

EFEKTIVITAS PELATIHAN DZIKIR UNTUK MENURUNKAN AFEK NEGATIF PADA MAHASISWA

Ratna Supradewi*

Fakultas Psikologi, Universitas Islam Sultan Agung, Semarang 50112

This research was aimed to investigate the effectiveness of dizkr exercise in the reduction of the level negative affect of college students.

The study participants were eighteen third semester college students of The Faculty of Psychology from Islamic Sultan Agung University and Diponegoro University. Affect Scale were used to select the subjects. They have moderate to high negative affect. Nine students were assigned as experimental group and the other nine as control group. Four dizkr sessions were given to the experimental group. After the experimental session the Affect Scale were given again as *post-test*.

The result shows that there is significant reduction in the negative affect level ($F = 6,894$, $p = 0,030 < 0,05$). There is a significant difference between the experimental group and the control group, especially after four week follow-up stages. Negative affect of the experimental group reduce significantly, while the control group is still high.

Keywords: negative affect, dizkr exercise, college students

Pendahuluan

Perkembangan jaman yang begitu pesat berdampak luas terhadap kehidupan manusia. Tidak hanya berdampak positif, tetapi juga

* Korespondensi: Hp. +62817295609,
Email: ratnavina@yahoo.com

berdampak negatif. Generasi pada masa sekarang telah dihadapkan pada tantangan yang lebih besar dibanding dengan generasi sebelumnya (Fink, 2003). Demikian pula dengan kehidupan mahasiswa. Pada era sekarang, mahasiswa dituntut untuk dapat menghadapi problem-problem yang muncul di hadapannya dengan lebih tangguh.

Mahasiswa yang diharapkan dapat berperan sebagai calon pemimpin bangsa di masa yang akan datang perlu mempunyai kesehatan mental yang baik. Pada tahun 1947 WHO memberikan batasan sehat hanya dari 3 aspek saja, yaitu sehat dalam arti fisik (organobiologik), dan sehat dalam arti mental (psikologik/psikiatrik). Sejak 1984 batasan tersebut sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual), yang oleh American Psychological Association (APA, 1992) dikenal dengan rumusan "*bio-psycho-socio-spiritual*" (Hawari, 2003). Pada abad 21, diharapkan manusia Indonesia mempunyai lima ciri utama sebagai manusia yang berkualitas tinggi, ditandai dengan aspek-aspek perkembangan yang berlangsung secara seimbang dan optimal, yaitu: perkembangan tubuh (fisik), kecerdasan (inteligensi), emosional (afeksi), sosial dan spiritual (Sidi, 2000).

Dalam menjalankan peran kehidupan sebagai mahasiswa dan menyelami problematika yang dihadapinya, mahasiswa perlu mengelola afek yang muncul pada dirinya. Pada umumnya setiap orang mempunyai afek dalam dirinya berupa afek positif dan afek negatif. Watson dkk. (1988) mengemukakan istilah afek positif-negatif (*positive-negative affect*) untuk menggambarkan emosi yang menyenangkan dan tidak menyenangkan (*pleasant-unpleasant emotions*). Afek positif diterangkan dengan tendensi untuk mengalami suasana hati yang positif, berusaha mencari situasi yang menghasilkan suasana hati yang baik dan meninggalkan situasi yang tidak memuaskan (Tomkins dalam Plutchik & Kellerman, 1980). Afek negatif diterangkan sebagai kecenderungan untuk mengalami suasana hati yang negatif dan biasanya berkaitan dengan kecemasan dan depresi. Secara umum kondisi perasaan yang menyenangkan disebut afek positif/AP (*positive affect*), dan kondisi perasaan yang tidak menyenangkan disebut afek negatif/AN (*negative affect*) (Watson dkk., 1988).

Watson dkk.. (1988) telah menyusun sepuluh kata sifat yang menunjuk pada afek positif (AP) dan sepuluh kata sifat yang menunjuk

pada afek negatif (AN) yang disebut PANAS (*Positive-Negative Affect Scale*). Sifat yang menunjukkan AP adalah: 1) Penuh perhatian (*attentive*); 2) Berminat (*interested*); 3) Siap atau waspada (*alert*); 4) Bahagia (*excited*); 5) Antusias (*enthusiastic*), 6) Bersemangat (*inspired*); 7) Bangga (*proud*); 8) Kuat (*strong*); 9) Aktif (*active*); 10) Teguh pendirian/ Bertekad (*determined*). Sifat yang menunjukkan AN adalah: 1) Tegang (*distressed*); 2) Kecewa (*upset*); 3) Rasa bersalah (*guilty*), 4) Ngeri (*scared*); 5) Memusuhi (*hostile*); 6) Mudah tersinggung (*irritable*); 7) Malu (*ashamed*); 8) Gugup (*jittery*); 9) Gelisah (*nervous*); 10) Takut (*afraid*).

Orang-orang yang mempunyai afek positif yang tinggi, secara konsisten menggambarkan diri mereka sebagai pribadi yang antusias, percaya diri, dan bergairah daripada mereka yang mempunyai afek positif yang rendah. Di lain pihak, orang-orang yang mempunyai afek negatif yang tinggi lebih sering menggambarkan diri mereka sebagai penuh rasa bersalah, takut, dan gugup, dibandingkan mereka yang mempunyai afek negatif yang rendah (Berry & Hansen, 1996). Menurut Guilford (Watson dkk., 1988) afek bersifat bipolar. Bipolaritas afek mengasumsikan bahwa afek positif dan afek negatif tidak akan muncul dalam waktu dan intensitas yang sama. Penelitian Diener dan Nejad (1986) menemukan bahwa emosi yang valensinya sama (misalnya takut dan marah) merupakan pasangan yang cenderung muncul bersamaan. Hal ini mendukung sifat bipolaritas afek.

Menurut Watson dkk. (1988) afek positif diterangkan dengan tendensi untuk mengalami suasana hati positif, berusaha mencari situasi yang menghasilkan suasana hati yang baik dan meninggalkan situasi yang tidak memuaskan. Afek positif yang tinggi ditandai dengan energi yang tinggi, penuh konsentrasi, dan kenyamanan. Afek positif yang rendah ditandai dengan kesedihan dan kelelahan. Lebih lanjut Watson dkk. (1988) mengemukakan afek negatif diterangkan sebagai kecenderungan untuk mengalami suasana hati yang negatif dan biasanya berkaitan dengan kecemasan dan depresi. Afek negatif ditandai dengan emosionalitas yang tinggi, kemarahan, dan kontrol diri yang lemah. Afek negatif menunjuk pada adanya ketegangan dan ketidaknyamanan sebagai akibat dari bermacam-macam suasana hati yang tidak menyenangkan, seperti marah, merasa direndahkan, merasa bersalah, takut dan gelisah.

Dalam kehidupannya, mahasiswa dengan peran dan tanggungjawabnya serta tugas perkembangan mereka sebagai remaja akhir tentu akan berpengaruh terhadap afek yang dialaminya. Penelitian Ben-Zur (2003) terhadap subyek yang berusia 18 sampai 30 tahun menunjukkan bahwa afek positif berhubungan dengan optimisme, sementara subyek yang memiliki afek negatif kurang mempunyai rasa optimisme. Menurut Klaczynski dan Fauth (Ben-Zur, 2003) optimisme sering dihubungkan dengan kemampuan untuk mencapai tujuan, atau harapan umum bahwa hasil yang baik akan terjadi ketika berhadapan dengan problem yang penting (Scheider & Carver dalam Ben-Zur, 2003). Kualitas ini merupakan faktor utama untuk terus menerus berupaya menyelesaikan masalah-masalah yang dihadapi, berbeda dengan menolak dan menyerah. Dalam menghadapi permasalahan individu yang mempunyai afek negatif tinggi sering menghindari atau menyangkal (Ben-Zur, 2003). Menurut Christensen (dalam Glaser dkk., 2002), individu yang mempunyai rasa permusuhan yang tinggi (salah satu afek negatif) juga akan mempengaruhi kesehatannya dibanding mereka yang mempunyai rasa permusuhan yang rendah.

Afek yang dimiliki individu berkaitan dengan kesehatan mentalnya. Wolman (1976) menyebutkan kriteria kesehatan mental adalah: (a) Hubungan yang wajar antara potensi diri individu dengan tujuan yang akan dicapai; (b) Keseimbangan emosional; (c) Dalam hubungannya dengan fungsi-fungsi kognisi, tidak terdapat kesalahan persepsi, tidak terdapat penghayatan yang berlebihan terhadap bahaya dari luar diri; dan (d) Mempunyai penyesuaian sosial yang baik, serta ada kemampuan untuk bekerja sama dengan individu lain.

Dari ciri-ciri di atas dapat diketahui adanya keseimbangan emosional merupakan salah satu ciri mental yang sehat. Individu yang mempunyai afek negatif yang tinggi pada dirinya berarti belum mengindikasikan kesehatan mental yang baik. Individu yang penuh rasa tegang, kecewa, bersalah, ngeri, memusuhi, mudah tersinggung, malu, gugup, gelisah, dan takut, umumnya kurang mempunyai penyesuaian sosial yang baik dan kurang mampu untuk bekerja sama dengan individu lain. Seperti yang dikemukakan oleh Berry dan Hansen (1996) individu yang mempunyai afek negatif yang tinggi kurang menikmati kualitas dalam interaksi sosial.

Mahasiswa diharapkan mempunyai afek positif yang lebih tinggi pada dirinya agar selalu optimis di dalam menyelesaikan permasalahannya. Menurut James (dalam Anas, 2003) tipe orang yang sehat jiwanya disebut *healthy mindedness*. Ciri dan sifat orang yang sehat jiwanya oleh Strabuk dan Clark (Anas, 2003) adalah optimis dan gembira. Hal ini diakibatkan karena pemahamannya bahwa pahala ataupun musibah merupakan hasil jerih payahnya yang diberikan Tuhan. Namun ada keyakinan bahwa Tuhan bersifat Pengasih dan Penyayang dan bukan pemberi azab. Daradjat (dalam Anas, 2003) mengungkapkan dengan kondisi jiwa yang sehat, maka akan terjadi pula pribadi dengan mental yang sehat (*mental hygiene*), sehingga orang tersebut dalam kehidupannya selalu merasa tenang, aman, dan tenteram (Jalaluddin, dalam Anas, 2003).

Di sini terlihat kaitan antara afek negatif dan jiwa yang sehat. Individu yang mempunyai afek negatif yang tinggi berarti belum mengindikasikan jiwa yang sehat. Menurut asumsi penulis salah satu cara untuk mengurangi afek negatif dan meningkatkan afek positif adalah dengan berdzikir. Di dalam al-Quran Surat Ar-Ra'd (13) ayat 28 disebutkan:

"Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram".

Dzikir merupakan ibadah yang dilakukan oleh kaum muslim. Dzikir berarti mensucikan, memuji, dan mengingat Allah. Dzikir juga merupakan amalan yang praktis tetapi mempunyai nilai ibadah yang tinggi, karena dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja agar jiwa manusia selalu ingat kepada Allah Sang Maha Pencipta (Supardjo, 1999). Dasar untuk berdzikir tercantum dalam ayat Al Quran, antara lain :

QS. Al-Ahzab (33) ayat 41 yang artinya :

"Hai orang-orang yang beriman, berdzikirlah (dengan menyebut nama) Allah, dzikir yang sebanyak-banyaknya".

QS. Ali Imran (3) ayat 190-191 yang artinya :

"Sesungguhnya dalam penciptaan langit dan bumi, dan silih bergantinya malam dan siang terdapat tanda-tanda bagi orang-orang yang berakal," (Yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka

*memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (seraya berkata):
"Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia,
Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka".*

Dzikir sebaiknya dilakukan dengan khusuk dan ikhlas, agar maknanya meresap ke dalam jiwa atau hati. Manusia bukanlah makhluk horizontal sepenuhnya, atau makhluk vertikal semata, melainkan memerlukan keseimbangan antara keduanya (Anas, 2003). Saat berdzikir dengan tenang dan berserah diri kepada-Nya, individu akan memasuki alam transendental (vertikal) dan dapat mengalami pengalaman mistis keagamaan (*mystical experience*), serta merasakan kelezatan spiritual (*the taste of spirituality*) (Anas, 2003). Dengan demikian dzikir dapat mempengaruhi fisiologi tubuh dan mental psikologis individu.

Dzikir mempunyai banyak manfaat, baik secara agama maupun psikologis. Manfaat dzikir menurut agama antara lain, membuat ridha Allah dan mengusir syaitan, mengembangkan kebajikan dan meningkatkan derajat, melapangkan dada dan meluaskan kubur, menjaga waktu dan memanfaatkan waktu sebaik mungkin, membantu bersifat tabah, menjaga diri dari perasaan cemas, membuat wajah kelihatan berseri dan berwibawa pada hari kiamat kelak (Al Qarni, 1995).

Menurut Frager (1999), salah satu fungsi dzikir adalah untuk membersihkan kekotoran-kekotoran hati seperti marah, dendam atau bermusuhan, dan akan menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut, atau gelisah. Dengan demikian efek psikologis dari banyak berdzikir akan mampu mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki individu.

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan dan diuji kebenarannya adalah: Ada perbedaan tingkat afek negatif pada mahasiswa sebelum diberi perlakuan pelatihan dzikir dan sesudah diberi pelatihan dzikir. Setelah diberi pelatihan dzikir terdapat penurunan afek negatif.

Metode

Identifikasi Variabel Penelitian. Variabel dalam penelitian ini terdiri dari Variabel Bebas, yakni: Pelatihan dzikir; dan Variabel Tergantung, yakni: Afek Negatif. Pelatihan dzikir adalah berlatih

dzikir bersama-sama (berkelompok) yang dipandu atau dibimbing oleh seorang ustadz yang mengucapkan kalimat-kalimat dzikir. Subjek duduk dengan tenang di lantai berkarpet, posisi rileks, memejamkan mata, tidak menggunakan gerakan apa-apa, mengucapkan dan meresapkan kalimat-kalimat dzikir di dalam hati. Dengan tata cara meliputi: niat, *istighfar* (mohon ampunan) dan *bersholawat* (salam kepada Rasul), *taqarrub* (rasa dekat), *tadharu* (rasa tenang), *liqa* (rasa berjumpa), *ihsan* (rasa dilihat), *khauf* (rasa takut), dan *tawadhu* (rendah diri di hadapan Allah). Pelaksanaan dzikir berlangsung antara 30 sampai 45 menit. Dilakukan selama 4 kali berlatih (seminggu dua kali). Pada pertemuan pertama sebelum berlatih dzikir akan dijelaskan terlebih dahulu apa makna dzikir, manfaatnya baik menurut agama maupun psikologi agar subjek lebih memahami dan menghayati dzikir yang akan dilakukan. Subjek juga diberi pekerjaan rumah untuk berdzikir sendiri di rumah, boleh menggunakan alat bantu tasbeih atau hanya dzikir di dalam hati (dzikir *khafi*). Waktunya bebas menurut kelonggaran subjek, tetapi setidaknya minimal satu kali sehari. Subjek perlu meluangkan waktu khusus untuk berdzikir kira-kira 15 sampai 30 menit.

Afek egatif (AN) adalah gambaran keseluruhan perasaan yang tidak menyenangkan pada subjek dan diperoleh dari skala yang sudah diadaptasi dari sepuluh kata sifat yang dikemukakan oleh Watson dkk. (1988). Afek negatif yang diukur adalah afek negatif biasanya atau yang sering dirasakan. Kata sifat yang mengungkap AN adalah: (1) tegang (*distressed*); (2) kecewa (*upset*); (3) rasa bersalah (*guilty*); (4) ngeri (*scared*); (5) memusuhi (*hostile*); (6) mudah tersinggung (*irritable*); (7) malu (*ashamed*); (8) gugup (*jittery*); (9) gelisah (*nervous*); (10) takut (*afraid*). Skor yang tinggi pada skala ini menunjukkan afek negatif yang tinggi, dan skor yang rendah menunjukkan afek negatif yang rendah. Skala ini dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada pendapat Watson dkk. di atas dan diuji terlebih dahulu validitas dan reliabilitasnya.

Partisipan Penelitian. Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA dan mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP Semarang. Karakteristik partisipan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) Mahasiswa yang berada pada semester III, karena pada semester III mahasiswa sudah mulai beradaptasi dengan lingkungan kampus, tetapi permasalahan yang dihadapi juga semakin banyak;

(2) Beragama Islam; (3) Mempunyai skor yang sedang sampai sangat tinggi dalam skala afek negatif; (4) Bersedia secara suka rela mengikuti penelitian. Peneliti sengaja memilih kelompok dari universitas yang berbeda untuk menjaga adanya interaksi dan imitasi antara subjek kelompok eksperimen dan subjek kelompok kontrol. Menurut Cook dan Campbell (1979) adanya interaksi dan imitasi dapat mempengaruhi efektivitas pelatihan yang diberikan kepada kelompok eksperimen.

Alat-alat Penelitian. Dalam penelitian ini terdapat beberapa instrumen atau alat-alat penelitian berupa :

1. Alat pengumpul data

Pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan skala Afek Negatif. Skala Afek Negatif yang diujicobakan pada 106 mahasiswa fakultas psikologi UAD Yogyakarta, memperoleh konsistensi internal berkisar antara 0,430 sampai 0,644 ; dan reliabilitas Alpha sebesar 0,835.

2. Makalah

Pada subjek penelitian akan diberikan makalah mengenai dzikir, yang berisi pengertian, manfaat, tata cara dzikir dan bacaan-bacaan dzikir.

3. Lembar persetujuan subyek

Lembar persetujuan subjek adalah lembar informasi yang berisi tentang maksud dan tujuan penelitian, hak dan kewajiban subjek penelitian, dan hal lain mengenai jalannya penelitian. Selain itu, lembar persetujuan subjek ini juga merupakan bukti bahwa setiap subjek setuju dan bersedia untuk mengikuti prosedur penelitian.

4. Catatan harian dzikir

Catatan harian yang harus diisi subjek kelompok eksperimen tentang aktivitasnya berdzikir yang setiap hari dilakukan, apa yang dirasakan sebelum berdzikir dan sesudah berdzikir.

5. Lembar evaluasi pelatihan

Lembar evaluasi pelatihan diberikan kepada subjek kelompok eksperimen sebanyak dua kali. Pertama, bersamaan dengan pengambilan data *post-test* ke-1. Kedua, bersamaan dengan pengambilan data *post-test* ke-2. Lembar evaluasi pelatihan berbentuk kuesioner terbuka yang berisi pertanyaan tentang hal-hal yang dirasakan ketika mengikuti pelatihan

dzikir, manfaat pelatihan, dan kritik serta saran. Lembar evaluasi kedua berisi pertanyaan: "Apakah subjek masih melakukan aktivitas dzikir setelah pelatihan berakhir?"

6. Wawancara

Metode wawancara ini dilakukan untuk mendapatkan data yang lebih akurat tentang kondisi subjek yang tidak didapat dari metode angket. Metode ini bersifat kualitatif untuk lebih menjelaskan fenomena psikologis yang terjadi. Wawancara dilakukan setelah pengambilan data *post-test 1* dan *post-test 2*.

Prosedur Penelitian. Prosedur penelitian dibagi menjadi dua bagian, yaitu: (1) Tahap persiapan penelitian; dan (2) Tahap pelaksanaan penelitian.

1. Tahap Persiapan Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti dalam tahap persiapan penelitian ini adalah: (a) penyusunan Skala Afek, (b) uji coba Skala Afek, (c) penyusunan makalah/materi dzikir, (d) persiapan pembimbing dzikir dan observer, (e) penyusunan rancangan eksperimen.

2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Langkah-langkah yang dilakukan adalah: (a) pengukuran awal (*pre-test*), (b) pembuatan kategorisasi dan seleksi subyek, (c) pelaksanaan pelatihan dzikir, (d) pengambilan data *post-test 1*, (e) pengambilan data *post-test 2*, (f) pengecekan kembali data penelitian.

Metode Analisis Data. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perlakuan pelatihan dzikir untuk menurunkan stres dan afek negatif pada mahasiswa. Rancangan eksperimen yang digunakan adalah *pre-test-post-test control group design*. Selama kelompok eksperimen mendapat pelatihan, kelompok kontrol tidak dikenai perlakuan apa-apa. Kelompok kontrol dijadikan kelompok daftar tunggu (*waiting list*). Dalam hal ini kelompok eksperimen adalah mahasiswa UNISSULA dan kelompok kontrol adalah mahasiswa UNDIP. Pemilihan ini tidak berdasar *random assignment*, melainkan untuk kemudahan lokasi penelitian.

Pengaruh perlakuan tersebut diamati secara berulang-ulang, yaitu sebelum perlakuan (*pre-test*), segera setelah perlakuan (*post-test 1*), dan empat minggu setelah perlakuan (*post-test 2*). Teknik analisisnya

menggunakan anava amatan ulangan (*anava repeated measures*) untuk melihat nilai F. Dilanjutkan dengan uji-t berpasangan (*t - test paired sample*) untuk melihat perbedaan antar waktu. Dalam membandingkan skor kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji-t antar kelompok (*t-test independent sample*). Perhitungan analisis data dilakukan dengan program SPSS 13.0 release for Windows.

Hasil Penelitian

Subjek penelitian ini berjumlah 18 orang, yakni 9 orang dari kelompok eksperimen dan 9 orang dari kelompok kontrol.

Pada Skala Afek data dianalisis dengan menggunakan anava amatan ulangan untuk mengetahui seberapa besar perbedaan antara skor *pre-test*, *post-test 1*, dan *post-test 2*. Dalam hal ini dengan melihat nilai F nya pada kelompok eksperimen.

Hasil analisis menunjukkan nilai F sebesar 6,894 dengan taraf signifikansi 0,030. Ini menunjukkan bahwa ada pengaruh perlakuan pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif pada subjek penelitian. Dengan kata lain tingkat afek negatif pada kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan dzikir mengalami perubahan secara signifikan. Terutama terlihat pada saat *post-test 2*, rerata skornya mengalami penurunan dan kategorinya menjadi rendah. Hal ini didukung dengan nilai sumbangan efektif (*Eta Squared*) sebesar 0,463 yang berarti pelatihan dzikir mempunyai kontribusi sebesar 46,3 % dalam menurunkan tingkat afek negatif. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan pelatihan dzikir berpengaruh dalam menurunkan tingkat afek negatif mahasiswa didukung oleh data penelitian ini.

Tabel 1.
Hasil Analisis Statistik Uji Hipotesis

Variabel	F	p	Eta	Kesimpulan
Amatan Kelompok Eksperimen	6,894	0,030	0,463	Ada pengaruh

Selanjutnya data dianalisis dengan analisis uji t antar kelompok untuk melihat perbedaan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol pada saat post test 1, dan *post-test* 2. Pada *post-test* 1 diperoleh nilai t sebesar -1,620, dengan $p = 0,125 > 0,05$. Ini berarti tidak ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *post-test* 1. Pada *post-test* 2 diperoleh nilai t sebesar -2,885, dengan $p = 0,011 < 0,05$. Ini berarti ada perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol saat *post-test* 2. Kategorinya juga berbeda, kelompok eksperimen mempunyai kategori rendah dan kelompok kontrol berada pada kategori tinggi.

Tabel 2.
Rangkuman Hasil Uji-t Antar Kelompok

Antar Kelompok	t	Sign (2 ekor)	Keterangan
<i>Post-test</i> 1	-1,620	0,125	Tidak Signifikan
<i>Post-test</i> 2	-2,885	0,001	Signifikan

Pembahasan

Berdasarkan perhitungan statistik terdapat perbedaan yang signifikan penurunan rerata tingkat afek negatif pada kelompok eksperimen terutama antara *post-test* 1 dan *post-test* 2, antara *pre-test* dan *post-test* 2. Ini berarti bahwa pelatihan dzikir cukup memberi pengaruh dalam menurunkan tingkat afek negatif. Perbandingan rerata kelompok eksperimen dan kelompok kontrol juga terjadi perbedaan yang signifikan pada *post-test* 2. Pada kelompok eksperimen reratanya menjadi masuk kategori rendah, sedangkan pada kelompok kontrol tetap tinggi. Ada beberapa hal yang dapat menjadi penyebab mengapa pelatihan dzikir dapat menurunkan afek negatif.

Pertama, dzikir dapat menghidupkan hati seorang hamba. Bila hidupnya badan membuat lancar dalam beraktivitas, maka hidupnya hati dapat membuat bahagia di dunia dan di akhirat. Individu yang benar-benar melakukan ibadah (dzikir) kepada Tuhannya, seperti halnya ia memberikan nutrisi pada waktu-waktu tertentu demi menjaga kesehatan dirinya (Iqbal, 2003). Dzikir juga dapat dijelaskan dengan *Neuro Linguistic*

Programming (NLP). NLP adalah suatu model mengenai bagaimana otak bekerja, dan bagaimana bahasa berinteraksi dengan otak serta bagaimana meraih hasil yang diinginkan secara sistematis. *Neuro*, menunjuk pada ide dasar, bahwa seluruh tindakan manusia dapat dirunut dari proses syaraf (*neurological*). *Linguistik*, mengacu pada bahasa verbal dan non verbal yang menggerakkan pikiran dan perilaku. *Programming*, mengacu pada cara-cara individu memilih untuk mengorganisasikan gagasan dan tindakan untuk membuahkan hasil (www.NLP.Knowledgenetwork.com.au). Pada saat berdzikir, individu duduk dalam kondisi rileks, menghadap ke arah kiblat dan biasanya disarankan untuk merasakan seakan-akan melihat kabah, berada di Masjidil Haram, untuk memandu pikiran dan perasaan agar terkonsentrasi serta tidak kemana-mana, seluruh tubuh dirilekskan, disarankan melupakan semua masalah dan persoalan, dirasakan di dalam hati untuk menyebut Allah, disarankan untuk merasakan bahwa Allah dekat. Dalam kondisi ini, maka menurut NLP (www.NLP.Knowledgenetwork.com.au) akan terjadi penafsiran (*representational system*) di dalam otak. Sistem penafsiran adalah cara-cara individu mengambil, menyimpan, dan mengkodekan informasi di otak, yaitu dengan melalui indra penglihatan (*visual*), pendengaran (*auditory*), perasaan (*kinesthetic*), penciuman (*olfactory*), dan pengecap (*gustatory*). Indra pengecap dan penciuman umumnya dimasukkan ke dalam indra kinestetik, sehingga istilah yang sering digunakan adalah VAK (Visual-Auditori-Kinestetik). Individu biasanya menggunakan ketiga sistem utama tersebut, walaupun kecenderungannya satu indra lebih mendominasi dibanding yang lain. Di dalam berdzikir ini ketiga modalitas, penglihatan, pendengaran, dan perasaan diaktifkan.

Pada saat berdzikir dan memasuki dzikir yang sungguh-sungguh, otomatis walaupun tanpa disadari individu akan melakukan sistem penafsiran, dan melakukan pemrograman di otak. Ketika disarankan untuk sejenak melupakan semua permasalahan dan persoalan serta hanya untuk mengingat Allah, gambaran di otak semua permasalahan menyingkir dan yang sentral (utama) hanyalah Allah. Bila disugesti bahwa semua permasalahan kecil, yang besar adalah Allah, yang berkuasa untuk menolong hamba-Nya dan membantu menyelesaikan semua persoalan, maka gambaran di otak individu adalah persoalan kecil, sedangkan yang besar hanyalah Allah. Kalimat-kalimat dzikir

yang didengarkan dan diulang-ulang, otomatis secara tidak disadari pun akan masuk ke dalam alam bawah sadar individu (*subconscious mind*) dan memberikan sugesti. Eksperimen yang dilakukan James Vicary seorang ahli periklanan (www.NLP.Knowledge.com.au) menunjukkan bahwa alam sadar mampu menerima sugesti yang tidak disadarinya dan berefek pada perilaku individu. Vicary menguji suatu iklan di gedung bioskop. Ia memasukkan tulisan iklan kecil di bawah film yang berbentuk pita dan ditayangkan secara terus menerus selama pemutaran film. Iklan kecil berbentuk pita tersebut bertuliskan kata: "Makanlah Popcorn", dan "Minumlah Cola". Secara sadar penonton tidak memperhatikan tulisan tersebut karena lebih berkonsentrasi pada jalannya cerita film. Namun ternyata alam bawah sadar mereka menerimanya sebagai sugesti, hasilnya penjualan Cola naik 18.1% dan penjualan Popcorn meroket hingga 57.7%.

Dengan berlatih dzikir maka akan terjadi pemograman di dalam otak, mensugesti alam bawah sadar individu, dan akhirnya akan berefek pada perilaku individu untuk menjadi lebih positif serta percaya diri. Misalnya, seseorang yang berdzikir dengan menyebut nama Allah, *Yaa Rahman, Yaa Rahim* (Yang Maha Pengasih, Yang Maha Penyayang) dengan disertai pemahaman dan penghayatan kandungannya, niscaya akan memberi pengaruh pada jiwa pedzikir yang tercermin dalam sifat dan perilakunya. Seorang yang lemah jiwanya dan penakut akan menjadi kuat setelah berdzikir dengan asma Allah yang mengandung kekuatan dan kebesaran, seperti *Al Kabir, Al Aziz, Al Jabbar*. Orang yang pemarah atau pemberang akan menjadi lunak setelah banyak berdzikir dengan asma *Al Halim dan As Shabur* (Yang Maha Penyabar) (Supardjo, 1999).

Wirawan (dalam Haryanto, 1996) berpendapat bahwa saat berdzikir maka ada dua proses sekaligus, yaitu proses pemusatan perhatian (konsentrasi) dan peredaman emosi negatif. Proses konsentrasi karena hanya mengingat Allah. Demikian pula pada saat dzikir *khafi*, yaitu hati selalu ingat kepada Allah. Menurut Thouless (1992) konsentrasi ini disebut "kemanunggalan tujuan" (*one-pointedness*), yaitu sikap mental, pikiran diisi oleh gagasan yang tunggal dan bebas dari pikiran yang tidak relevan.

Pada saat *post-test 1*, telah terjadi penurunan rerata skor tingkat afek negatif tetapi belum signifikan. Ini dapat dijelaskan sebagai berikut. Dalam melakukan ritual agama penghayatan dan pemahaman sangat diperlukan. Dzikir yang dilakukan dengan khusuk, disertai penghayatan, ikhlas, dan rutin dilakukan, dapat menumbuhkan persepsi dan motivasi positif. Pada waktu dua minggu pelatihan, subjek masih belajar dzikir dengan pemahaman baru untuk berdzikir dengan khusuk, disertai penghayatan, dipahami maknanya serta ikhlas. Selain itu subjek juga masih belajar untuk mengenali afek-afek negatif yang sering muncul dalam dirinya, sehingga saat *post-test 1* penurunan afek negatif belum terlalu signifikan. Pada saat *post-test 2*, penurunan afek negatif subjek eksperimen signifikan. Ini disebabkan dalam jangka waktu yang lebih lama dzikir yang dilakukan semakin meresap sehingga dapat diimplikasikan untuk meredam afek negatif subjek.

Kedua, pada saat pelatihan mengenai manfaat dzikir dijelaskan bahwa salah satu manfaat dzikir adalah untuk menghilangkan perasaan-perasaan negatif yang ada pada diri individu. Misalnya kecewa, bila seseorang merasa kecewa karena nilainya jelek, atau kecewa karena temannya bersikap tidak menyenangkan perasaan kecewa ini tidak perlu dipelihara terus-menerus. Dengan berdzikir dan berdoa seseorang akan dapat menghapus perasaan negatif yang dirasakan. Selain itu juga dianjurkan berdoa dengan optimis, sehingga perasaan negatif yang dirasakan akan berganti dengan harapan yang lebih positif.

Ketiga, sesuai dengan pendapat Frager (1999) salah satu fungsi dzikir adalah untuk membersihkan kekotoran hati seperti marah, dendam atau permusuhan, dan akan menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut, atau gelisah. Dengan banyak berdzikir akan mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki individu. Menurut Behbehani (2003) bila seseorang dapat mengenali emosi-emosi negatif dalam dirinya, maka akan lebih mudah untuk mengikisnya dan menggantinya dengan emosi yang positif. Paling tidak emosi negatif tidak terlalu dirasakannya lagi. Dalam hal ini dzikir yang dilakukan membantu subjek untuk meredakan afek-afek negatif yang muncul pada dirinya.

Simpulan dan Saran

Berdasarkan uraian hasil penelitian maka dapat ditarik kesimpulan, bahwa pelatihan dzikir yang diberikan kepada mahasiswa berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat afek negatif mahasiswa. Kategori tingkat afek negatif subjek berubah dari kategori sedang menjadi rendah. Pelatihan dzikir memberi kontribusi sebesar 46,3 % untuk menurunkan afek negatif.

Berdasarkan pelaksanaan penelitian, dan hasil yang diperoleh maka diajukan saran sebagai berikut :

1. Bagi subjek, disarankan untuk tetap mempraktekan pelatihan yang sudah didapatnya yaitu tetap menyediakan waktu di sela-sela kesibukannya untuk berdzikir sendiri dengan khusus. Dengan berdzikir akan dapat mengurangi afek negatif.
2. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan Pemilihan kelompok eksperimen dan kelompok kontrol hendaknya dilakukan berdasarkan *random assignment*, dan mendesain waktu penelitian di luar waktu kuliah (misal saat libur semester) agar subjek penelitian dapat mencurahkan waktu sepenuhnya.

Daftar Pustaka

- Anas, A. 2003. *Menguak Pengalaman Sufistik*. Semarang: Pustaka Pelajar.
- Al-Qarni, U. 1995. *Obat Penyakit Hati*. Jakarta: Gema Insani Press.
- Behbehani, S.S. 2003. *The Messenger Within* (Terjemahan: Cecep Ramli Bihar Anwar) Jakarta: Serambi Ilmu Semesta.
- Ben-Zur, H. 2003. "Happy Adolescents: The Link Between Subjective Well-Being, Internal Resources, and Parental Factors". *Journal of Youth and Adolescence*, 32 (2), 67-79.
- Berry, D.S., & Hansen, J.S. 1996. "Positive Affect, Negative Affect, and Social Interaction". *Journal of Personality and Social Psychology*, 71 (4), 796-809.

- Cook, T.D., & Campbell, D.T. 1979. *Quasi-Experimentation. Design and Analysis for Field Settings*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Diener, E., & Nejad, A.I. 1986. "The Relationship In Experience Between Various Types of Affect". *Journal of Personality and Social Psychology*, 50 (5), 1031-1038.
- Fink, L.D. 2003. *Creating Significant Learning Experiences*. San Fransisco: John Wiley & Sons.
- Fragar, R. 1999. *The Sufi Psychology of Growth, Balance, and Harmony*. Wheaton: Theological Publishing House.
- Glaser, R., Kiecolt-Glaser, J., Mc Guire, L., & Robles, T.F. 2002. "Psychoneuroimmunology: Psychological Influences on Immune Function and Health". *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 70 (3), 537-547.
- Haryanto, S. 1996. "Profil Pondok Pesantren Suryalaya: Tempat Rehabilitasi Remaja Korban Penyalahgunaan Narkotika Dengan Pendekatan Agama". *Laporan Penelitian*. Tidak Diterbitkan. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM.
- Hawari, D. 2003. "Prayer as Medicine". *Makalah Seminar "Dzikir dan Penyembuhan Kanker: Dzikir sebagai Pelengkap Terapi Medis"*, 23 Januari 2003. Tidak Diterbitkan. Semarang: LEMBKOTA..
- Iqbal, M. 2003. "Dzikrul Maut: Sebuah Fenomena Psikologi". *Tazkiya*, 3 (1), 40-45.
- Neuro Linguistic Programming*. www.NLP.Knowledgenetwork.Com.au.
- Plutchick, R., & Kellerman, H. 1980. *Emotion. Theory, Research, and Experience*. Florida: Academic Press Inc.
- Sidi, I.P. 2000. "Manusia Indonesia Abad 21 yang Berkualitas Tinggi Ditinjau dari Sudut Pandang Psikologi". *Makalah*. www.himpsi.org
- Supardjo. H. 1999. *Mengatasi Musibah dan Problem Kehidupan dengan Kekuatan Iman*. Yogyakarta: Menara Mas Offset.

- Thouless, R.H. 1992. *Pengantar Psikologi Agama*. Jakarta: Rajawali Press.
- Watson, D., Clark, L.A., & Tellegen, A. 1988. "Developmental of Brief Measures of Positive and Negative Affect: The PANAS Scales". *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (4), 1063-1070.
- Yayasan Penyelenggara Penterjemah Al-Quran. 1979. *Al-Quran dan Terjemahannya*. Jakarta: Departemen Agama RI.