax. (0274)519571 Yogyakarta 55281

Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/327/03/2018
 Sifat : Penting
 Lamp. : 1 exp. Proposal Penelitian
 Perihal : Perihal Izin Penelitian.

Yogyakarta, 15 Maret 2018

Kepada Yth
 Kepala Poliklinik (Ruang C-Net)
 UIN Sunan Kalijaga
 Yogyakarta

Assalamu'alaikum wr. wb.

Bersama ini kami sampaikan bahwa, dalam rangka penyusunan skripsi Mahasiswa tersebut dibawah ini :

Nama : Rika Apriliyani
 No. Induk : 14710014
 Semester : VIII / 2017/2018
 Prodi : Psikologi
 Alamat : Jl. Kelapa, Saren, Yogyakarta
 Judul Skripsi :

RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN
MENINGKATKAN KEBAAGIAAN PADA MAHASISWA DENGAN GANGGUAN
KECEMASAN DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA

Kami mengharap kiranya Bapak memberikan izin kepada mahasiswa tersebut untuk mengadakan penelitian di : Poliklinik (Ruang C-Net) UIN Sunan Kalijaga
 Metode pengumpulan data : Kuantitatif (Eksperimen)
 Waktu penelitian : Maret s.d April 2018

Kemudian atas perkenannya kami sampaikan terima kasih.

Wassalamualaikum wr. wb.

- Tembusan :
1. Dekan Fisihum
 2. Ketua Prodi Psikologi
 3. Mahasiswa yang bersangkutan
 4. Arsip





PEMERINTAH DAERAH DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA
BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK
 Jl. Jenderal Sudirman No 5 Yogyakarta – 55233
 Telepon : (0274) 551136, 551275, Fax (0274) 551137

Yogyakarta, 16 Maret 2018

Kepada Yth. :

Nomor : 074/3296/Kesbangpol/2018
 Perihal : Rekomendasi Penelitian

Rector UIN Sunan Kalijaga
 di Yogyakarta

Memperhatikan surat :

Dari : Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga
 Nomor : UIN.02/TU.SH/TL.00/327/03/2018
 Tanggal : 15 Maret 2018
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

Setelah mempelajari surat permohonan dan proposal yang diajukan, maka dapat diberikan surat rekomendasi tidak keberatan untuk melaksanakan riset/penelitian dalam rangka penyusunan skripsi dengan judul proposal : "RELAKSASI DZIKIR UNTUK MENURUNKAN KECEMASAN DAN MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA MAHASISWA DENGAN GANGGUAN KECEMASAN DI UIN SUNAN KALIJAGA YOGYAKARTA" kepada:

Nama : Rika Apriliyani
 NIM : 14710014
 No.HP/Identitas : 085728475099/3312246704960001
 Prodi/Jurusan : Psikologi
 Fakultas : Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga
 Lokasi Penelitian : Poliklinik (C-Net) UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
 Waktu Penelitian : 16 Maret 2018 s.d 30 April 2018
 Sehubungan dengan maksud tersebut, diharapkan agar pihak yang terkait dapat memberikan bantuan / fasilitas yang dibutuhkan.

Kepada yang bersangkutan diwajibkan:

1. Menghormati dan mentaati peraturan dan tata tertib yang berlaku di wilayah riset/penelitian;
2. Tidak dibenarkan melakukan riset/penelitian yang tidak sesuai atau tidak ada kaitannya dengan judul riset/penelitian dimaksud;
3. Menyerahkan hasil riset/penelitian kepada Badan Kesbangpol DIY selambat-lambatnya 6 bulan setelah penelitian dilaksanakan.
4. Surat rekomendasi ini dapat diperpanjang maksimal 2 (dua) kali dengan menunjukkan surat rekomendasi sebelumnya, paling lambat 7 (tujuh) hari kerja sebelum berakhirnya surat rekomendasi ini.

Rekomendasi Ijin Riset/Penelitian ini dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang tidak mentaati ketentuan tersebut di atas.

Demikian untuk menjadikan maklum.



Tembusan disampaikan Kepada Yth. :

1. Gubernur DIY (sebagai laporan)
2. Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga;
3. Yang bersangkutan.



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
CENTRE FOR NEUROSCIENCE, HEALTH AND SPIRITUALITY

SURAT KETERANGAN

Nomor: UIN.02/C-NET/001/2018

Yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP : 197703132009122001
Jabatan : Ketua *Centre for Neuroscience, Health and Spirituality (C-NET)*
Instansi : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta
Alamat : Jln. Laksda Adisucipto Sleman Yogyakarta

Menerangkan bahwa:

Nama : Rika Apriliyani
NIM : 14710014
Prodi/Fak : Psikologi / Ilmu Sosial dan Humaniora
Universitas : UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Telah melakukan penelitian dengan menggunakan alat *Bioneurofeedback* yang ada di *Centre for Neuroscience, Health and Spirituality (C-NET)* dengan pendampingan dari ahli pada bulan Maret sd April 2018, dengan judul penelitian: *“Relaksasi dzikir untuk menurunkan kecemasan dan meningkatkan kebahagiaan pada mahasiswa dengan gangguan kecemasan”*.

Demikian surat keterangan ini kami buat, untuk digunakan sebagaimana semestinya.

Yogyakarta, 8 November 2018

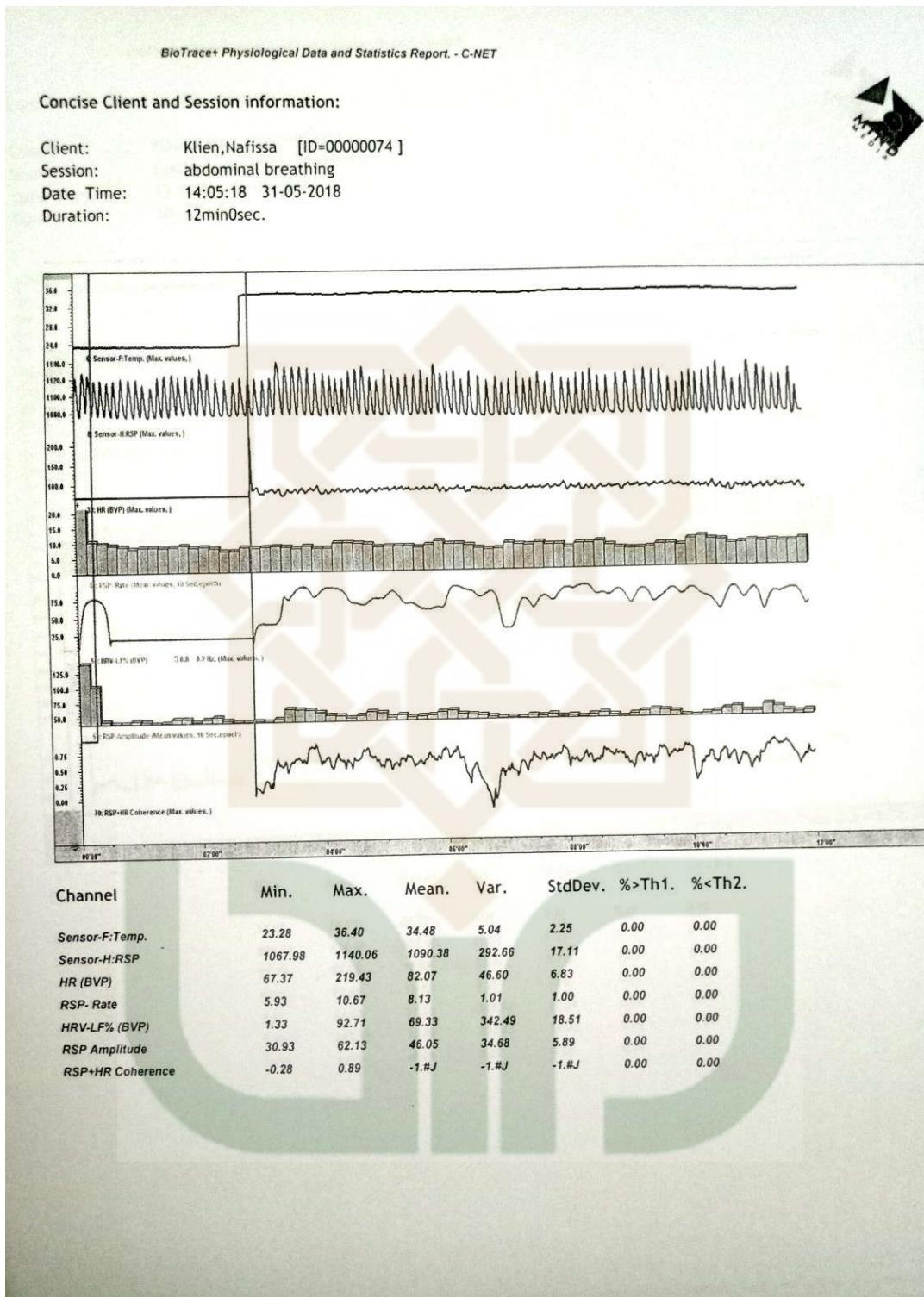
Ketua C-NET
UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Miftahun Ni'mah Suseno, S.Psi., M.A., Psikolog
NIP. 19770313 200912 2 001



Kampus UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, Jl. Marsda Adi Sucipto Yogyakarta 55281
Telp: (0274) 8581174 Mobile Phone: 081227 555109 ; 08969 8135797
Fax. (0274) 519675 Email: cnet.uinjogja@gmail.com

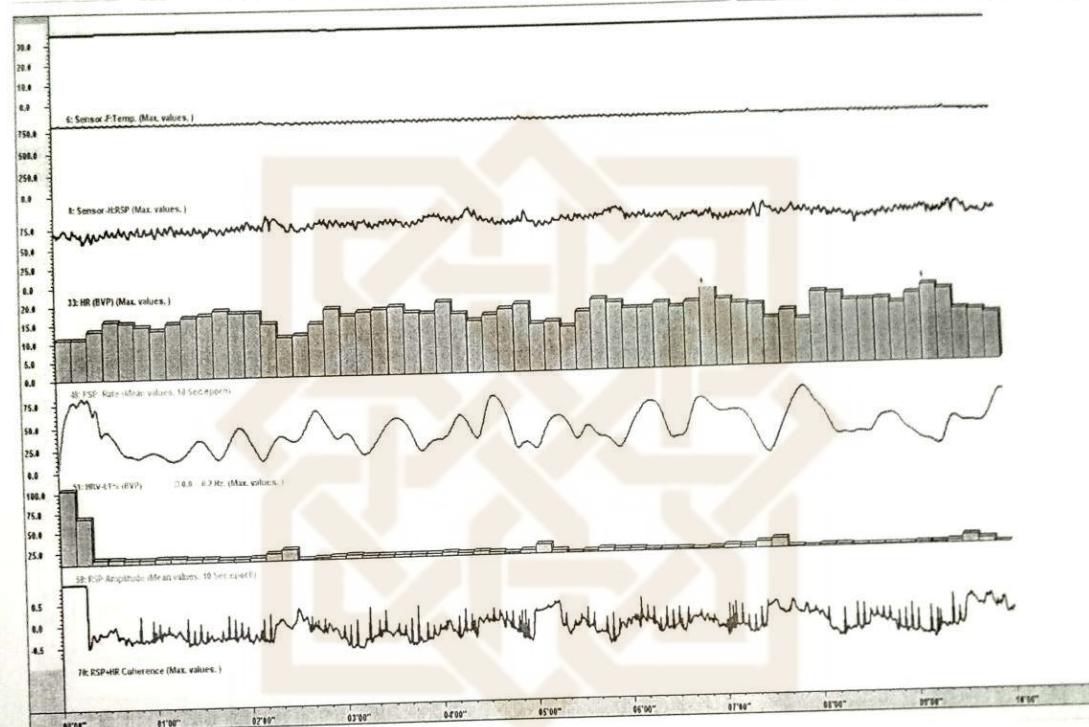
LAMPIRAN 6. OUTPUT NEXUS BIOFEEDBACK



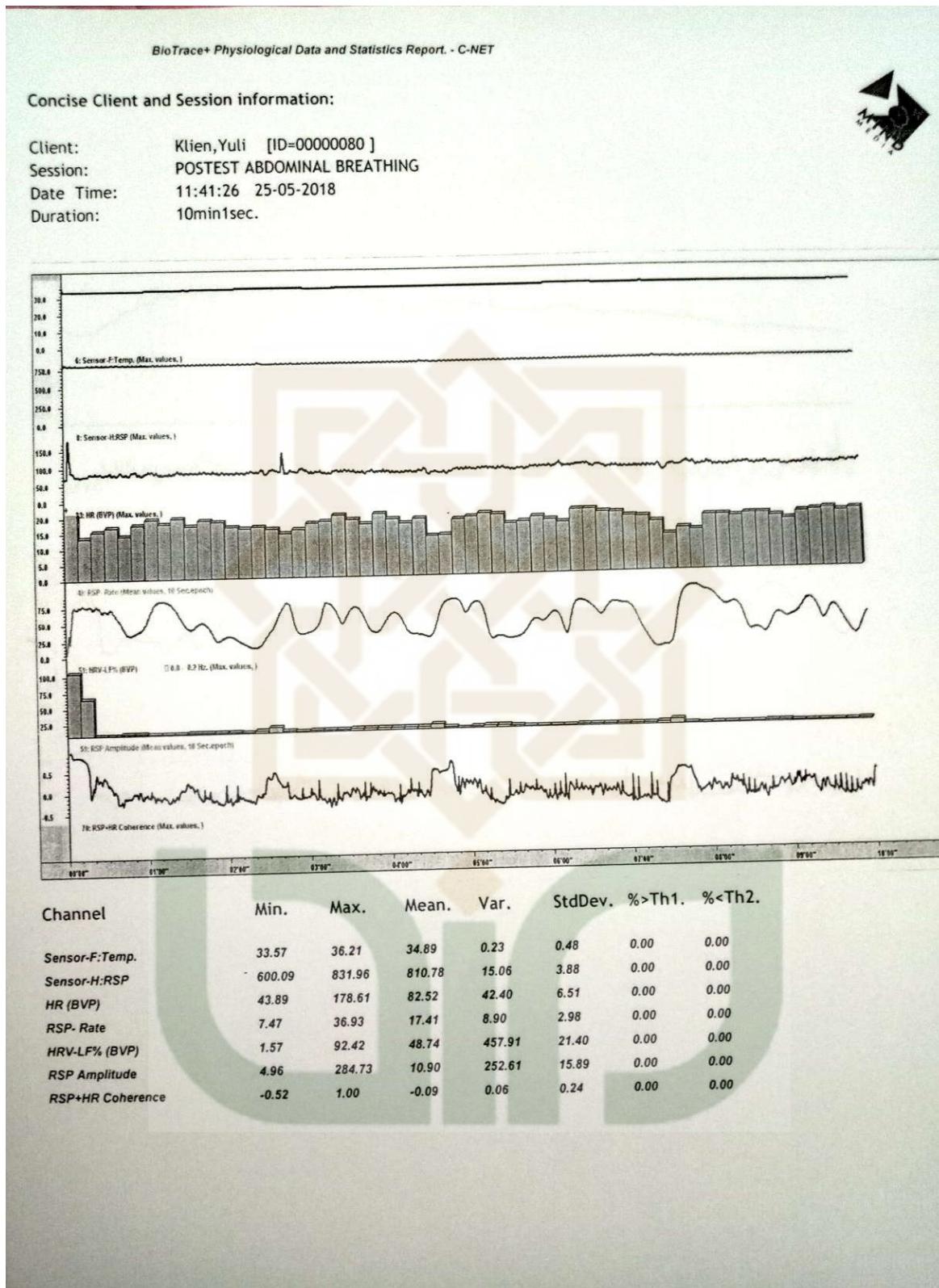
BioTrace+ Physiological Data and Statistics Report. - C-NET

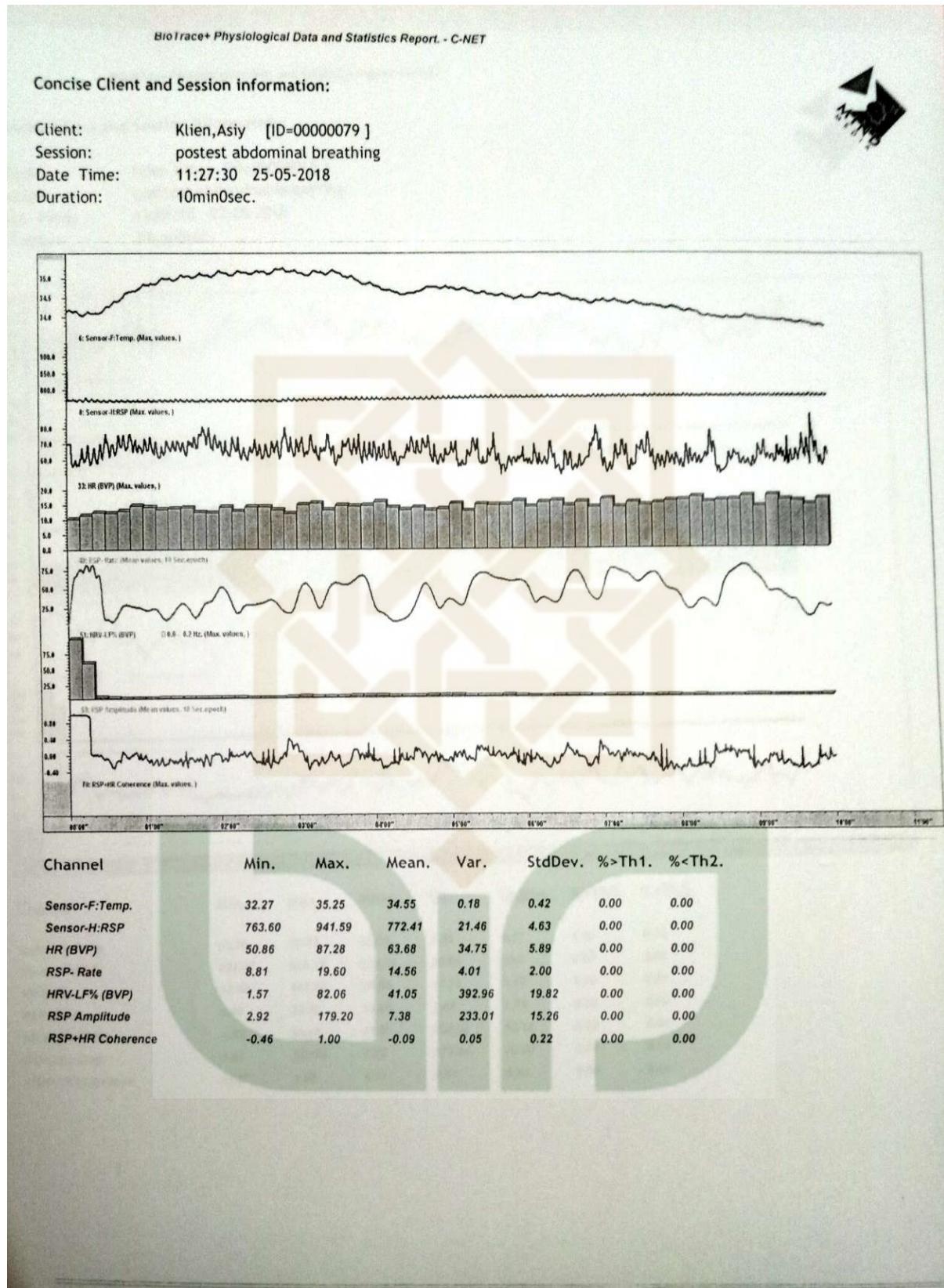
Concise Client and Session information:

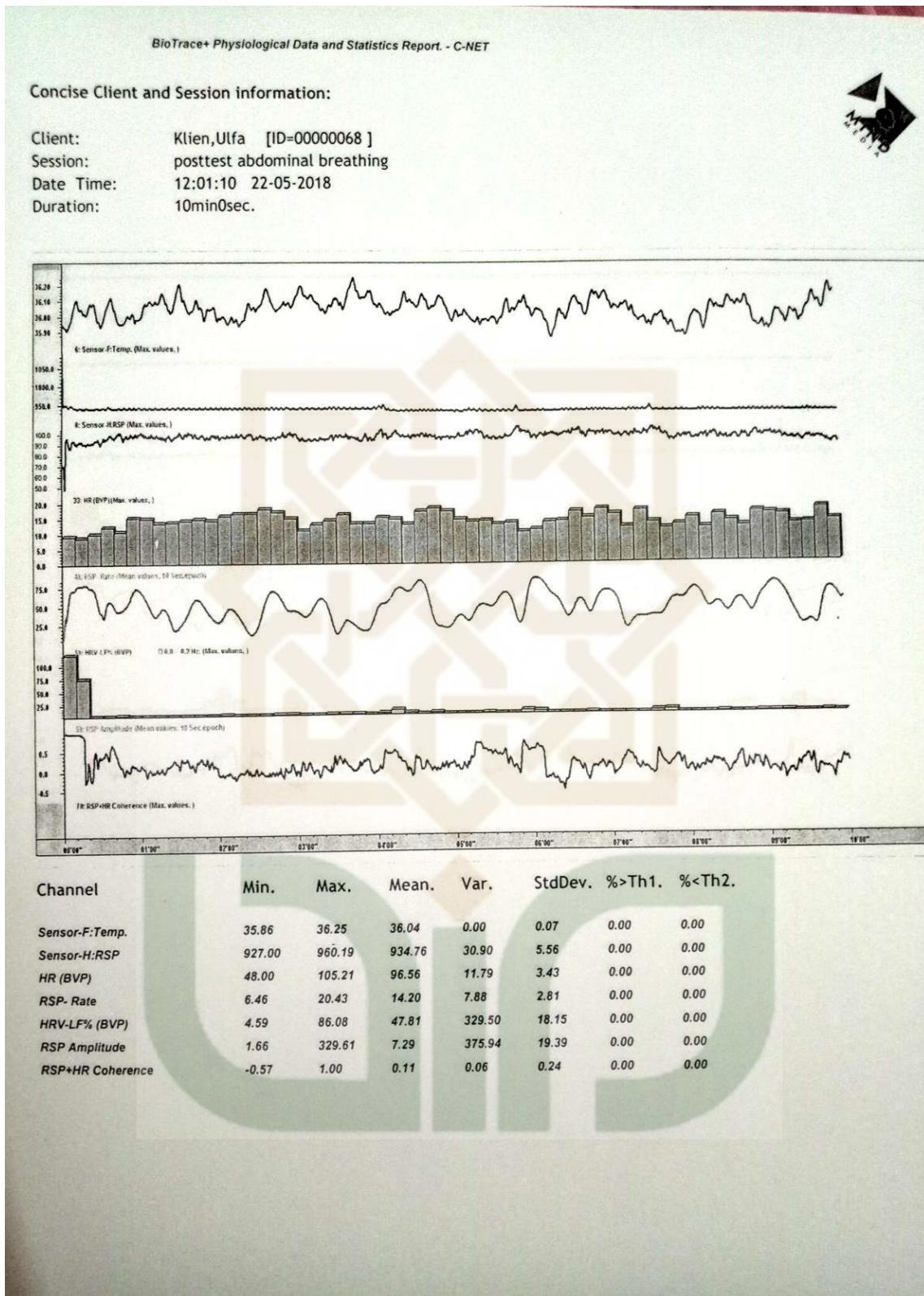
Client: Klien,Rara [ID=00000081]
 Session: posttest abdominal breathing
 Date Time: 13:44:30 22-05-2018
 Duration: 10min0sec.

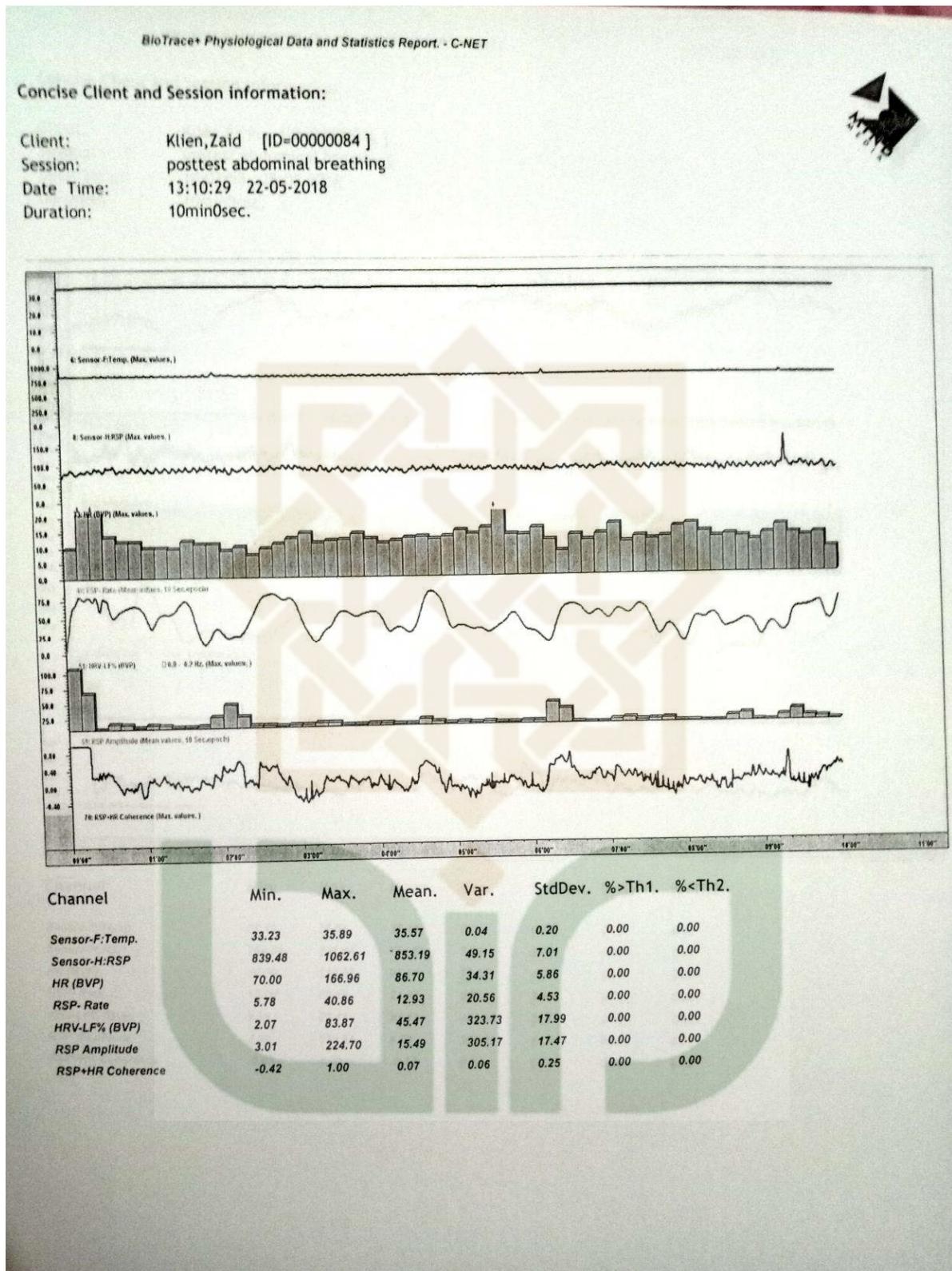


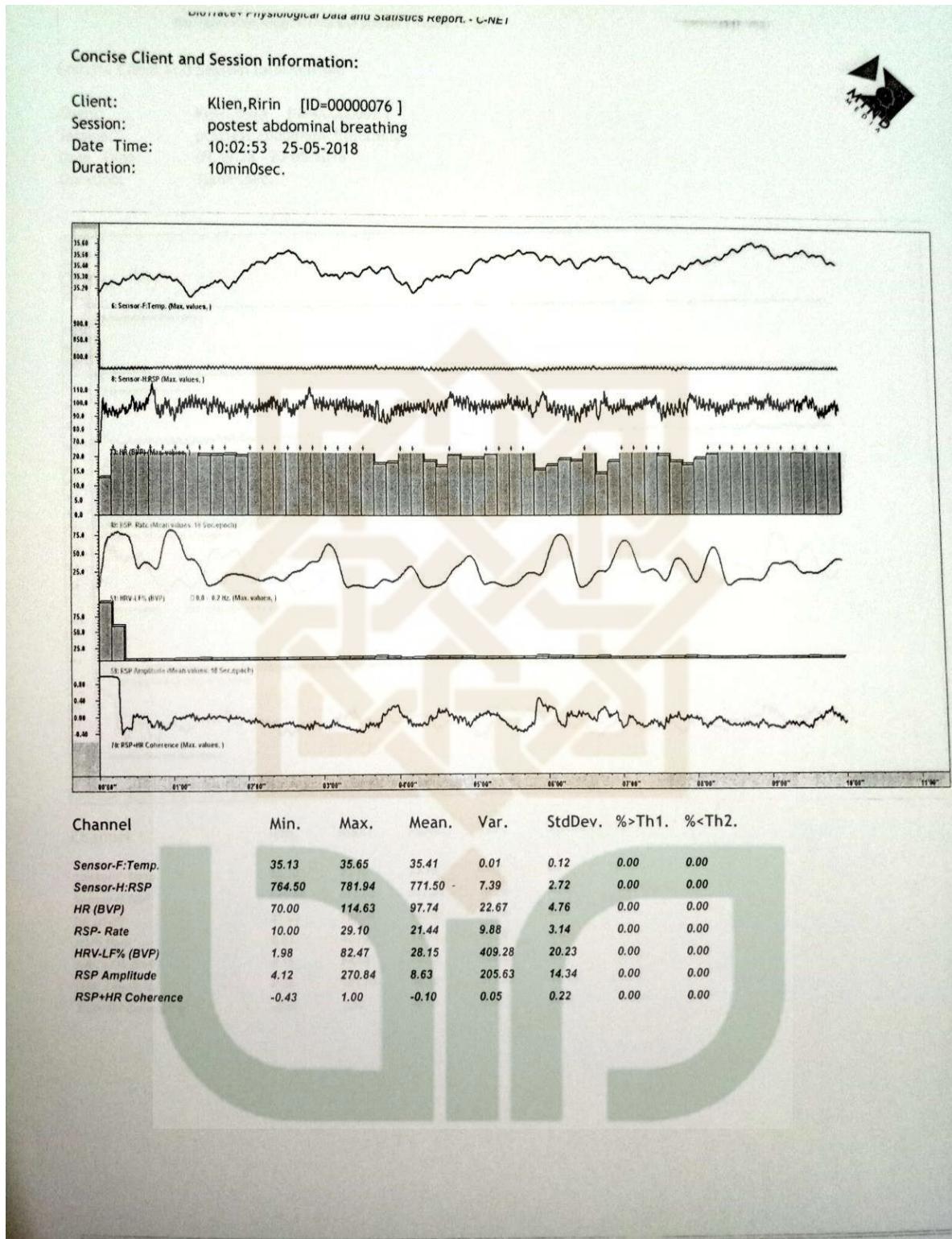
Channel	Min.	Max.	Mean.	Var.	StdDev.	%>Th1.	%<Th2.
Sensor-F:Temp.	34.96	36.07	35.77	0.05	0.23	0.00	0.00
Sensor-H:RSP	801.11	834.28	807.46	27.37	5.23	0.00	0.00
HR (BVP)	57.74	93.66	76.06	33.06	5.75	0.00	0.00
RSP- Rate	9.60	22.86	16.19	8.30	2.88	0.00	0.00
HRV-LF% (BVP)	1.57	81.80	37.35	307.74	17.54	0.00	0.00
RSP Amplitude	7.70	283.37	15.59	232.43	15.25	0.00	0.00
RSP+HR Coherence	-0.76	1.00	-0.25	0.09	0.29	0.00	0.00

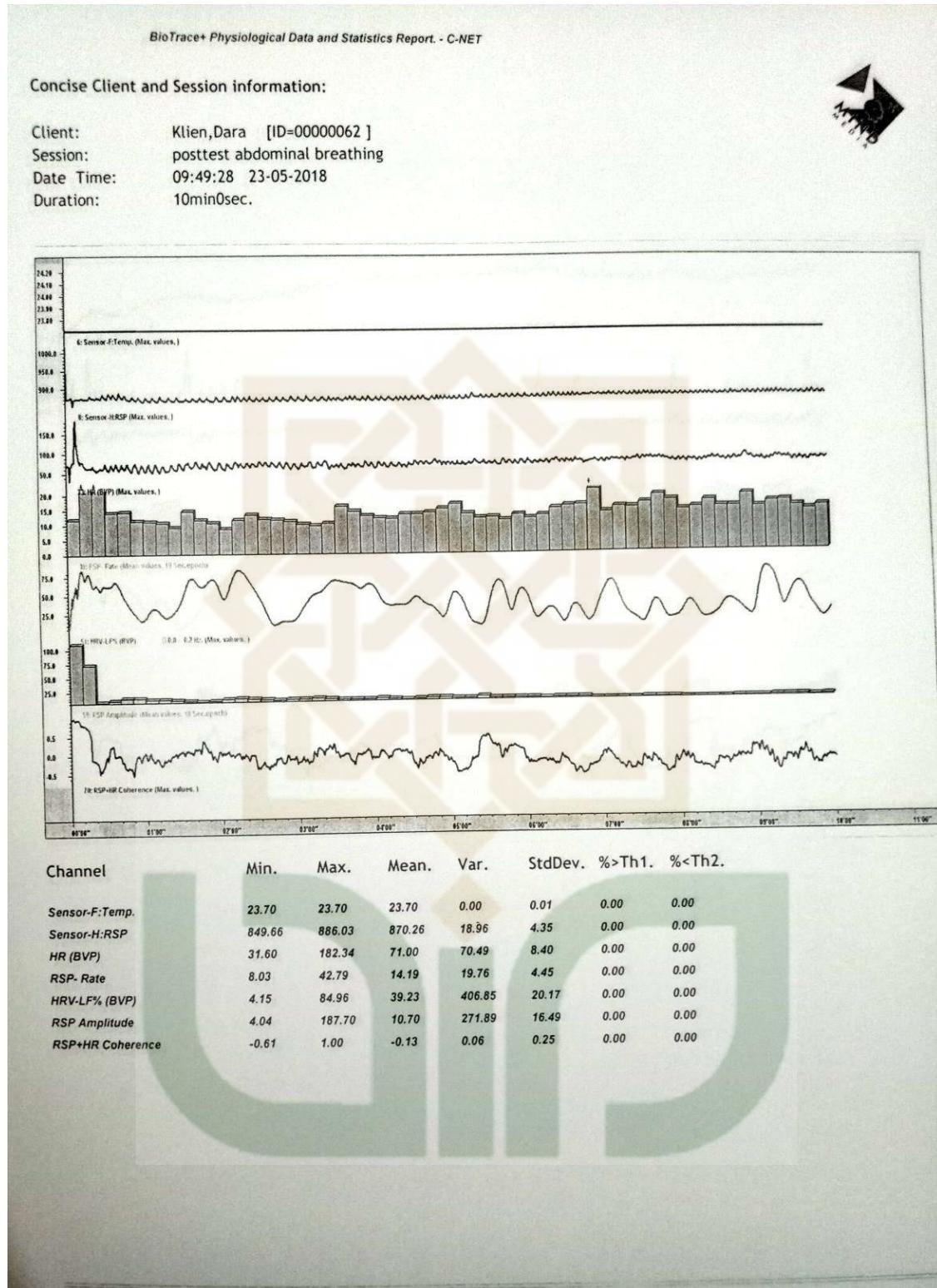


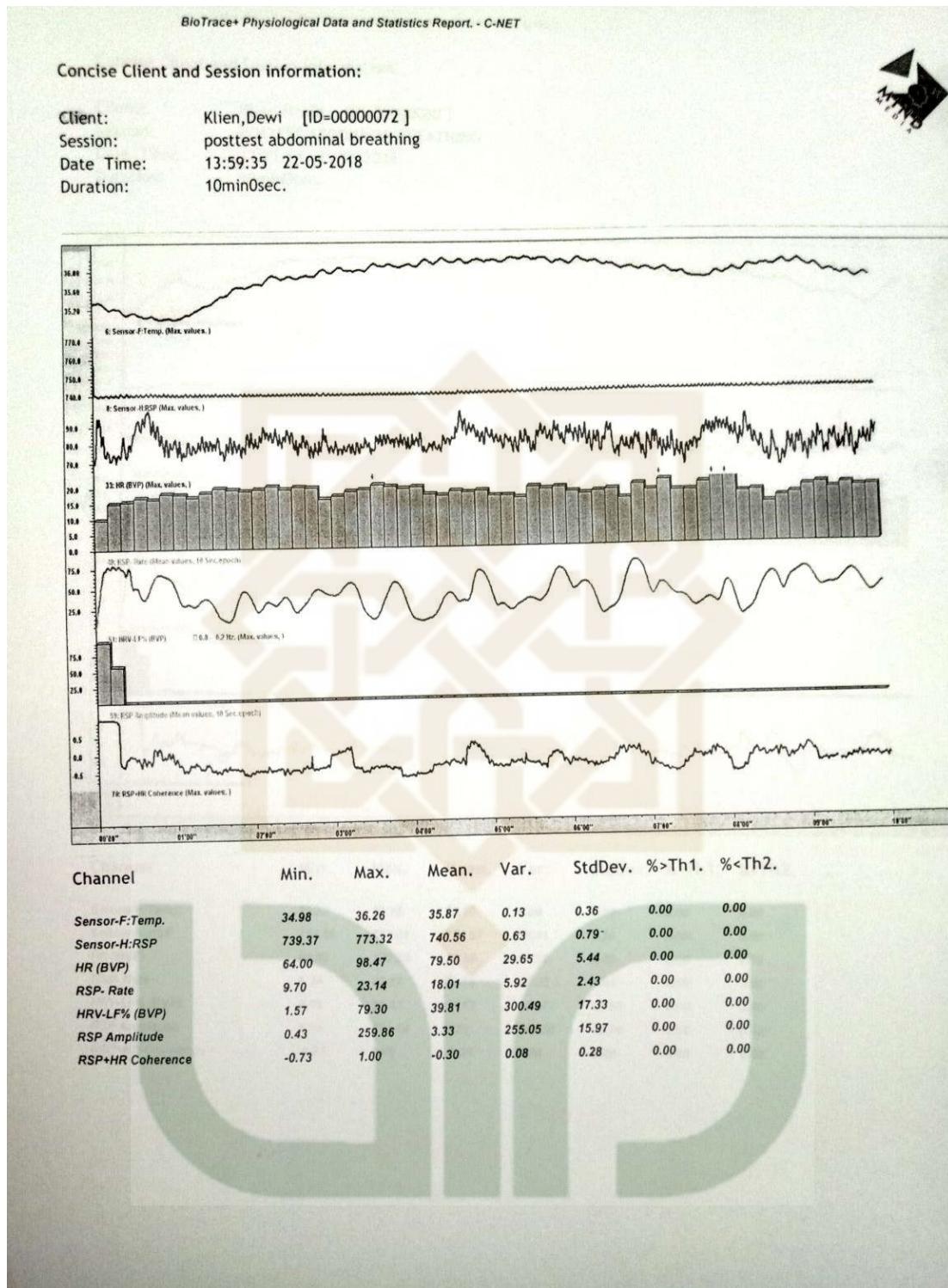


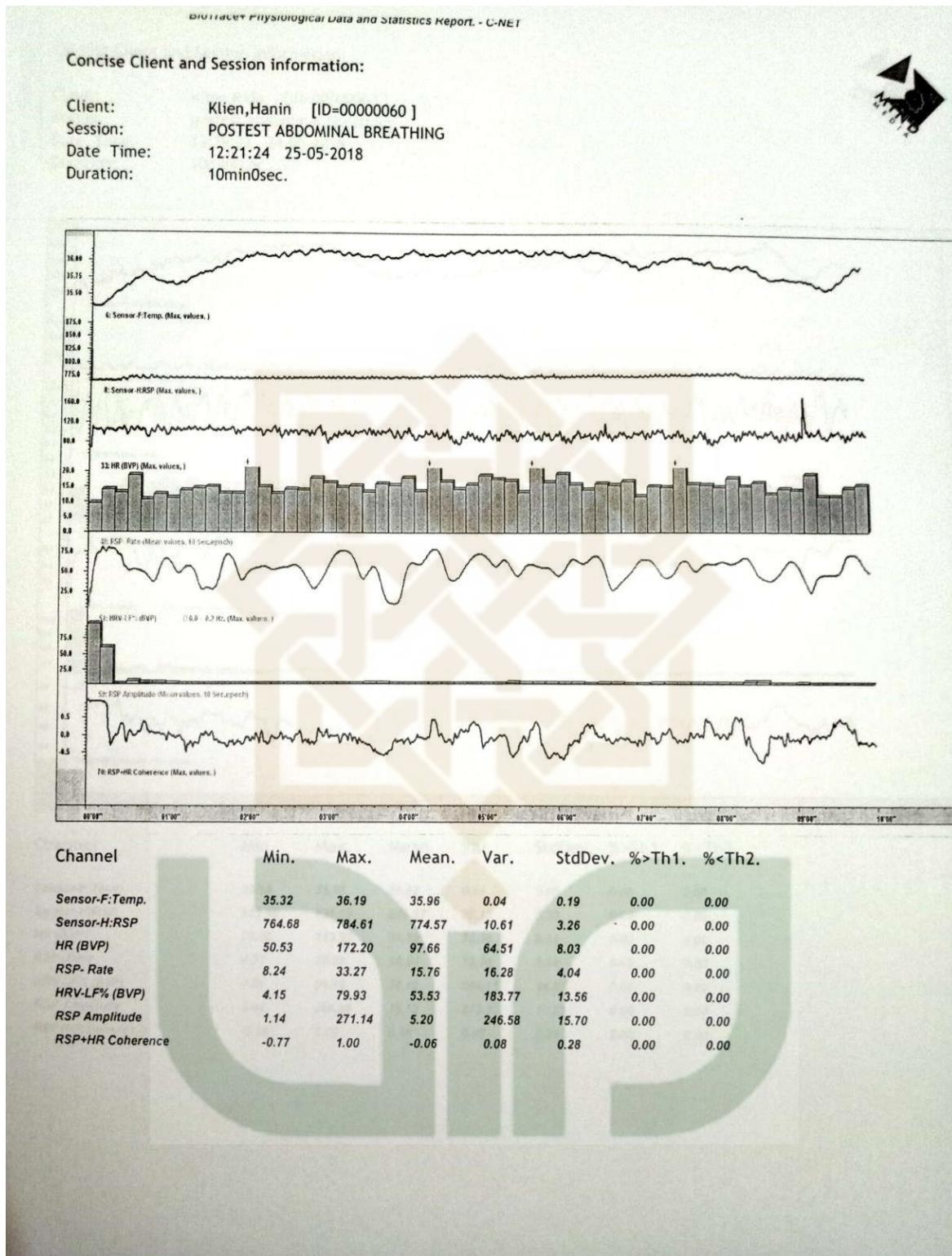


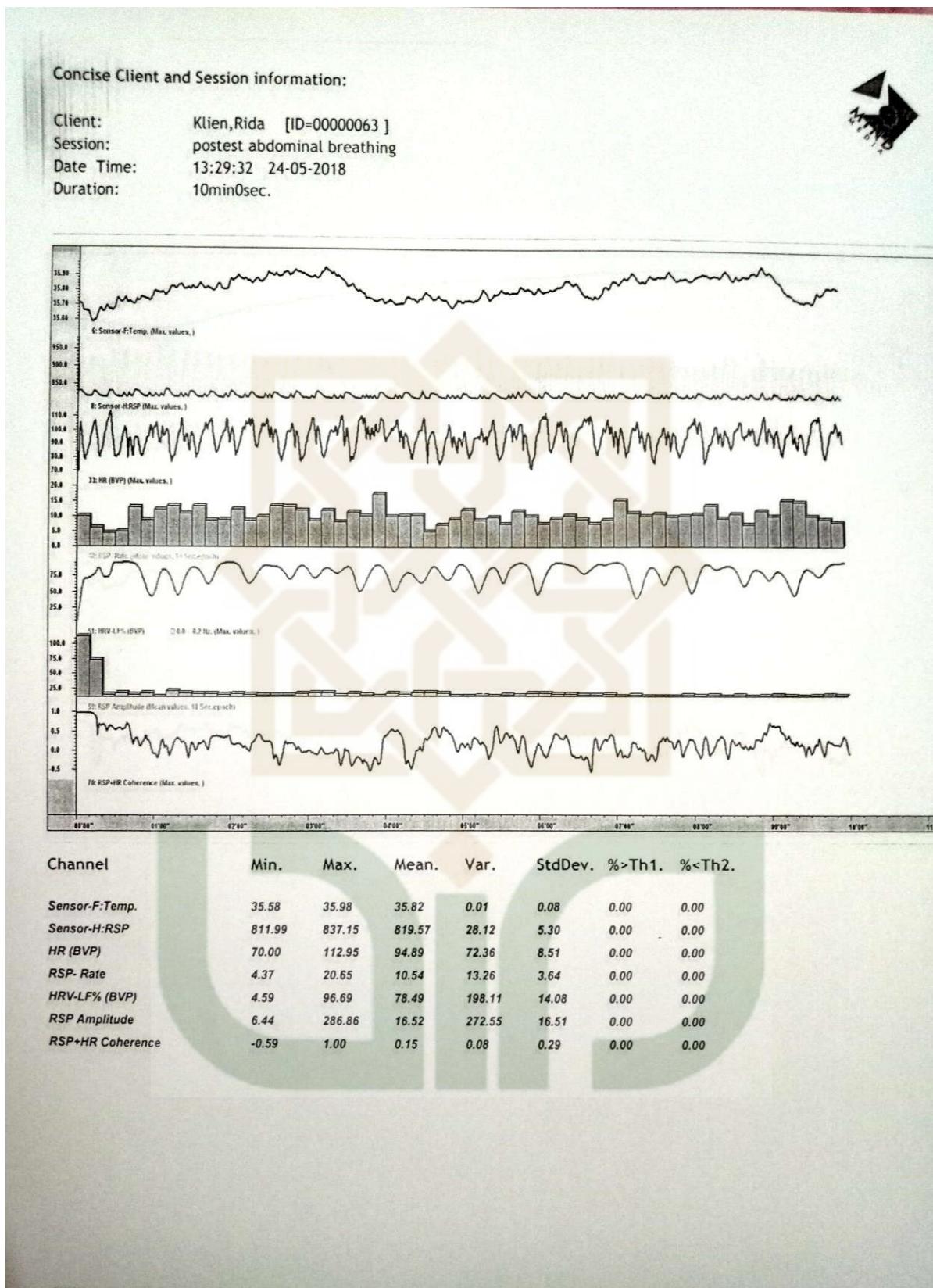


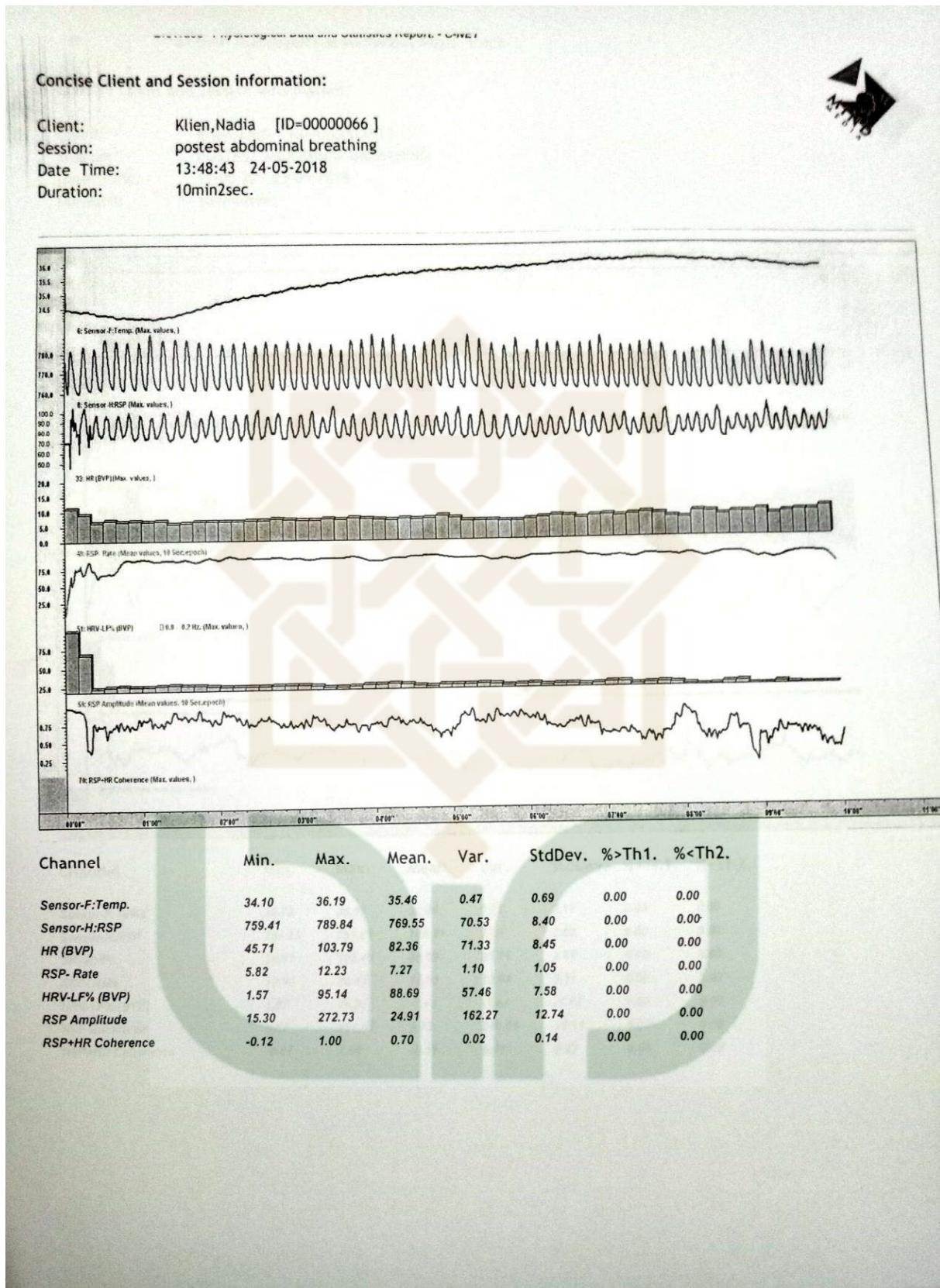


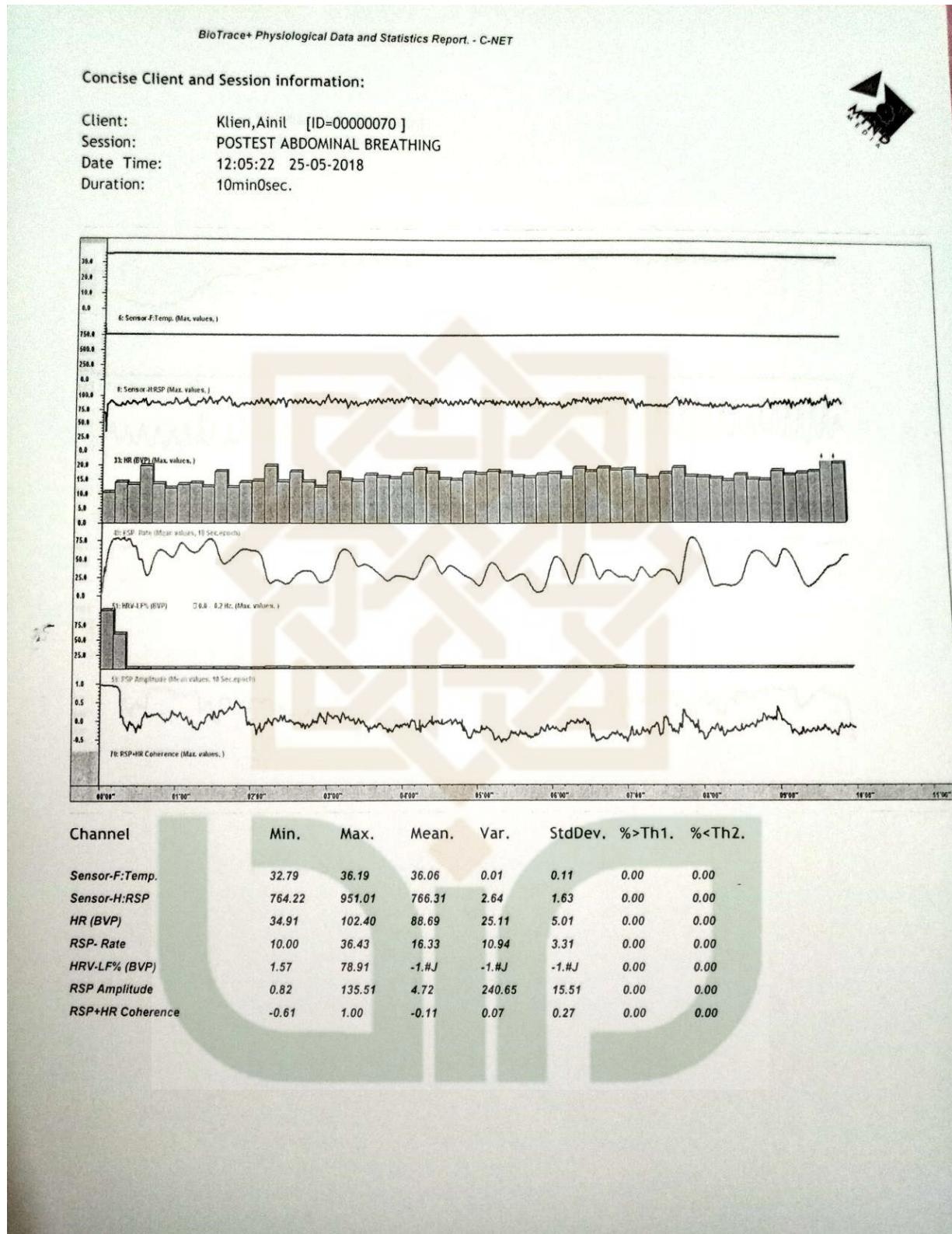


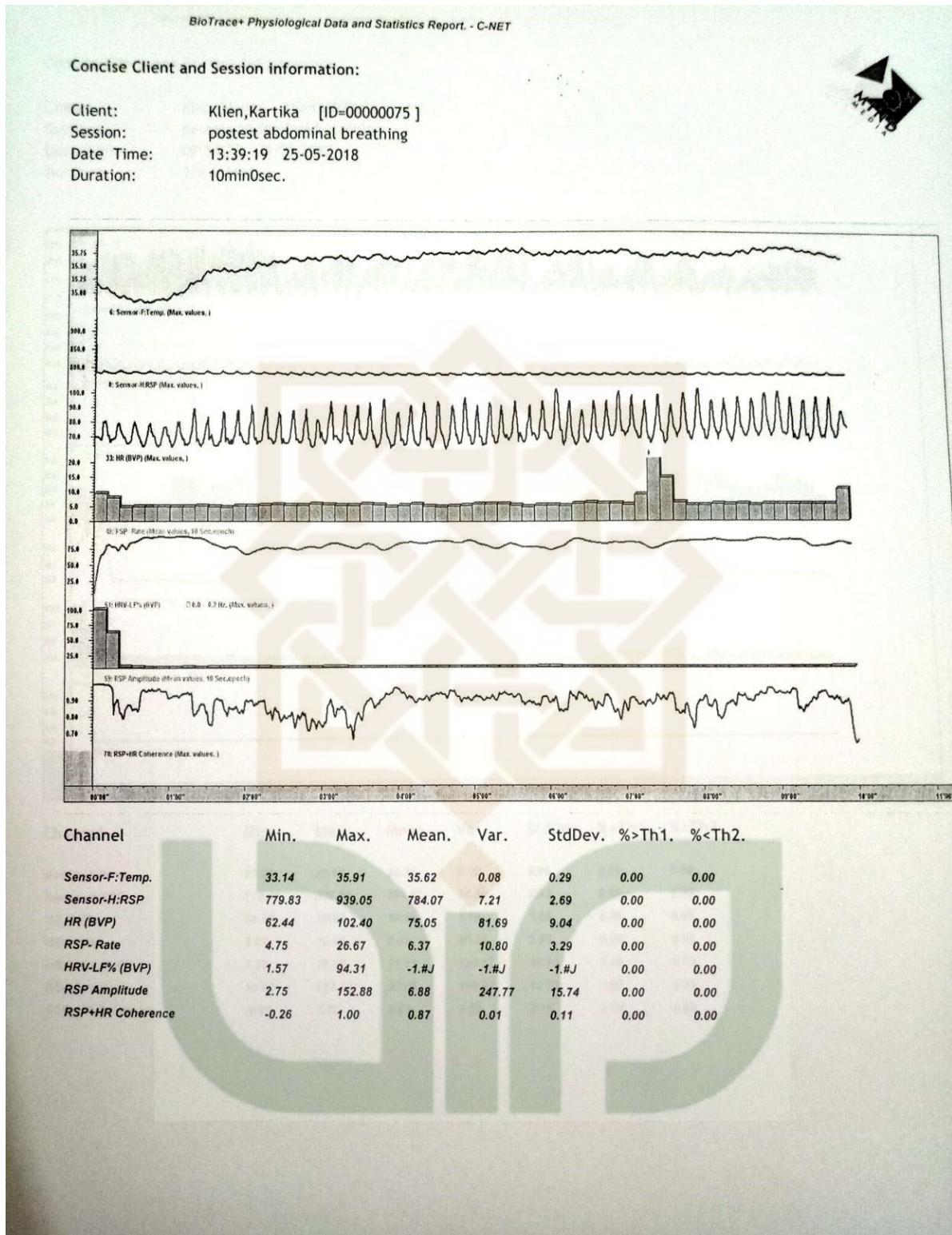


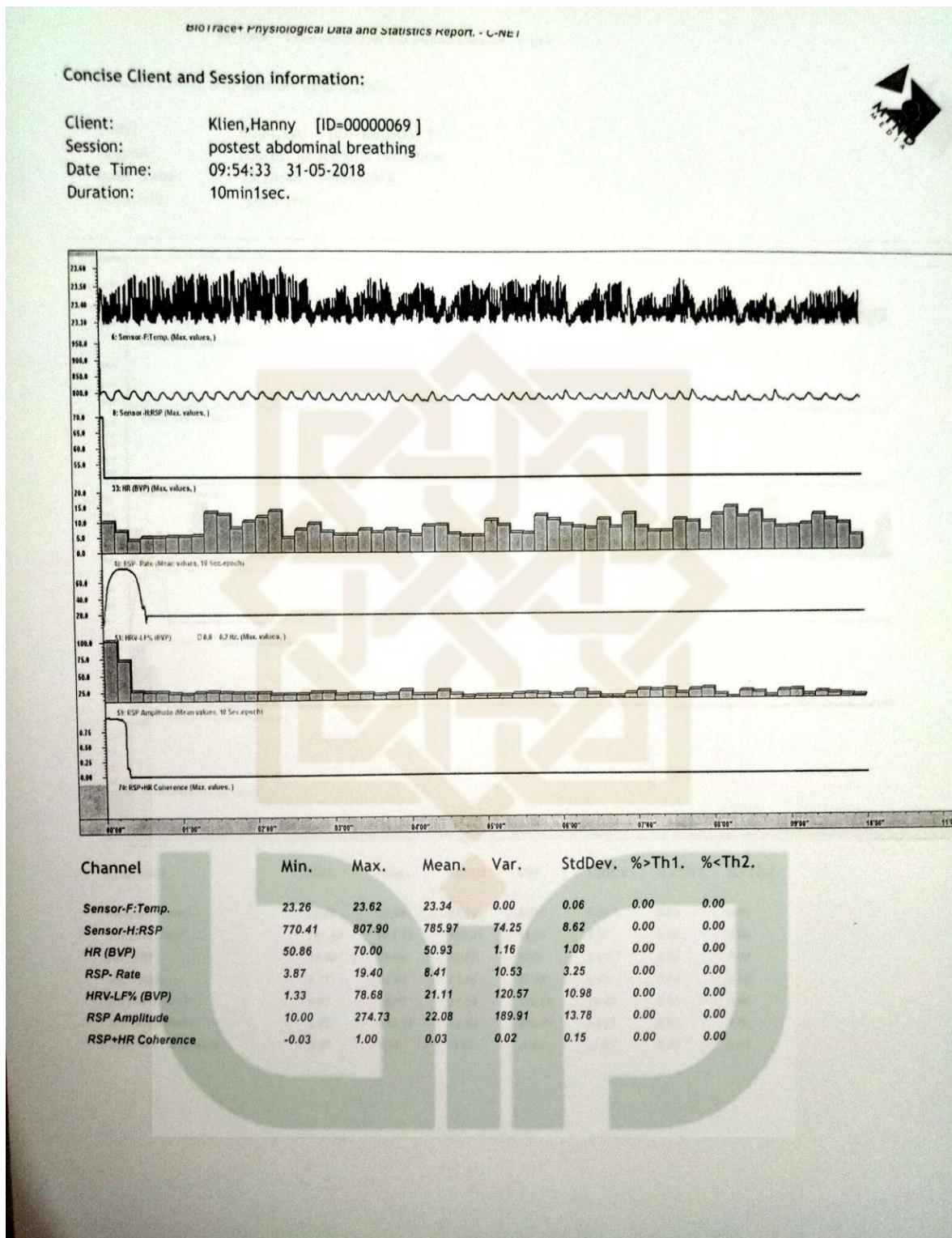


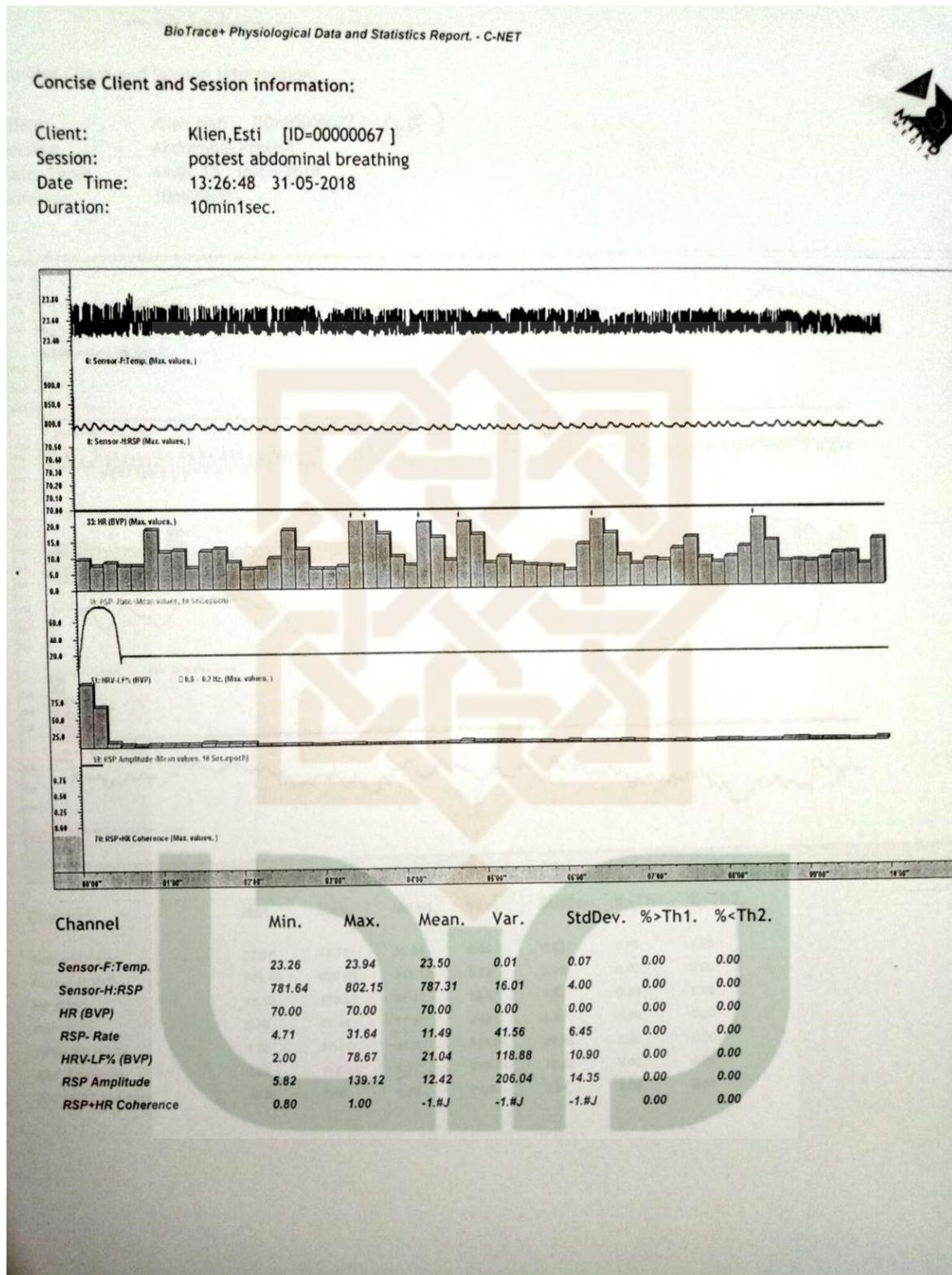


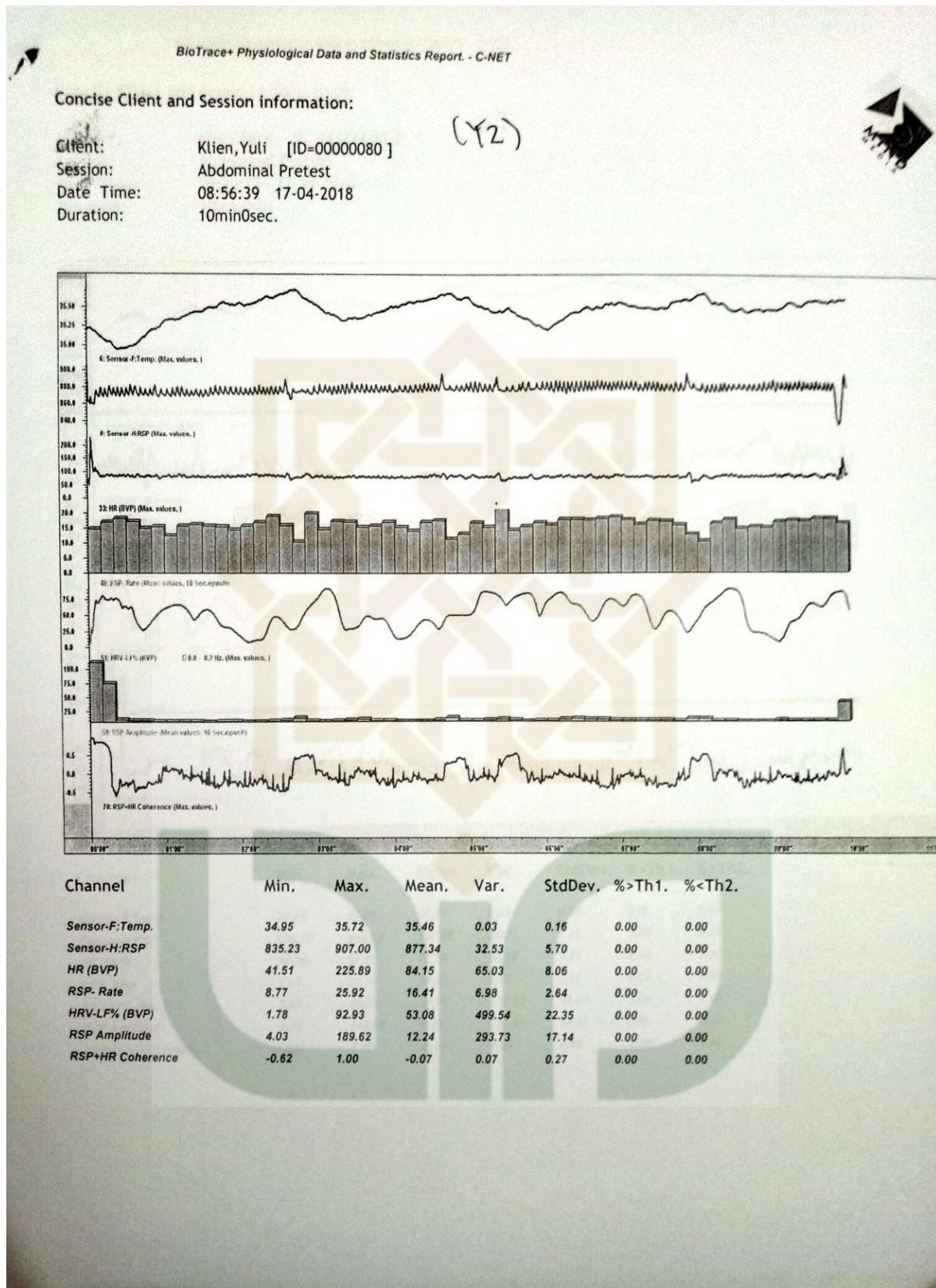


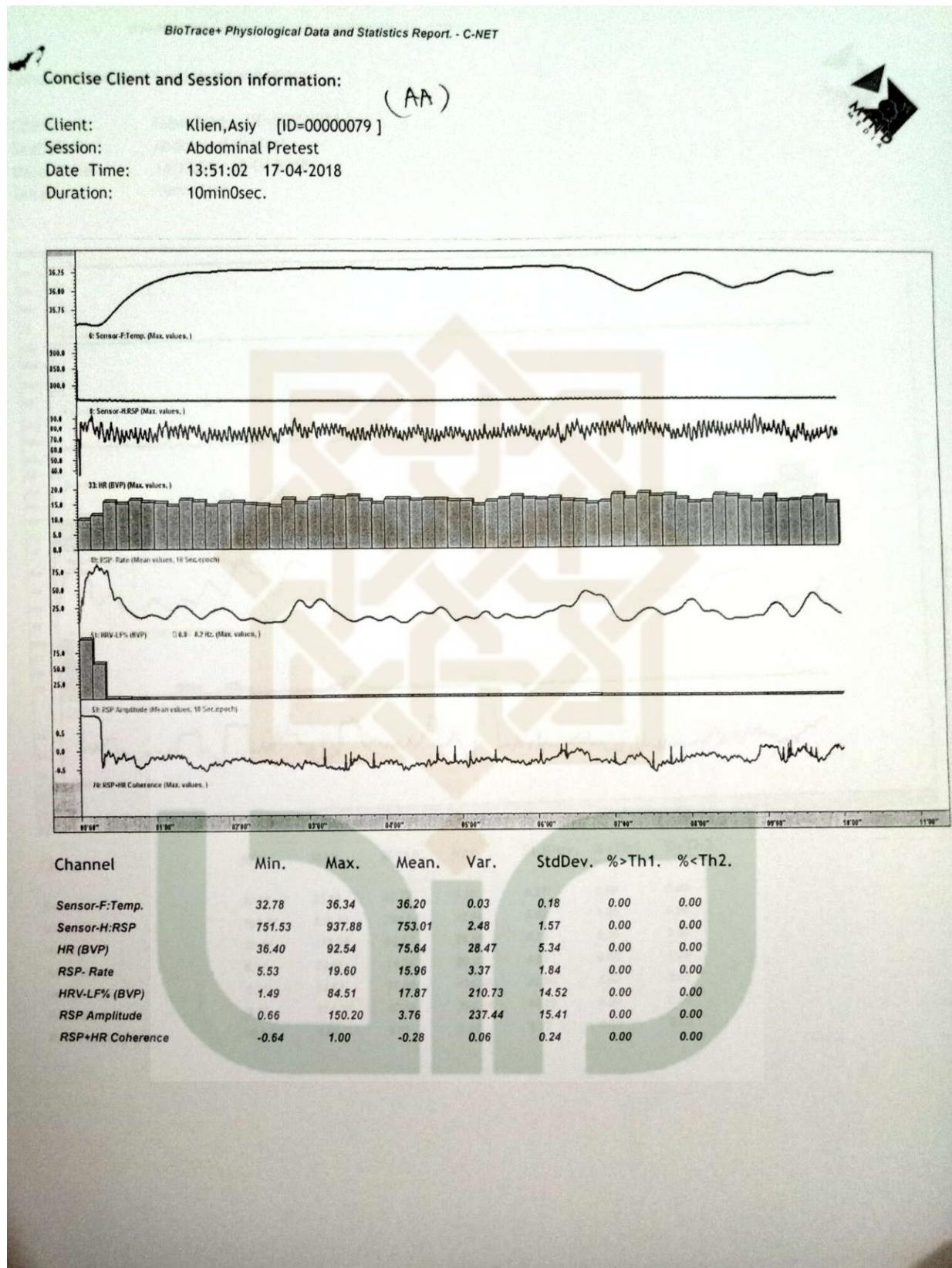


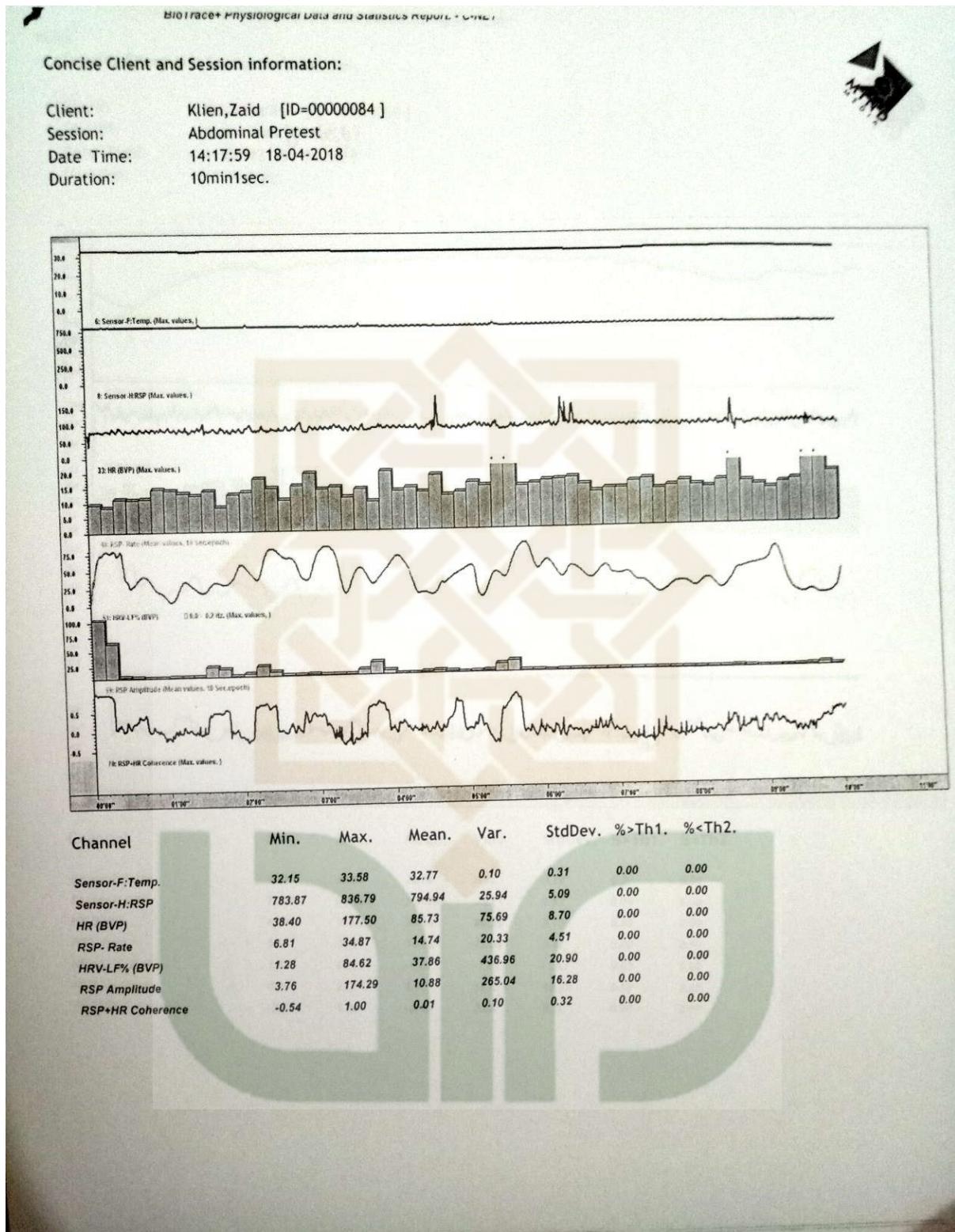


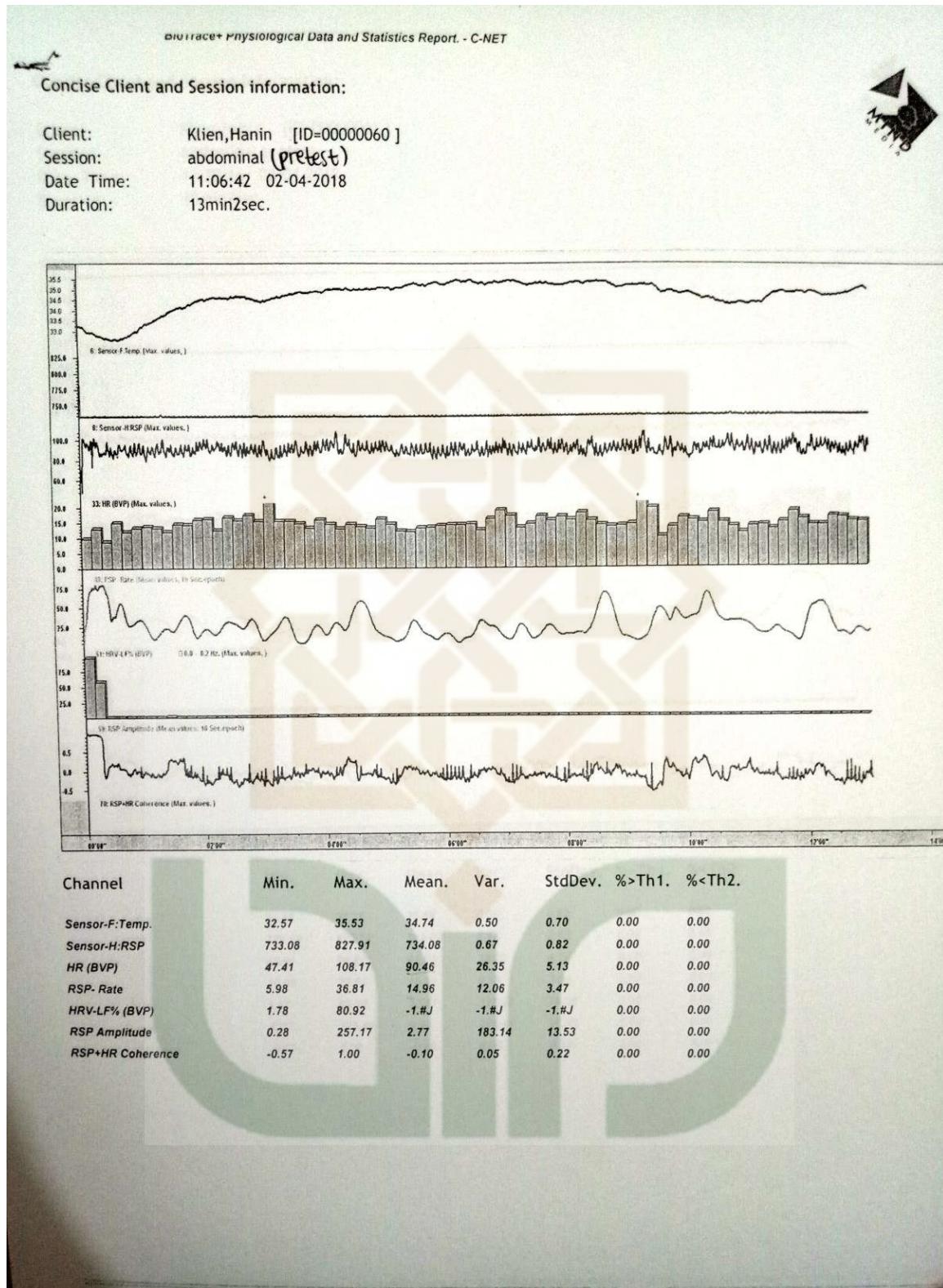


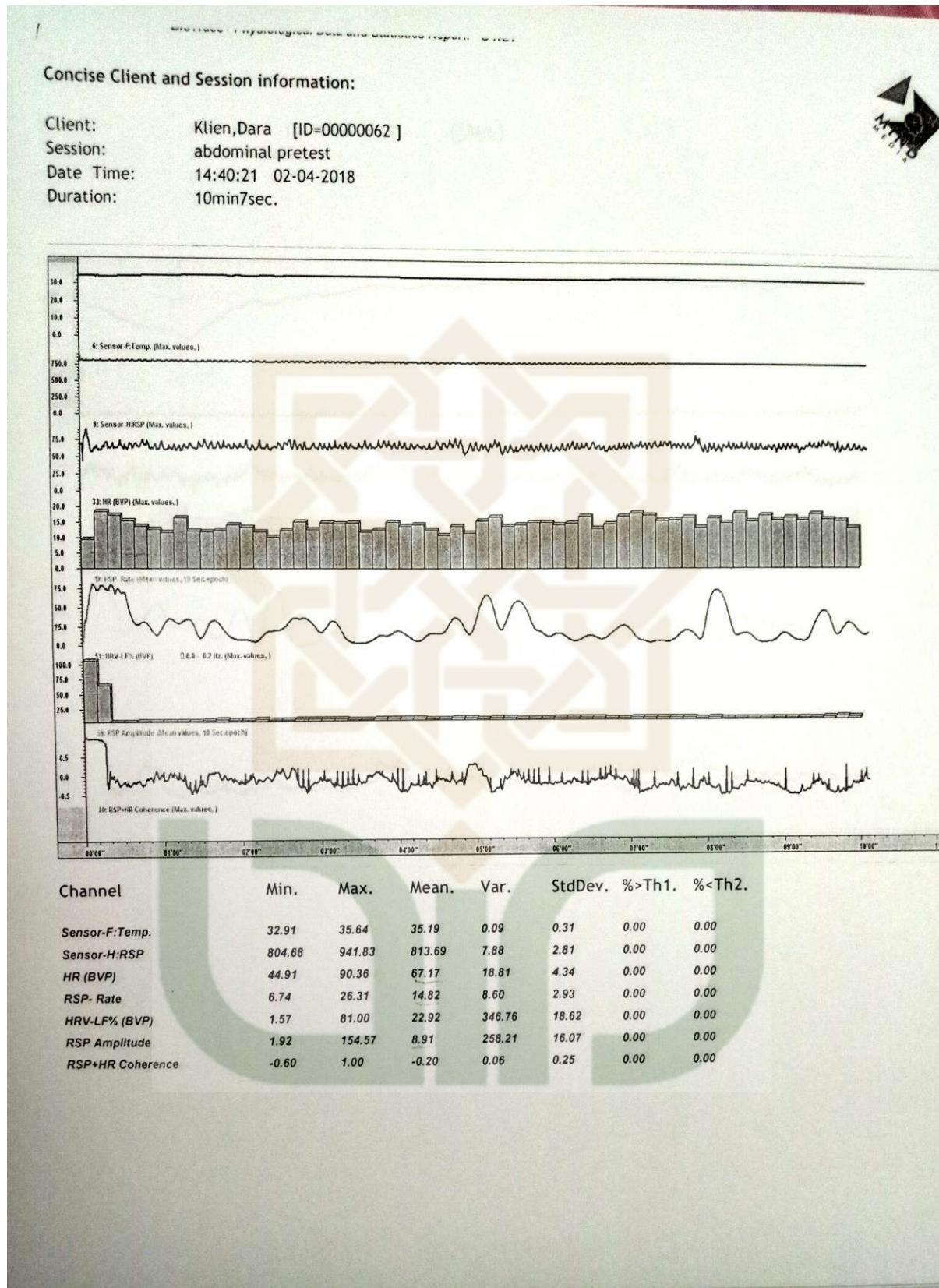


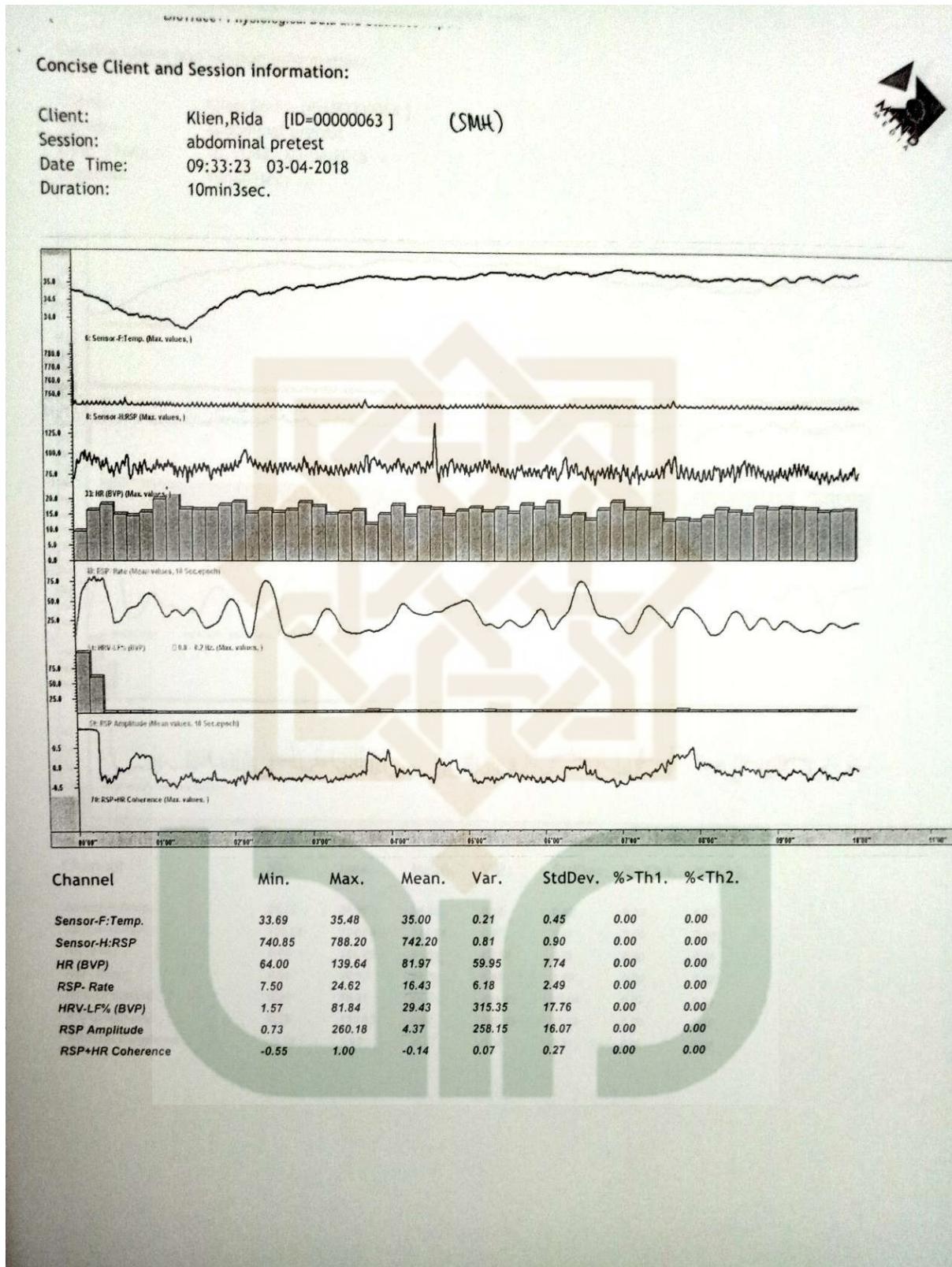


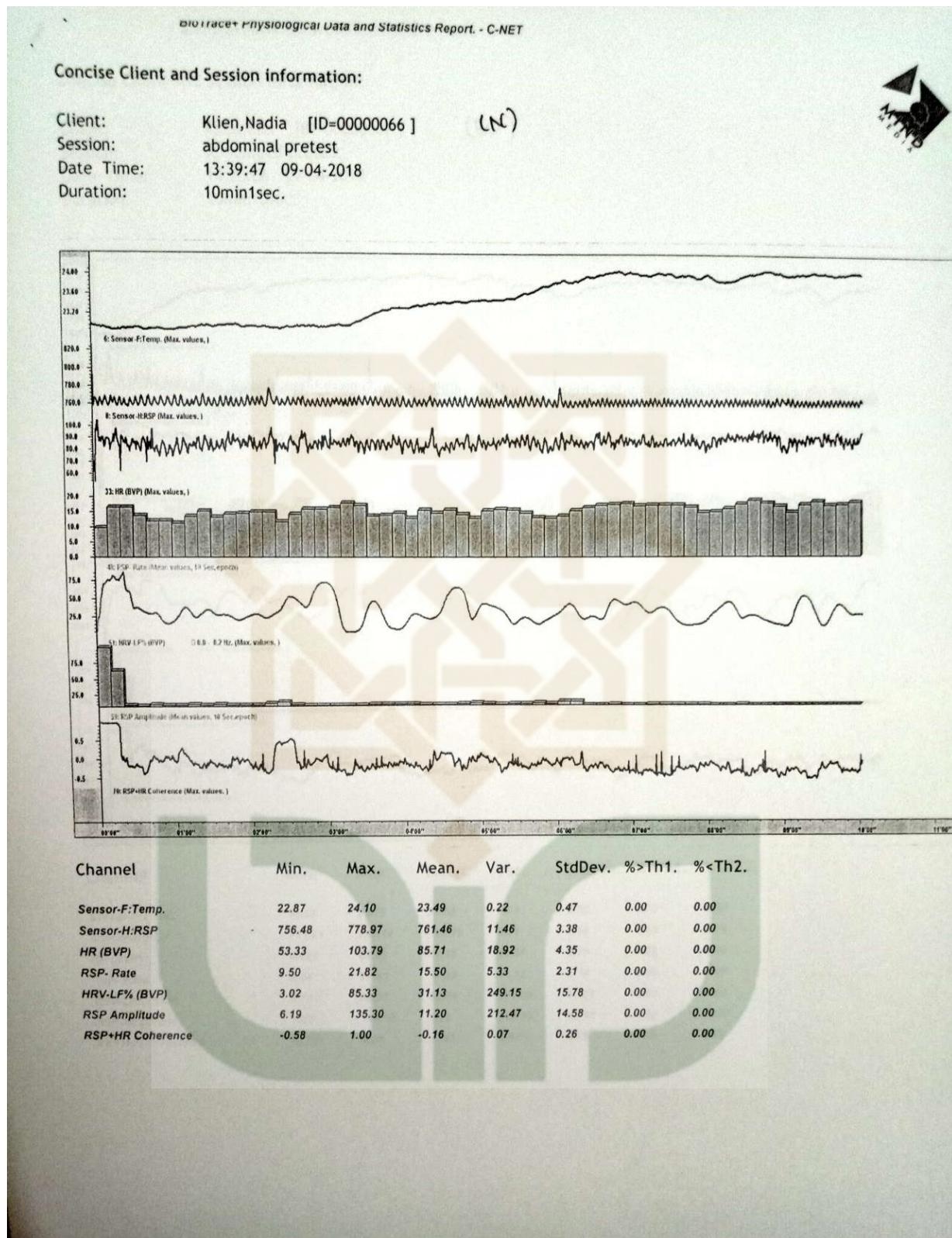








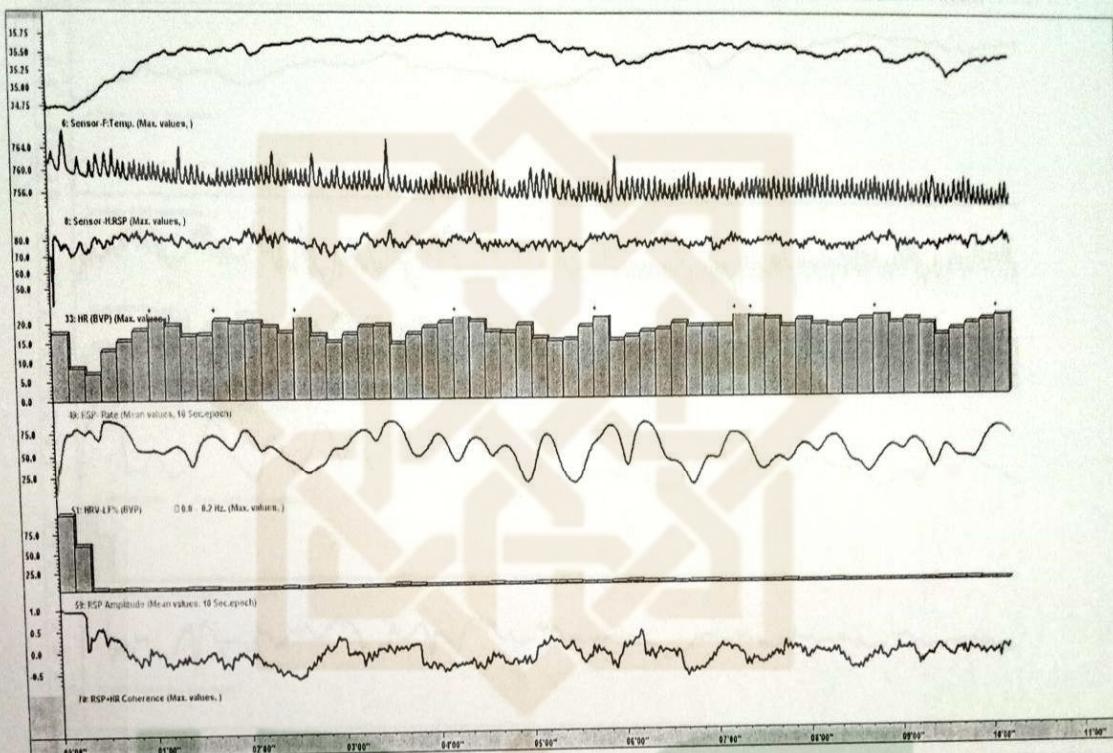




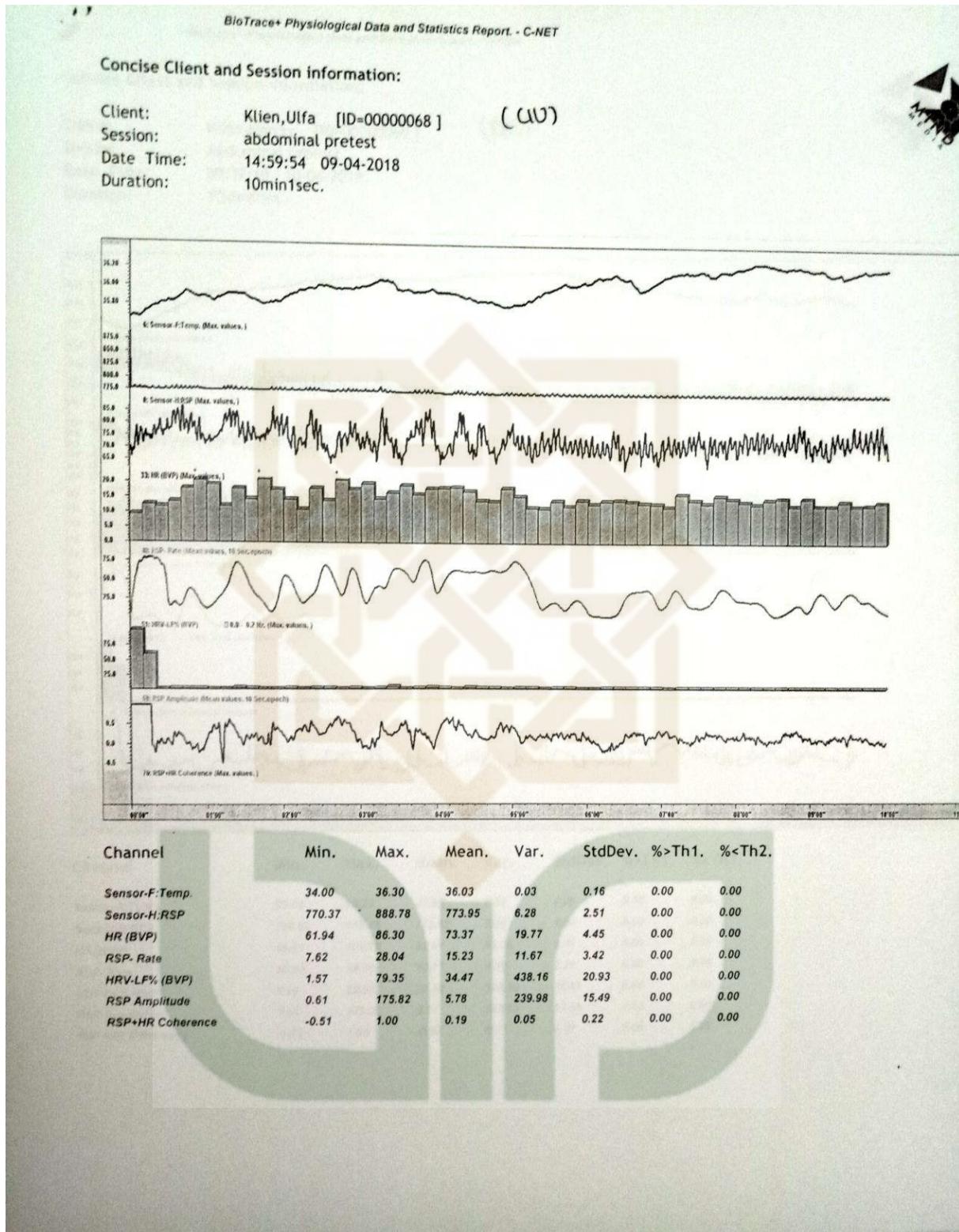
BioTrace+ Physiological Data and Statistics Report - C-NET

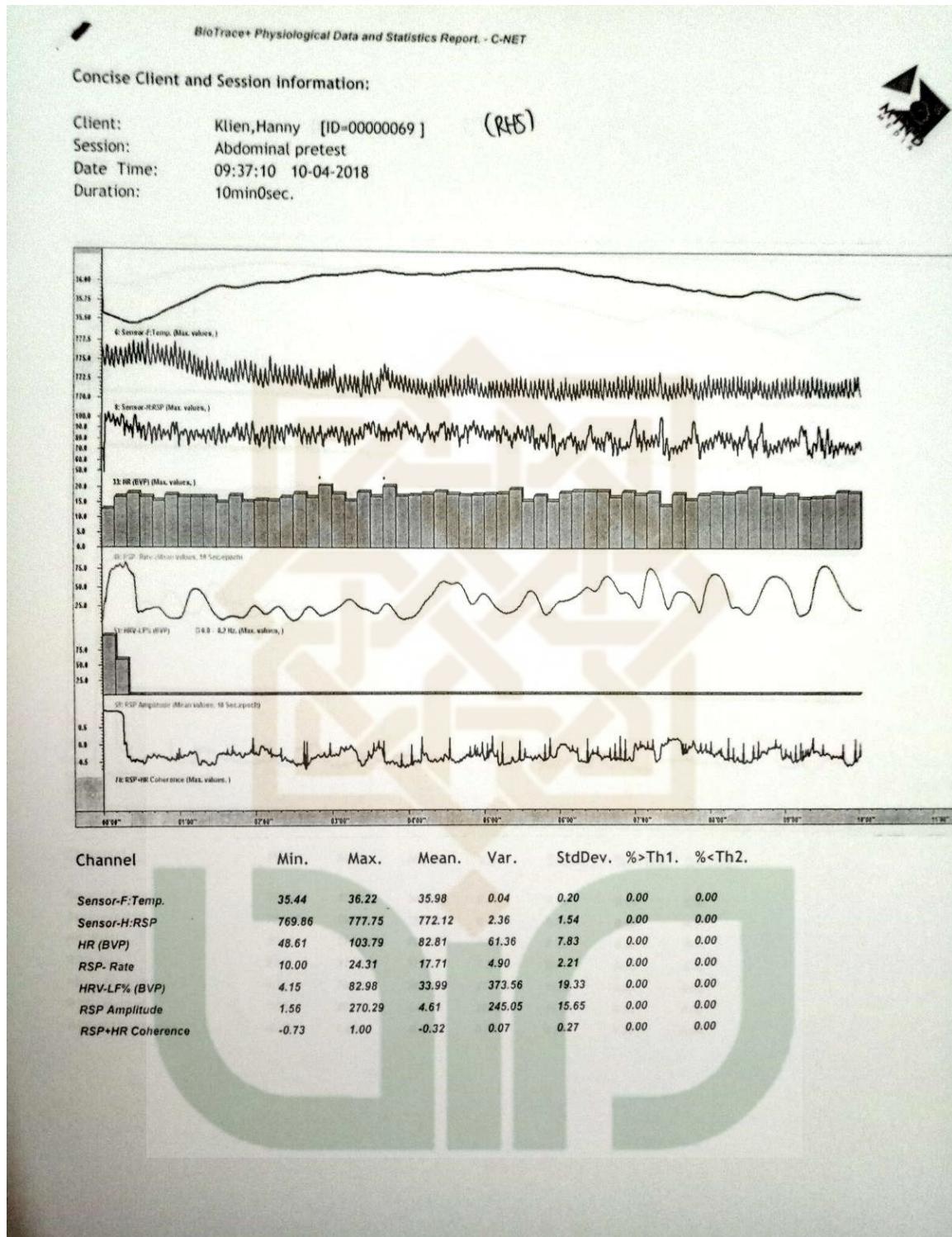
Concise Client and Session information:

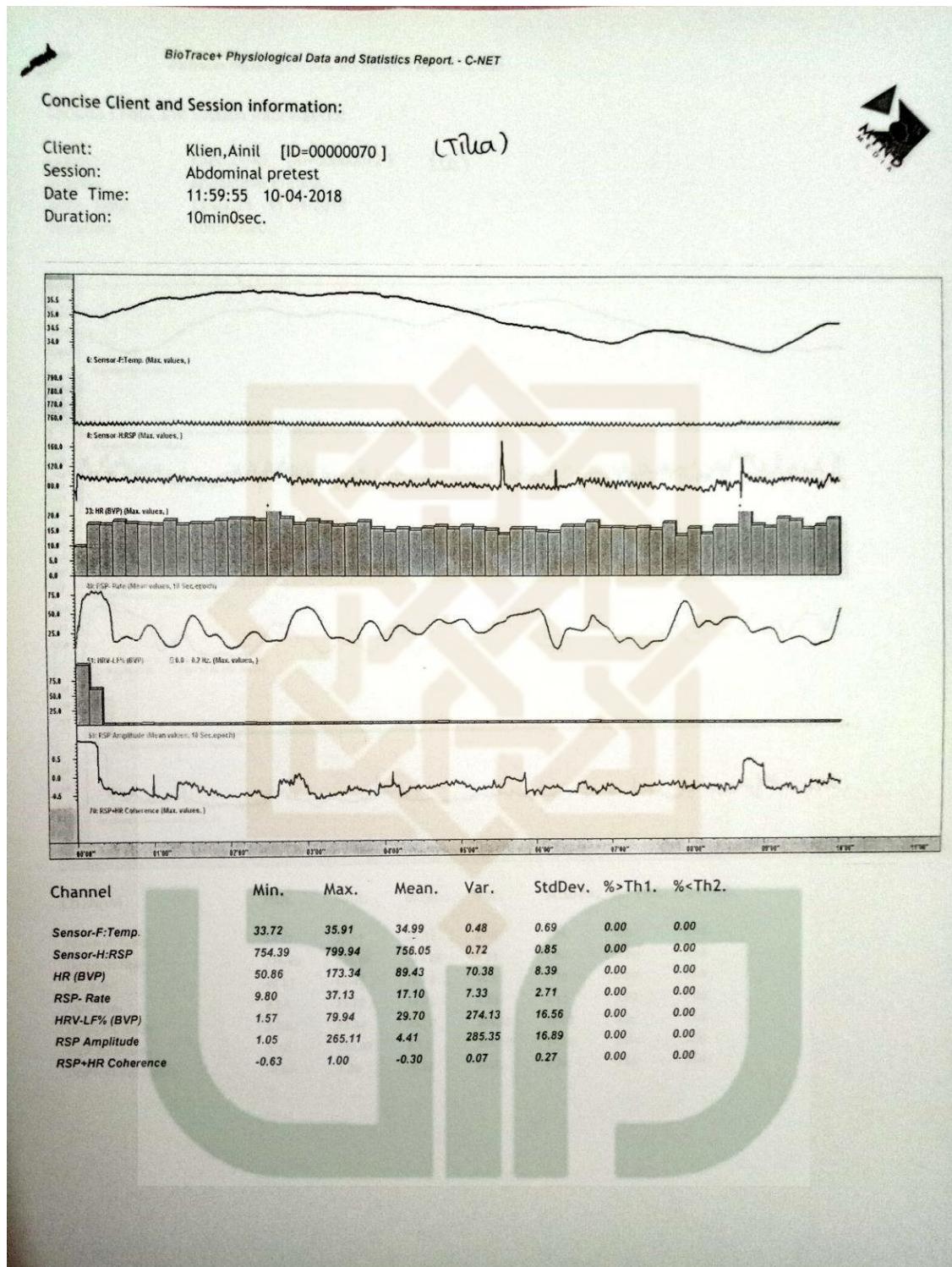
Client: Klien,Esti [ID=00000067] (EU)
 Session: Abdominal pretest
 Date Time: 14:20:06 09-04-2018
 Duration: 10min10sec.

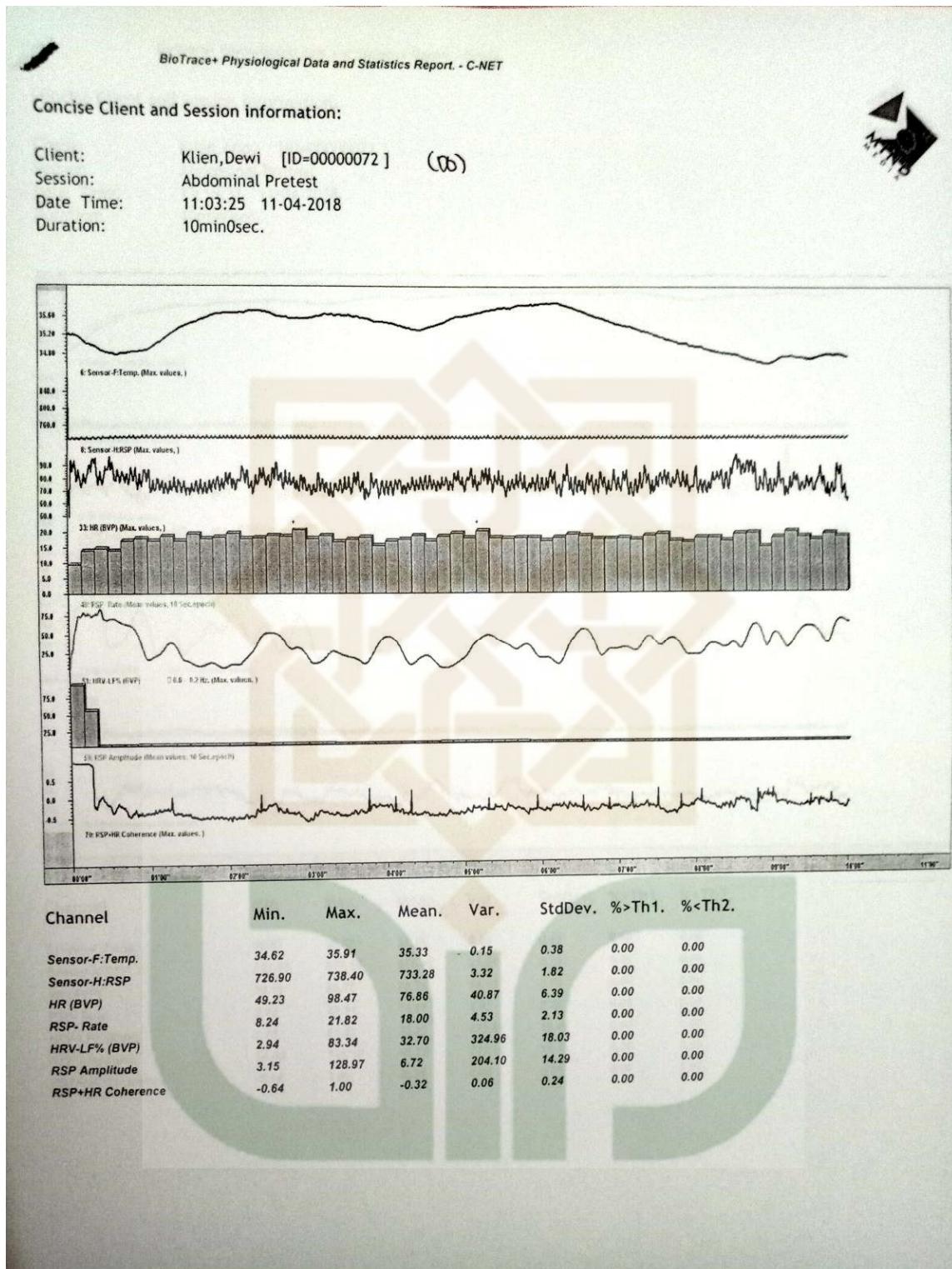


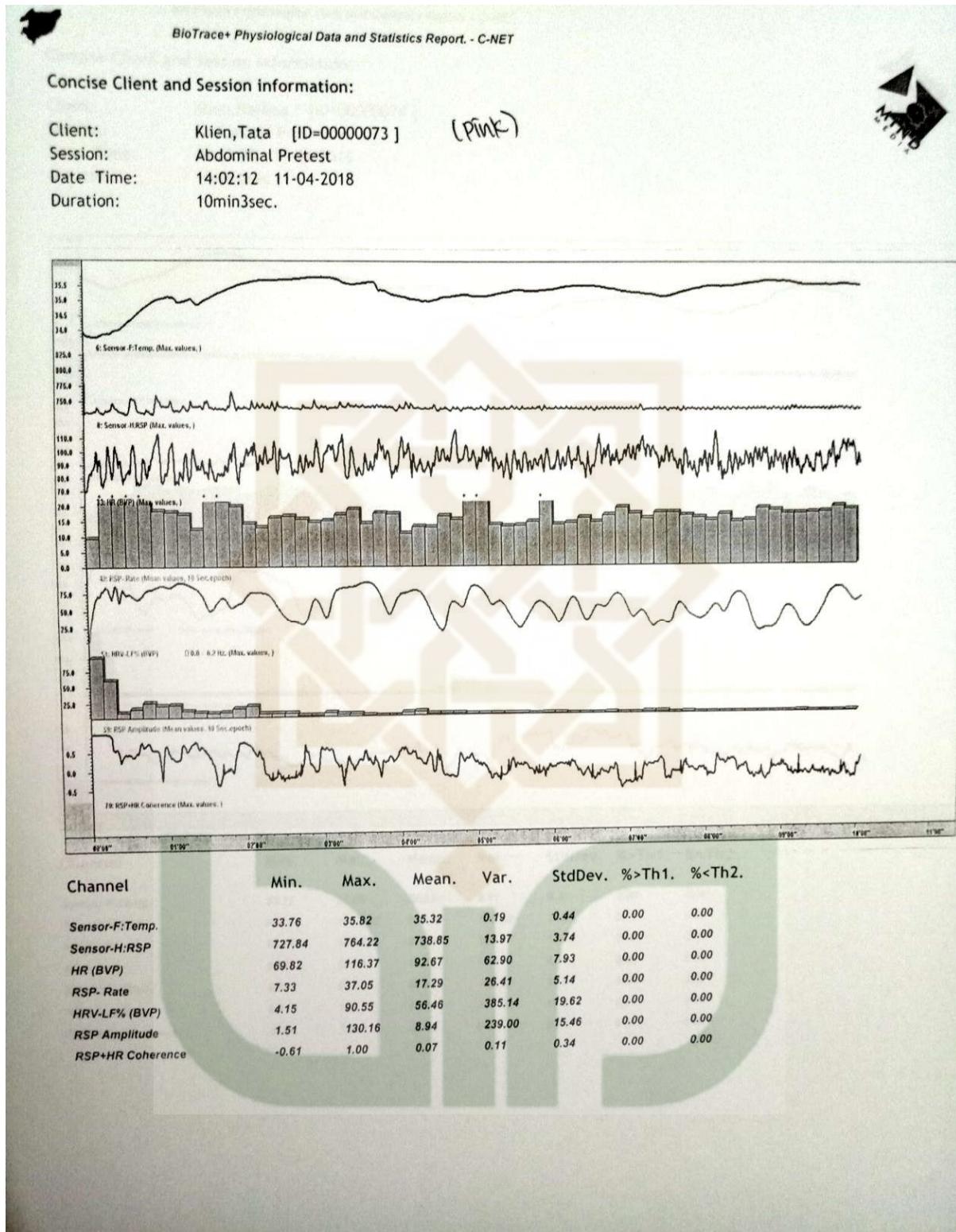
Channel	Min.	Max.	Mean.	Var.	StdDev.	%>Th1.	%<Th2.
Sensor-F:Temp.	34.69	35.79	35.50	0.05	0.22	0.00	0.00
Sensor-H:RSP	753.21	767.14	756.93	4.41	2.10	0.00	0.00
HR (BVP)	40.21	88.28	78.17	10.01	3.16	0.00	0.00
RSP- Rate	6.64	27.83	18.22	11.15	3.34	0.00	0.00
HRV-LF% (BVP)	1.78	89.97	53.74	301.88	17.37	0.00	0.00
RSP Amplitude	1.82	164.10	5.72	229.59	15.15	0.00	0.00
RSP+HR Coherence	-0.74	1.00	-0.17	0.08	0.28	0.00	0.00

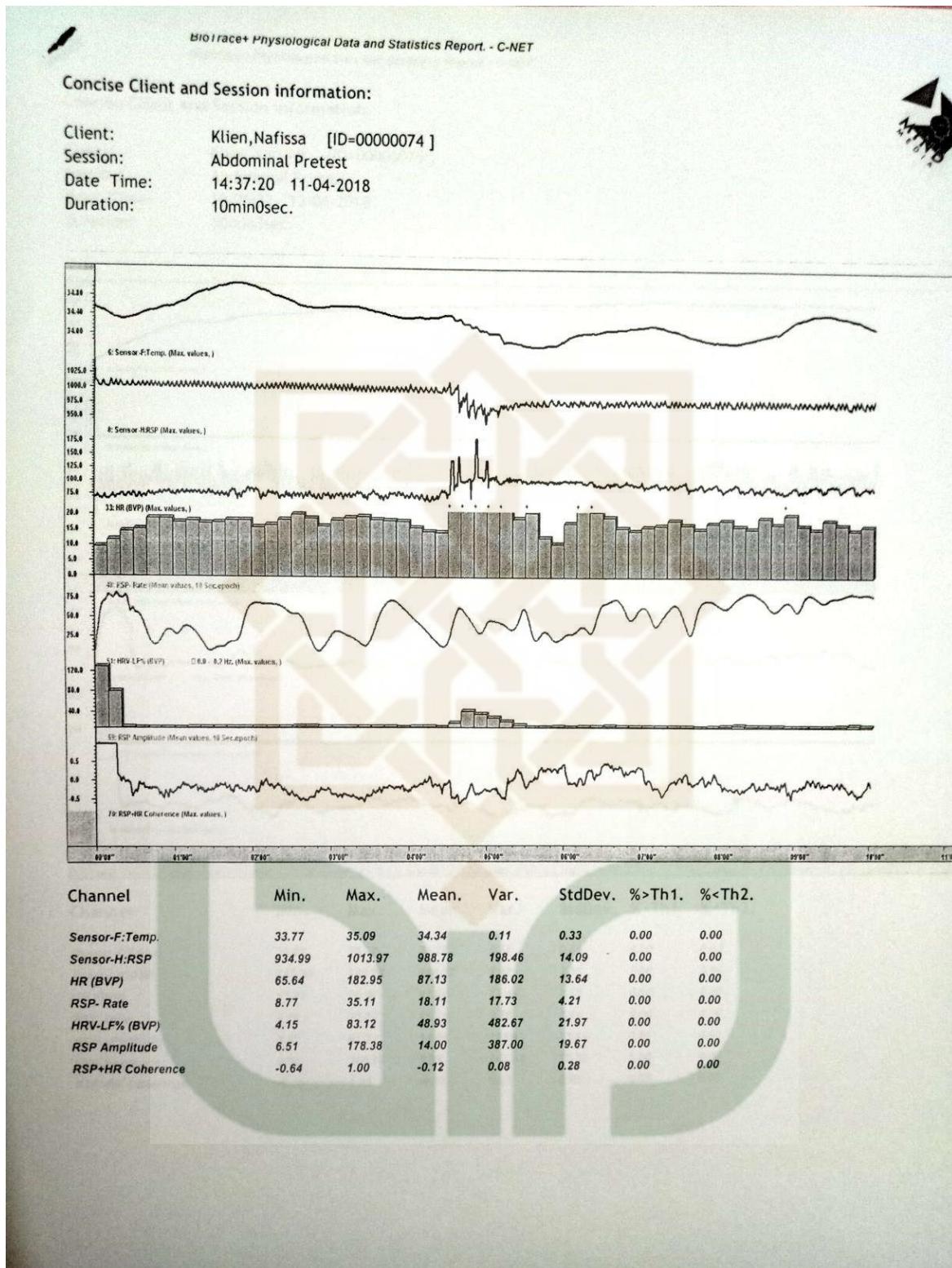


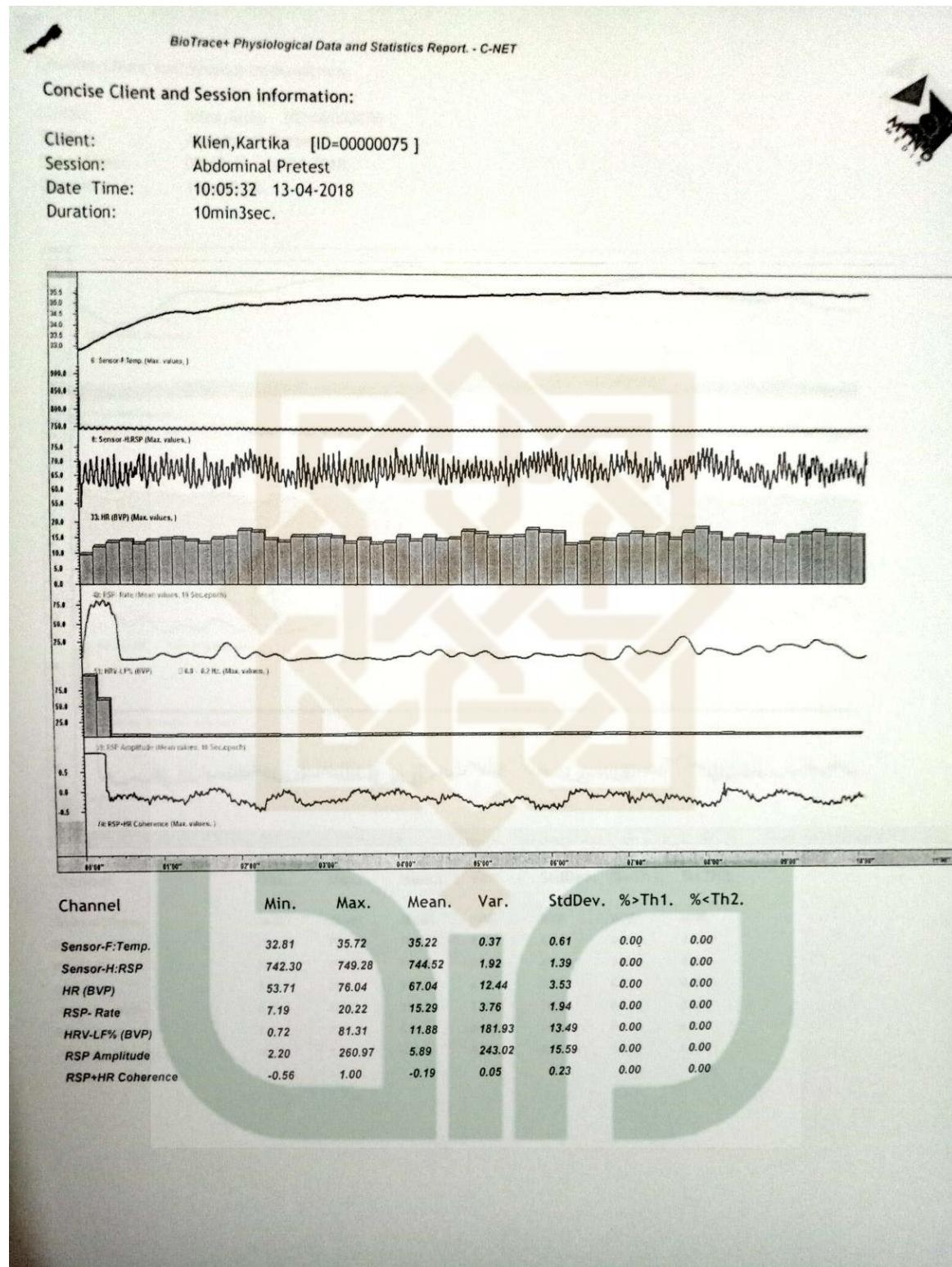


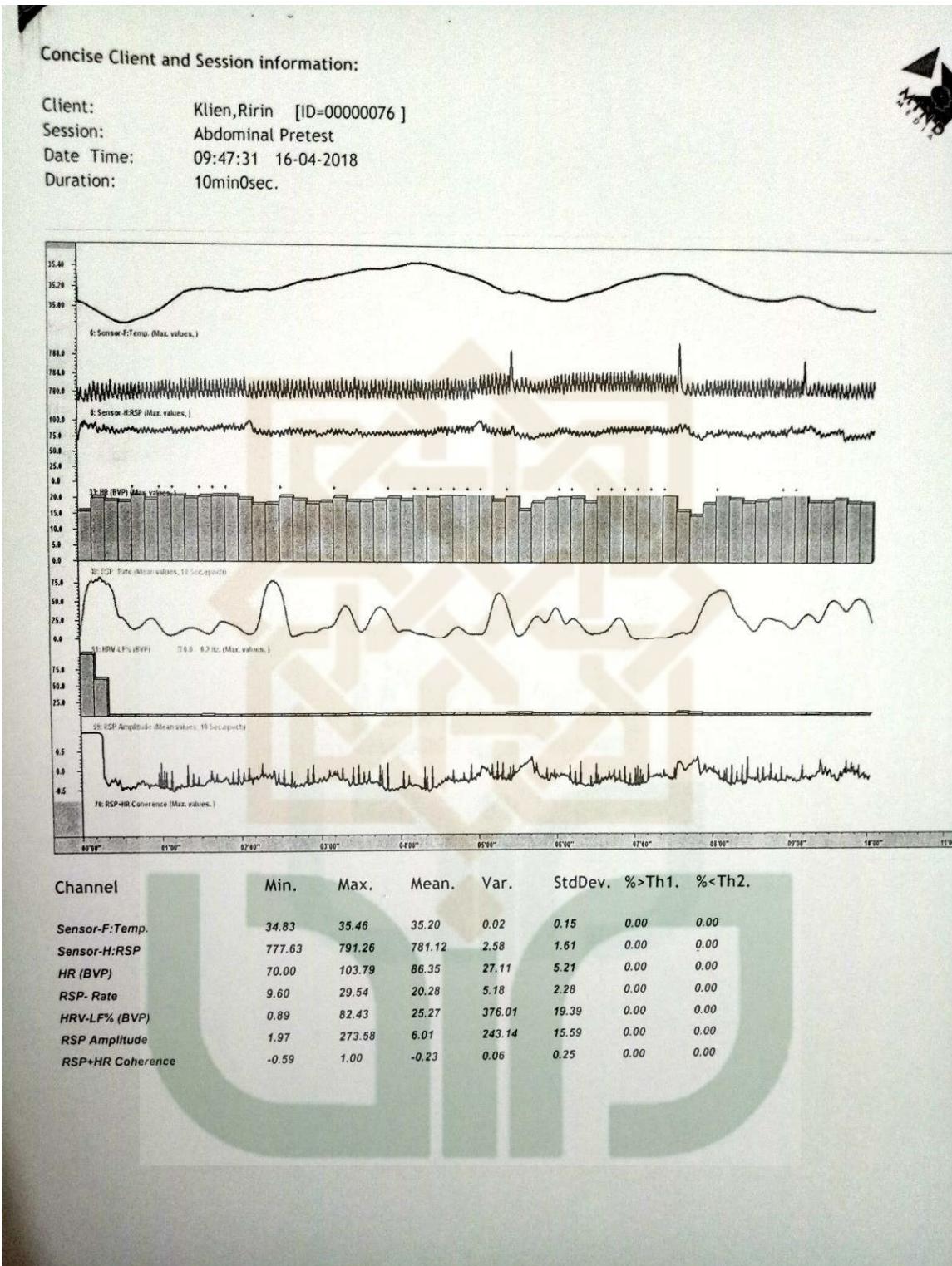












LAMPIRAN 7. HASIL OBSERVASI

LEMBAR CATATAN OBSERVASI RELAKSASI DZIKIR

Pertemuan ke- : 1/3.....
Nama subjek : Nadya.....

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	
3	Bernafas pendek	✓
4	Sulit berbicara	✓
5	Mulut kering	

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

Kurang sujau cenderung pendek dan hanya merespon.....

Seadanya/ tidak antusias dibandingkan 2 pertemuan sebelumnya.....

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

Kurang relaks, tangan menggenggam, jari-jari kaku.....

ditutup / relaks, pundak turun.....

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
1.	Saat latihan	↑ jari-jari tari ditekuk Selama proses jari-jari tari ditekuk, tangan digenggam
2.	01.28	Badan cenderung condong ke kanan bawas, tetapi Ha-breathing mulut hanya terbuka sedikit.
3.	03.39	Badan semakin condong ke kanan bawas
4.	05.13	Wajah lebih cerah
5.	After Sesi	Wajah lebih cerah

NB:

PILIHAN: 1

Hitam: 2

1

**LEMBAR CATATAN OBSERVASI
RELAKSASI DZIKIR**

Pertemuan ke-: 1/2/3

Nama subjek : Rida

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	
3	Bernafas pendek	
4	Sulit berbicara	
5	Mulut kering	

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

...Iya, Memperhatikan & menjawab semua pertanyaan
dan Terapit secara Antusias

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

Ya, Pundak menurun, Deseandar, dan menghayati, /
...Ya, Terlihat sangat Relaks / terwak relaks

[3]

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
	Sesi awal, mendekati fase diken	terlihat relax dan senang
	lalu frase darker	Wajah tutupi lebih merah dibandingkan sebelumnya
	Setelah termerali	wajah tutupi masih merah dan mata lebih merah dari sebelumnya

Yogyakarta, 26 April 2018

Observer

JML
 (.....)
 Sekar puw

LEMBAR CATATAN OBSERVASI
RELAKSASI DZIKIR

Pertemuan ke- : 1
 Nama subjek : Kartika

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	
3	Bernafas pendek	
4	Sulit berbicara	
5	Mulut kering	✓

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

Iya. Subjek sangat memperhatikan arahan yang

diumukakan oleh Terapist.

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

Iya. Pundak menurun dan klien sangat relaks.

LEMBAR CATATAN OBSERVASI
RELAKSASI DZIKIR

Pertemuan ke- : 1 / 2

Nama subjek : Afifah

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	
3	Bernafas pendek	
4	Sulit berbicara	
5	Mulut kering	✓

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

Ya, Terlihat antusias. terlihat bersungguh-sungguh dalam setiap proses.

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

Kurang relaks. Mata lemah terbuka dan pundak belum turun.
 Sangat Relaks.

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
1	1.	Sulit untuk melakukan Ha Breathing. Sifatnya dia Untuk selama kurang lebih 2 Menit.
2	'	Subjek Tertibat mengantuk saat traivner mengelaskan tentang manfaat Ha Breathing.
3		Terlihat Kurang Fokus saat Relaksasi diajur, Karena Mata Sering Terbuka.
4		Terlihat Sedikit Kaku, Saat Terapis Mengsentuh Kepala Klien.
5		Terlihat Termenung saat Pra Terapi Sesi
6		Sedikit membuka mata saat ada suara motor di luar.
7		Saat Sesi diakhiri, subjek masih terus menutup mata. Setelah Terapis mencaplok Alhamdulillah, Gairah ikhwan terlihat.
8		Terlihat Termenung saat selesai terapi.

LEMBAR CATATAN OBSERVASI
RELAKSASI DZIKIR

Pertemuan ke- : *tater*
 Nama subjek : *!.....*

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	✓
3	Bernafas pendek	
4	Sulit berbicara	✓
5	Mulut kering	✓

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

*kurang, subjek menunduk dan selalu ngerakkan
 tangan bahkan mengibingkan tangan, namun saat
 relaksasi subjek bisa meangskuti*

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

*relaks, ~~titik~~ ~~titik~~ pundak menurun
 namun wajah tegang.*

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
	215	melakukan sesi breathing memanduk
	8	Buku surat dan kepala surat (envelope) memanduk.
	8	terlihat mengantuk setelah relaksasi (menyanyi)

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
	01. 15	saat bimbingan mengajukan tentang terapis subjek menunduk dan memainkan jari tangannya
	08. 25	saat akan memulai relaksasi subjek memperbaiki posisi duduk bersandar dan tangan di atas paha
	10. 10	saat relaksasi subjek menutup mata dengan kepala menunduk dan tangan masih bergerak - gerak
	11. 15	subjek semakin menunduk dan bahu mulai menurun, jari masih bergerak - gerak
	18. 25	subjek semakin menunduk
	18. 25	subjek membuka mata dan mengusap matanya ketika sesi relaksasi selesai
	19. 25	subjek menyeksi air mata dengan tisu
	20. 15	subjek memijat leher

LEMBAR CATATAN OBSERVASI
RELAKSASI DZIKIR

Pertemuan ke- : Hanifah Nafisa

Nama subjek : !.....

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	✓
3	Bernafas pendek	
4	Sulit berbicara	
5	Mulut kering	✓

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

ta. subjek memperhatikan penjelasan dengan seksama, subjek bisa mengikuti arahan dari trainer.

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

relaks namun sempat cekrak karena bentuk gerak melakukannya relaksasi dzikir

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
	2.5'	saat melakukan ha breathing bahu turun
	3.5	bahu depan mencoba mengulang kembali rotasi
	Q.	membuka mata menatap bu hasan kemudian melegkap

**LEMBAR CATATAN OBSERVASI
RELAKSASI DZIKIR**

Pertemuan ke- : Esi
Nama subjek : J

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	
3	Bernafas pendek	✓
4	Sulit berbicara	
5	Mulut kering	✓

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

Giasa, terkadang subjek memperhatikan dan mengalihkan pandangan.

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

Awalnya mengalami kesulitan pundak dan wajah tegang namun akhirnya bisa relaks.

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
	8/5	saat melakukam ha breathing masih terang kait purbakaya masih bersabda untuk relaks (makaunkan buku)
	8	setelah relaksasi merasakan lagi mengulang dengan menutup mata

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
	02.00	ketika mendengar bun konselor, subjek sese kali menunduk dengan tenggor yang membingkan tetu
	08.00	Saat men akan memulai relaksasi, subjek memperbaiki posisi duduk dengan bersandar dan tenggor berada di posisi atas perlu
	10.00	Saat relaksasi subjek menutup mata dengan kepalan yang tegak
	13.25	Di tengah relaksasi subjek menggerakkan kepalan seperti orang orangit
	15.00	subjek menggerakkan mulut seperti sedang mengucapkan kata-kata
	17.25	Setelah relaksasi selesai subjek menutup mata dan mengucuk-ucuk matanya.
	19.00	ketika subjek menjawab pertanyaan yang diajukan oleh konselor

LEMBAR CATATAN OBSERVASI
RELAKSASI DZIKIR

Pertemuan ke- : 1.....
 Nama subjek : Hanny.....

No.	Hal yang diamati	Keterangan
1	Menghindar	
2	Dependen	
3	Bernafas pendek	
4	Sulit berbicara	
5	Mulut kering	

1. Apakah subjek terlihat antusias dalam mengikuti terapi relaksasi dzikir?

Beri penjabaran!

Iya. Setiap ditanya oleh terapis, subjek mengelaskan dengan detail

2. Apakah subjek terlihat relaks saat terapi relaksasi dzikir berlangsung?

Ditandai dengan pundak menurun ke bawah dan ekspresi wajah santai.

(yap. pada ket 01.24 pundak mulai menurun, wajah

terlihat memerah dan lebih santai)

No.	Sesi dan Waktu	Catatan observasi
1.	menik 01.24	Pundak subjek mulai menurun
2	02.17	Bentuk dadan Subjek cenderung mengarah ke kiri belakang
3.	05.00	Wajah subjek lebih memerah
4.	akhir sesi	Wajah lebih santai dan lebih memerah. Subjek memata memerah
5.	selesai Soal latihan	Ustazah mata memerah

LAMPIRAN 8. DOKUMENTASI RELAKSASI DZIKIR**RELAKSASI DZIKIR DENGAN ALAT *NEXUS BIOFEEDBACK***

RELAKSASI DZIKIR KLASIKAL



CURRICULUM VITAE

Data Pribadi

- Nama : Rika Apriliyani
- Jenis Kelamin : Perempuan
- Lahir : Wonogiri, 27 April 1996
- Gol darah : B (Rh+)
- Tinggi : 155 cm
- Berat : 45 kg
- Agama : Islam
- Kebangsaan : Indonesia
- Alamat : Gebyok, 001/005, Kartasura, Sukoharjo, Jawa Tengah
- Nomor telepon : 085601409129
- Email : rikapril27@gmail.com



Pendidikan Formal

- TK Mujahiddin Kedoya Selatan, Jakarta Barat (2001-2002)
- Sekolah Dasar Negeri 01 PG Kedoya Selatan, Jakarta Barat (2002-2008)
- Sekolah Menengah Pertama Negeri 09 Jegon Pajang, Surakarta (2008-2011)
- Sekolah Menengah Atas Negeri 07 di Laweyan, Surakarta (2011-2014)
- Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta (2014-2018)