

## Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyah Cianjur Tahun 2022

Citra Fitri Firotika<sup>1</sup>, Nurul Ainul Shifa<sup>2</sup>, Saiful Gunardi<sup>3</sup>

Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia Maju

Alamat : Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610

Email : [citrafitri878@gmail.com](mailto:citrafitri878@gmail.com)

### ABSTRAK

Pendahuluan : Kecemasan merupakan dimana suatu keadaan fisiologi yang memberikan dampak terhadap detak jantung meningkat dengan cepat, dalam kondisi ini terjadi ketika seseorang dalam keadaan tertekan yang membuat dirinya tidak tenang, setiap individu yang mengalami kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang muncul. Kecemasan itu sendiri sering muncul namun dengan keadaan yang tidak jelas. Untuk mengatasi kecemasan bisa dilakukan relaksasi meditasi dan dzikir. Tujuan : Penelitian ini untuk mengetahui tentang Efektivitas antara relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan pada siswa sebelum menghadapi ujian nasional. Metode : Pada penelitian ini menggunakan jenis *pre eksperiment* dengan desain penelitian *two grup pre test – post test design* dengan lembar kuisioner. Sample yang digunakan sebanyak 20 orang menggunakan *purposive sampling*. Hasil : Berdasarkan hasil uji statistik diperoleh hasil nilai *p-value* = 0,002 untuk relaksasi meditasi dan *p-value* = <,001 untuk dzikir. Terlihat ada efektivitas atau pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan pada siswa sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi meditasi dan dzikir. Yang berarti  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Kesimpulan : Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa ada efektivitas antara relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan pada siswa sebelum menghadapi ujian nasional.

**Kata Kunci :** Dzikir, Kecemasan, Relaksasi meditasi

### ABSTRACT

*Introduction: Anxiety is a physiological state that has an impact on heart rate increasing rapidly, in this condition occurs when a person is under stress which makes him uneasy, every individual who experiences anxiety becomes one of the psychological problems that arise. Anxiety itself often appears but with unclear circumstances. To overcome anxiety can be done relaxation meditation and dhikr. Purpose: This research is to find out about the effectiveness of relaxation meditation and dhikr on students' anxiety before facing national exams. Methods: In this study using a pre-experimental type with a research design of two groups pre test - post test design with questionnaire sheets. The sample used was 20 people using purposive sampling. Results: Based on the results of statistical tests the results obtained were *p-value* = 0,002 for meditation relaxation and *p-value* <,001 for dhikr. Seen there is effectiveness or a significant effect on students' anxiety before and after meditation and dhikr relaxation. Which means  $H_0$  is rejected and  $H_a$  is accepted. Conclusion: Based on the results of research conducted that there is effectiveness between meditation and dhikr relaxation on students' anxiety before facing national exams.*

**Keywords:** Anxiety, Dhikr, Relaxation meditation

## LATAR BELAKANG

Semua orang pasti pernah merasakan kecemasan, baik pada anak anak, remaja orang dewasa maupun lansia. Kecemasan ada beberapa macam, seperti kecemasan telah melakukan kesalahan atau melakukan dosa, kecemasan akibat dari mengetahui bahaya yang mengancam dirinya dan dalam bentuk yang kurang jelas. Gejala gejala kecemasan yang muncul dari fisik seperti ekspresi wajah yang tegang, gelisah, berkeringat dingin, mulut kering, sulit untuk berkonsentrasi, jantung berdetak cepat, ingin terus menerus buang air kecil bahkan sampai

mulas. Sedangkan gejala kecemasan yang bersifat psikis diantaranya munculnya rasa ketakutan, fikiran kacau dan selalu negatif dan merasa malang.

Hasil data dari Riset Kesehatan Dasar (2018) prevalensi gangguan mental emosional di Indonesia termasuk ansietas mencapai 12,11%, kota Cianjur merupakan salah satu kota yang berada di provinsi Jawa Barat, dimana jumlah prevalensi ansietas merupakan dari gangguan mental emosional yang nilainya sebesar 6,89% (Kesehatan et al., 2019)

Meditasi dalam *sutta* dimana keadaan pikiran yang di fokuskan pada suatu obyek yang memiliki arti luas, yaitu sebagai suatu tingkat tertentu dari pemusatan pikiran yang bersatu sehingga tidak dapat dipisahkan sama sekali dengan unsur unsur kesadaran. *Samadhi* yang benar adalah pemusatan pikiran suatu objek yang dapat menghilangkan kotoran pada batin yakni pikiran bersatu dengan bentuk-bentuk karma yang baik. Sedangkan *Samadhi* yang salah adalah dimana pemusatan pikiran pada suatu objek yang dapat menimbulkan kotoran batin yakni pikiran bersatu dengan bentuk bentuk karma yang tidak baik (Wijaya et al., 2019)

Relaksasi meditasi dapat dilakukan oleh siapa saja, terutama pada orang yang sedang mengalami kecemasan, gelisah, stress yang membuat dirinya merasa tidak tenang. Selain itu, relaksasi meditasi ini cocok dilakukan oleh siswa yang sedang mengalami kecemasan ketika saat mengikuti ujian nasional. Dari pengertian siswa merupakan seorang pelajar yang duduk di bangku sekolah, setara dengan sekolah dasar (SD) maupun sekolah menengah pertama (SMP) dan sekolah menengah atas (SMA). Setiap siswa yang datang ke sekolah memiliki tujuan yaitu untuk menuntut ilmu pengetahuan dan untuk memahami segala pelajaran yang telah dipelajari oleh guru dalam dunia pendidikan. Siswa atau sebagai istilah peserta didik adalah mereka yang diserahkan oleh kedua orang tua nya untuk mengikuti pembelajaran yang diselenggarakan oleh sekolah, dan bertujuan agar menjadi manusia yang berpendidikan, berketerampilan, berilmu pengetahuan, berkepribadian, berakhlak mulia, berpengalaman, mandiri (Merpati et al., 2018).

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 1 november 2022 di MTS Tanwiriyyah Cianjur terdapat 30 siswa dengan klasifikasi 20 siswa yang mengalami kecemasan. Kecemasan dapat dialami oleh siapa saja termasuk pada siswa ketika akan presentasi di depan kelas, menghafal pelajaran, di tunjuk oleh guru untuk menjelaskan materi yang telah di bahas, ketika akan mengikuti ujian akhir semester dan ketika akan menghadapi ujian nasional. Tanda dan Gejala kecemasan diantaranya merasa gugup, merasa panik, detak jantung lebih cepat, berkeringat dingin, tangan atau anggota tubuh gemetar, sulit berbicara sulit berkonsentrasi atau selalu memikirkan hal yang tidak diinginkan dan lain lain.

Dari hasil wawancara terdapat 5 siswa yang dapat mengatasi tanda dan gejala kecemasan seperti keringat dingin pada telapak tangan, gugup ketika berbicara, dan gemetar.

Diantara mereka ada yang mengatasinya dengan cara berdzikir namun belum ada yang melakukan dengan relaksasi meditasi. Selain berdzikir adapun dengan cara lain seperti menenangkan diri dan tarik nafas dalam.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka penulis tertarik untuk menyusun skripsi dengan judul “ Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa Di MTS Tanwiriyah Cianjur Tahun 2022”.

## **KAJIAN TEORITIS**

**Kecemasan** merupakan dimana suatu keadaan fisiologi yang memberikan dampak terhadap detak jantung meningkat dengan cepat, dalam kondisi ini terjadi ketika seseorang dalam keadaan tertekan yang membuat dirinya tidak tenang, setiap individu yang mengalami kecemasan menjadi salah satu masalah psikologis yang muncul. Kecemasan itu sendiri sering muncul namun dengan keadaan yang tidak jelas (Mahfud & Gumantan, 2020).

**Ujian Nasional (UN)** merupakan suatu evaluasi terhadap siswa yang akan menyelesaikan pendidikan di sekolah. Ketentuan tersebut mengacu pada Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, Pasal 58 ayat (2) yang menyatakan bahwa evaluasi peserta didik, satuan pendidikan dan program pendidikan dilakukan oleh lembaga mandiri secara berkala, transparan, menyeluruh dan sistematis untuk menilai pada suatu pencapaian standar nasional pendidikan.

Ujian Nasional (UN) diselenggarakan dalam rangka mengukur pada pencapaian Standar Kompetensi Lulusan (SKL) secara nasional pada jenjang satuan pendidikan SD, SMP, dan SMA. (Alfaiz et al., 2019).

**Meditasi** merupakan kondisi tubuh manusia secara sadar untuk memfokuskan pikiran menjadi hening, tenang, sadar bijaksana, seimbang sehingga tubuh menjadi rileks. Sebagian dari masyarakat lebih mencari kesaktian (*kediyatmikan*) atau suatu pelepasan atau disiplin spiritual yang mengenai konsentrasi hanya kepada tuhan, meditasi biasanya selalu dikaitkan dengan hal hal yang mistik, bersifat supranatural, maupun berhubungan dengan dunia gaib (Juniartha, Made G, Anjani, 2021).

**Dzikir** secara bahasa berasal dari kata *dzakara* yang artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengenal, mengerti dan mengambil pelajaran dalam kitab Alquran dimaksudkan *dzikir* Allah yang berarti mengingat Allah. Dzikir biasa dilakukan dengan cara merenung sambil mengucapkan lafadz lafadz Allah. Selain itu, dzikir juga biasa dikatakan sebagai latihan spiritual untuk menghadirkan Allah dalam hati manusia dengan menyebut nama dan sifat Allah sambil mengingat dan mengenang keagungan Allah. (Kumala et al., 2017)

**Siswa** atau peserta didik adalah suatu subjek dalam pembelajaran dari salah satu komponen pendidikan. Menurut Dewi Prawiradilaga (2008:12) siswa atau peserta didik adalah siapa saja yang mulai belajar dari murid TK, SD sampai SMA, mahasiswa, peserta pelatihan dilembaga pendidikan pemerintah atau swasta. Sedangkan menurut Syaiful Bahri Djamarah (2011: 80) Anak didik atau siswa adalah subjek utama dalam pendidikan. Mereka yang belajar setiap saat. Namun belajar tidak harus dengan guru dalam proses interaksi edukatif. Dapat disimpulkan dari beberapa pendapat diatas bahwa siswa atau peserta didik adalah mereka sebagai subjek dalam pendidikan dan belajar yang bertujuan untuk menambah dan mendapatkan ilmu pengetahuan serta wawasan yang berguna untuk dirinya dan di masa depan yang akan mendatang (Firmansyah & Kardina, 2020).

## **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan *Quasy Experiment*. Desain penelitian yang digunakan adalah *pre test and post test design* dengan two group terhadap 20 responden, 10 responden melakukan relaksasi meditasi dan 10 responden melakukan dzikir. Dengan adanya *pre test* (sebelum) dilakukan penilaian dengan adanya kecemasan sedangkan *post test* (sesudah) dilakukan penelitian apakah ada pengaruh pada relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **1. Analisa Univariat**

Hasil penelitian tentang Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Terhadap Kecemasan Sebelum Menghadapi Ujian Nasional Pada Siswa di MTS Tanwiriyyah Tahun 2022. Mulai pada 27 februari sampai 5 maret 2023 dengan jumlah responden pada penelitian sebanyak 20 responden. Adapun hasil penelitian dapat dilihat di bawah ini.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Relaksasi Meditasi**

<b>Variabel</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Presentase</b>
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	10	100%
<b>Total</b>	10	100%
<b>Usia</b>		
14 Tahun	4	40%
15 Tahun	6	60%
<b>Total</b>	10	100%

Sumber : Olah data Primer

Hasil analisis menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin pada kedua kelompok yaitu relaksasi meditasi yang dilakukan oleh perempuan saja yaitu 10 orang (100,0%) Distribusi responden berdasarkan usia diketahui bahwa distribusi responden dengan usia terendah yaitu 14 tahun (40%), dan usia tertinggi 15 tahun (60%).

**Table 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Dan Usia Dzikir**

Variabel	Frekuensi	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki laki	5	50%
Perempuan	5	50%
<b>Total</b>	10	100%
<b>Usia</b>		
14 Tahun	4	40%
15 Tahun	6	60%
<b>Total</b>	10	100%

Sumber : Olah data Primer

Hasil analisis menunjukkan bahwa berdasarkan jenis kelamin pada kedua kelompok yaitu dzikir yang dilakukan oleh laki laki yaitu 5 orang (50,0%) dan perempuan 5 orang (50,0%). Dan distribusi responden berdasarkan usia diketahui bahwa distribusi responden dengan usia terendah yaitu 14 tahun (40%), dan usia tertinggi 15 tahun (60%).

**Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Relaksasi Meditasi Selama 7 Hari**

Variable	Mean	SD	Max	Min
kecemasan sebelum	26,4	10,3	48	15
sesudah	20,0	6,31	31	12

Sumber : Olah data Primer

Tabel menunjukkan distribusi kecemasan sebelum dilakukan relaksasi meditasi menunjukkan bahwa rata-rata yaitu 26,4 dengan standar deviasi 10,3. Dan nilai kecemasan tertinggi yaitu 48 sedangkan nilai kecemasan terendah yaitu 15. Distribusi kecemasan sesudah dilakukan relaksasi meditasi menunjukkan bahwa rata-rata bernilai 20,0 dengan standar deviasi 6,31. Nilai kecemasan tertinggi yaitu 31 dan nilai kecemasan terendah yaitu 12.

**Table 4. Distribusi Frekuensi Kecemasan Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Dzikir Selama 7 Hari**

Variable		Mean	SD	Max	Min
kecemasan	sebelum	27,3	12,4	55	15
	sesudah	16,9	10,7	42	7

Sumber : Olah data Primer

Tabel menunjukkan distribusi kecemasan sebelum dilakukan dzikir menunjukkan rata-rata yaitu 27,3 dengan standar deviasi 12,4. Dan nilai kecemasan tertinggi 55 sedangkan nilai kecemasan terendah yaitu 15. Distribusi kecemasan sesudah dilakukan dzikir menunjukkan bahwa rata-rata bernilai 16,9 dengan standar deviasi 10,7. Nilai kecemasan tertinggi yaitu 42 dan nilai kecemasan terendah yaitu 7.

**Tabel 5. Kategori Tingkat Kecemasan Sebelum Dilakukan Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Selama 7 Hari**

Kategori	Kecemasan	Jumlah (n)	Presentase (%)
<b>Relaksasi Meditasi</b>			
1	Kecemasan ringan	2	20%
2	Kecemasan sedang	5	50%
3	Kecemasan berat	2	20%
4	Kecemasan berat sekali	1	10%
Total			100%
<b>Dzikir</b>			
1	Kecemasan ringan	4	40%
2	Kecemasan sedang	2	20%
3	Kecemasan berat	3	30%
4	Kecemasan berat sekali	1	10%
Total			100%

Dari kategori di atas terlihat nilai meditasi untuk kecemasan ringan berjumlah 2 atau 20%, Kecemasan sedang 5 atau 50%, kecemasan berat 2 atau 20%, kecemasan berat sekali 1 atau 10% dan Dzikir untuk kecemasan ringan 4 atau 40%, kecemasan sedang 2 atau 20%, kecemasan berat 3 atau 30%, kecemasan berat sekali 1 atau 10%.

**Tabel 6. Kategori Tingkat Kecemasan Sesudah Dilakukan Relaksasi Meditasi Dan Dzikir Selama 7 Hari**

Kategori	Kecemasan	Jumlah (n)	Presentase (%)
<b>Relaksasi Meditasi</b>			
1	Tidak ada kecemasan	1	10%
2	Kecemasan ringan	6	60%
3	Kecemasan sedang	3	30%
Total			100%
<b>Dzikir</b>			
1	Tidak ada Kecemasan	6	60%
2	Kecemasan ringan	1	10%
3	Kecemasan sedang	2	20%
4	Kecemasan berat	1	10%
Total			100%

Dari kategori di atas terlihat nilai meditasi untuk tidak ada kecemasan berjumlah 1 atau 10%, Kecemasan ringan 6 atau 60%, kecemasan sedang 3 atau 30%, kecemasan berat sekali 1 atau 10% dan Dzikir untuk tidak ada kecemasan 6 atau 60%, kecemasan ringan 1 atau 10%, kecemasan sedang 2 atau 20%, kecemasan berat 1 atau 10%.

## 2. Analisa Bivariat

**Tabel 7. Hasil Uji Normalitas Wilcoxon**

Kelompok	N	Pengukuran	<i>P-Value</i>
Relaksasi Meditasi	0,068	Pre-Post Test	0,068
Dzikir	0,447	Pre-Post Test	0,447

Sumber : Olah data Primer

Berdasarkan pada tabel 7 diatas setelah dilakukan uji normalitas pada kelompok relaksasi meditasi dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan hasil bahwa data berdistribusi normal dengan nilai  $p\text{-value} > 0,05$ . Sedangkan pada kelompok dzikir uji normalitas dilakukan pada pengukuran *pre* dan *post test* dengan menggunakan (Shapiro-Wilk). Dari kedua kelompok menunjukkan nilai  $P\text{-value} > 0,05$ , sehingga pada kedua kelompok menunjukkan nilai distribusi normal.

**Tabel 8. Hasil Uji Dependen T Paired T Test Efektivitas Relaksasi Meditasi Dan Dzikir**

Kelompok	N	Mean	SD	SE	P -Value
<b>Relaksasi meditasi</b>					
pretest	10	26,4	10,30	3,26	0,002
posttest	10	20,0	6,31	1,99	
<b>Dzikir</b>					
pretest	10	27,3	12,37	3,91	<,001
posttest	10	16,9	10,69	3,38	

Sumber : Olah data Primer

Berdasarkan dari hasil uji *Dependen T paired Test* rata- rata kecemasan sebelum dilakukan relaksasi meditasi adalah (26,4) dengan standar deviasi (10,30), sedangkan rata-rata kecemasan setelah diberikan relaksasi meditasi adalah (20,0) dengan standar deviasi (6,31). Hasil uji statistic diperoleh hasil nilai  $p = 0,002$ , berarti terlihat adanya efektivitas atau pengaruh yang signifikan pada rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi meditasi.

Berdasarkan dari hasil uji *Dependen T paired Test* rata- rata kecemasan sebelum dilakukan dzikir adalah (27,3) dengan standar deviasi (12,37) sedangkan rata-rata kecemasan setelah dilakukan dzikir adalah (16,9) dengan standar deviasi (10,69). Hasil uji statistik diperoleh hasil  $p < ,001$  berarti terlihat adanya efektivitas atau pengaruh yang signifikan pada rata-rata kecemasan sebelum dan sesudah dilakukan dzikir.

## PEMBAHASAN

### 1. Distribusi data hasil *pre test* dan *post test* dilakukannya relaksasi meditasi

Hasil uji statistik menggunakan *Uji Paired Sample T Test* rata-rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan relaksasi meditasi adalah (26,4) dengan standar deviasi (10,30), sedangkan rata-rata tingkat kecemasan setelah dilakukan relaksasi meditasi adalah (20,0) dengan standar deviasi (6.31). hasil uji statistik diperoleh hasil nilai  $p = 0,002$ , Maka dari itu nilai  $p - value$  lebih kecil dari  $\alpha < 0.05$  yang berarti  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya efektivitas atau pengaruh yang signifikan tingkatan kecemasan pada siswa sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi meditasi.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Herman (2019) menemukan terjadi penurunan tingkat kecemasan pada lansia yang mengalami hipertensi setelah melakukan meditasi. Berdasarkan penelitian sebelumnya dapat diketahui bahwa meditasi dapat menurunkan tingkat kecemasan. Hal ini disebabkan karena meditasi merupakan salah satu metode untuk memuatkan pikiran, meditasi adalah suatu proses pemusatan perhatian yang

menyebarkan luas menjadi satu perhatian yang dilakukan secara sadar dan meditasi sebagai media *self help* yang dilakukan akan membantu saat mengalami kecemasan.

Adapun hasil penelitian Made Artaguna (2019) menemukan bahwa adanya penurunan pada tingkat kecemasan perawat sebelum melakukan meditasi rerata sebesar 23,96. Sedangkan tingkat kecemasan perawat setelah dilakukan meditasi rerata sebesar 9,65. Demikian penjelasan tersebut membuktikan bahwa terdapat adanya pengaruh latihan meditasi terhadap tingkat kecemasan perawat yang bertugas di Ruang Isolasi COVID-19 Rumkit TK.II Udayana dengan  $p\text{ value} = 0,001$ . (Artaguna & Sukmandari, 2022)

Teknik relaksasi meditasi merupakan salah satu cara yang cepat dan mudah dilakukan untuk mengatasi kecemasan karena tidak menyentuh akar dari permasalahan dan hanya bermain di level pikiran sadar, sedangkan sumber kecemasan itu tersimpan di pikiran bawah sadar pada seseorang, sehingga perlu solusi dengan teknik relaksasi meditasi.

Latihan relaksasi meditasi dapat menurunkan kecemasan dikarenakan meditasi pada prinsipnya adalah dimana posisi tubuh dalam kondisi tenang, sehingga akan mendapatkan relaksasi dan yang akhirnya akan mengalami kondisi keseimbangan, dengan hal itu meditasi yang memfokuskan pada pernafasan akan meningkatkan sirkulasi oksigen ke otot-otot, sehingga otot-otot akan mengendur, sehingga kecemasan dapat menurun. (Suryani, 2018)

Menurut asumsi peneliti dengan dilakukannya relaksasi meditasi pada tingkatan fisik dapat mengurangi ketegangan otot dengan menurunkan respon terhadap cemas. Pernafasan dalam yang menyertai praktik meditasi meningkatkan sirkulasi oksigen, sehingga otot-otot cenderung mengendur. dari segi pikiran dan mental, kemampuan kreativitas dan berkonsentrasi akan meningkat pada mereka yang bermeditasi secara teratur dan hal ini dapat meningkatkan kesadaran serta fokus seseorang sehingga dapat memudahkan dalam mencari solusi atas permasalahannya.

## **2. Distribusi data hasil *pre test* dan *post test* dilakukannya dzikir**

Hasil uji statistik menggunakan *Uji Paired Sample T Test* rata rata tingkat kecemasan sebelum dilakukan dzikir adalah (27,3) dengan standar deviasi (12,4), sedangkan rata rata tingkat kecemasan setelah dilakukan dzikir adalah (16,9) dengan standar deviasi (10,7). maka hasil uji statistik diperoleh hasil nilai  $p = <,001$ , Maka dari itu nilai  $p - \text{value}$  lebih kecil dari  $\alpha < 0.05$  yang berarti  $H_a$  diterima. Dapat disimpulkan bahwa terdapat adanya efektifitas atau pengaruh yang signifikan tingkatan kecemasan pada siswa sebelum dan sesudah dilakukan relaksasi meditasi.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dylan Danny Arista (2017) yang memiliki Hasil uji hipotesis yang menunjukkan adanya perubahan kecemasan kematian yang

signifikan pada kelompok eksperimen yaitu dengan nilai signifikansi ( $0,00 < 0,05$ ) yang berarti terdapat adanya pengaruh terapi dzikir terhadap kecemasan kematian pada lanjut usia yang signifikan. Hal ini terlihat dari lembar evaluasi reaksi ketika peserta saat setelah dilakukan pelatihan terapi dzikir, 100% banyak yang mengatakan bahwa setelah menerima tausiyah dan terapi dzikir peserta merasa tenang, rileks dan tentram. (Khasanah, 2015)

Terapi dzikir merupakan metode yang dapat membantu individu menyelesaikan suatu masalah, baik gangguan mental maupun gangguan fisik. Dzikir adalah salah satu terapi yang dapat mengobati salah satu gangguan psikologis yaitu gangguan kecemasan. Dalam Al-Quran dan Hadis dan para pemikir Islam memberikan tuntunan bagaimana agar dalam kehidupan ini bebas mengurangi rasa cemas, stress, konflik, tegang. Maupun depresi, diantaranya yaitu dengan memperbanyak dzikir dan doa kepada Allah sebagai Yang Maha Penyembuh. Menurut Ulama' Muhammad Shalih bahwa zikir adalah makanan pokok bagi hati dan ruh.

Menurut asumsi penelitian, terapi dzikir memiliki efek ketenangan yang dapat menurunkan tingkat kecemasan. Efek dari dzikir terhadap segala emosi dan perilaku yang negatif, mendapatkan kebebasan dari kecemasan, putus asa, stress duniawi, depresi dan menjadi seorang yang memiliki fokus dan ambisi yang tinggi. Hal tersebut juga sejalan dengan pendapat Radzi, dkk (2014) yang mengemukakan bahwa dzikir (memuji atas nama/keagungan Allah SWT) dapat membantu membersihkan hati manusia dan melindungi dari setan, melalui dzikir pikiran manusia diarahkan untuk selalu mengingat Allah dan semua elemen positif yang ada dalam kehidupan, oleh karena itu kecemasan dapat berkurang.

Ada pengaruh dzikir terhadap kecemasan berdasarkan asumsi peneliti karena dzikir mampu menurunkan tingkat kecemasan, mendapatkan kebebasan dari kecemasan, putus asa, stress duniawi, dan depresi. Dengan itu menunjukkan nilai yang signifikan yaitu  $p = 0,447$  yang berarti bahwa studi membuktikan dzikir lebih efektif dalam menurunkan kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional, sedangkan relaksasi meditasi dengan signifikan  $p = 0,068$  dalam menurunkan kecemasan pada siswa yang akan menghadapi ujian nasional

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian efektivitas antara relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan pada siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Responden dengan kecemasan paling banyak pada penelitian ini berjenis kelamin perempuan dengan rata rata usia 15 tahun dari 20 responden.

2. Hasil penelitian sebelum dilakukan relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur yaitu dengan kecemasan sedang
3. Hasil penelitian setelah dilakukan relaksasi meditasi dan dzikir terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur yaitu normal
4. Ada pengaruh relaksasi meditasi terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur dengan *P value* 0,002
5. Ada pengaruh dzikir terhadap kecemasan sebelum menghadapi ujian nasional pada siswa di MTS Tanwiriyyah Cianjur dengan *P value* <,001

## SARAN

1. Bagi perawat

Perawat dapat menggunakan penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan informasi dalam menurunkan kecemasan dengan melakukan relaksasi meditasi dan dzikir.

2. Bagi siswa

Diharapkan penelitian ini mendapatkan informasi dan pencegahan secara langsung mengenai factor resiko dari kecemasan sehingga siswa dapat melakukan pencegahan.

3. Bagi institusi pelayanan kesehatan

Diharapkan dapat digunakan sebagai acuan penelitian yang lebih mendalam tentang perbedaan kecemasan pada siswa sebelum dan setelah diberikan relaksasi meditasi dan dzikir.

4. Bagi peneliti

Diharapkan dapat digunakan untuk mengembangkan ilmu kesehatan terkait dengan teori dan penerapan pelayanan kesehatan dalam pelaksanaan dan tanggung jawab sebagai tugas kesehatan.

## DAFTAR REFERENSI

- Alfaiz, A., Juliawati, D., Yandri, H., & Ayumi, R. T. (2019). Efektivitas Relaksasi Teknik Meditasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Stres sebelum Menghadapi Ujian Nasional. *Indonesian Journal of Learning Education and Counseling*, 2(1), 37–45. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v2i1.151>
- Annisa, D. F., & Ifdil, I. (2016). Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). *Konselor*, 5(2), 93. <https://doi.org/10.24036/02016526480-0-00>
- Artaguna, I. M., & Sukmandari, N. M. A. (2022). Pengaruh Latihan Meditasi Dengan Tingkat Kecemasan Perawat Yang Bertugas Di Ruang Isolasi Covid-19 Rumkit Tk. Ii Udayana. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 1–11. <https://doi.org/10.54107/medikausada.v5i2.130>

- Budi, P. I. (2019). Meditation For A Better life As A Potential Wellness Tourism In Bali. Faktor Penyebab Stres Pada Tenaga Kesehatan Dan Masyarakat Pada Saat Pandemicovid-19, 3(2), 71–83.
- Firmansyah, Y., & Kardina, F. (2020). Terhadap Pengelolaan Sekolah Dan Peserta Didik. Buana Ilmu, 4(2), 99–112.
- Fransisca, A., & Wijoyo, H. (2020). Implementasi Mettā Sutta Terhadap Metode Pembelajaran Di Kelas Virya Sekolah Minggu Sariputta Buddhies. Jurnal Ilmu Agama Dan Pendidikan Agama Buddha, 2(1), 1–12.
- Hastuti, R. Y., & Arumsari, A. (2018). Pengaruh Terapi Hipnotis Lima Jari Untuk Menurunkan Kecemasan Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Muhammadiyah Klaten. Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.
- HIMPSSI. (2020). Seri Sumbangan Pemikiran Psikologi untuk Bangsa Ke-5 Kesehatan Jiwa dan Resolusi Pascapandemi di Indonesia. Himpssi.or.Id, September 2019, 1–13. <https://himpssi.or.id/blog/pengumuman-2/post/kesehatan-jiwa-dan-resolusi-pascapandemi-di-indonesia-panduan-penulisan-132>
- Janna, N. M., & Herianto. (2021). Artikel Statistik yang Benar. Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI), 18210047, 1–12.
- Juniartha, Made G, Anjani, N. K. (2021). Hening Dalam Meditasi Sebagai Seni Kontemplasi. Maha Widya Duta, 5(1), 42–52.
- Kesehatan, L. B., No, U. U., Disorder, P. S., & Disorder, P.-T. S. (2019). BAB I. 2012, 1–6.
- Khasanah, I. (2015). Pengaruh melakukan dzikir Asmaul Husna terhadap kecemasan dalam menghadapi ujian nasional anak Panti Asuhan Darussalam Mranggen Demak. Skripsi.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi, 4(1), 55–66. <https://doi.org/10.15575/psy.v4i1.1260>
- Mahfud, I., & Gumantan, A. (2020). Survey Of Student Anxiety Levels During The Covid-19 Pandemic. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 4(1), 86–97. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v4i1.1103>
- Merpati, T., Lonto, A. L., & Biringan, J. (2018). Kreativitas Guru Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Di Smp Katolik Santa Rosa Siau Timur Kabupaten Sitaro. Jurnal Civic Education: Media Kajian Pancasila Dan Kewarganegaraan, 2(2), 55. <https://doi.org/10.36412/ce.v2i2.772>
- Metode, M., Karya, P. T., & Nugraha, M. (2019). 1,2 1\* , 2. 1(2), 88–93.
- Mukholil. (2018). KECEMASAN DALAM PROSES BELAJAR Mukholil \*). Kecemasan Dalam Proses Belajar, 8, 1–8.
- Normah, Rifai, B., Vambudi, S., & Maulana, R. (2022). Analisa Sentimen Perkembangan Vtuber Dengan Metode Support Vector Machine Berbasis SMOTE. Jurnal Teknik Komputer AMIK BSI, 8(2), 174–180. <https://doi.org/10.31294/jtk.v4i2>
- Nova, A., Sinulingga, A. R., & Syahputra, A. (2020). The Level Of Parents Anxiety On Physical Education Activity At Lintang City Elementry School. Jp.Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan), 3(2), 156–164. <https://doi.org/10.33503/jp.jok.v3i2.778>
- Pakpahan, R. (2016). Model Ujian Nasional Berbasis Komputer: Manfaat dan Tantangan. Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan, 1(1), 19–35. <https://doi.org/10.24832/jpnk.v1i1.225>
- Saputra, T. A. (2020). Jurnal Bimbingan dan Konseling. Bentuk Kecemasan Dan Resiliensi Mahasiswa Pascasarjana Aceh-Yogyakarta Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19, 6(1), 55–61.
- Suristyawati, P., Made Yuliari, S. A., & Putra Suta, I. B. (2019). Meditasi Untuk Mengatasi Kecemasan Pada Ibu Hamil. Widya Kesehatan, 1(2), 20–27. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v1i2.461>

- Sutanto, A., Erandaru, & Cahyadi, J. (2020). Perancangan Animasi Tentang Teknik Dan Manfaat Meditasi Pernapasan. *Jurnal DKV Adiwarna*, 1(16), 10.
- Ulfah, S. M., Octaviana, D. N., & Aqila, M. (2019). Esensi Meditasi terhadap Spiritualitas Umat Buddha. *Jurnal Studi Lintas Agama*, 14(2), 269–282.
- Wardiana, U., & Rini, A. S. (2019). PENGARUH RELAKSASI MEDITASI GELEMBUNG PIKIRAN TERHADAP KECEMASAN DALAM MENGHADAPI UJIAN NASIONAL PADA SISWA SMA/SEDERAJAT KELAS XII DI TULUNGAGUNG. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 3(1).
- Wijaya, A. T., Ngadat, N., & Widodo, U. (2019). Potret Pelaksanaan Meditasi dan Dampaknya Pada Perubahan Perilaku Masyarakat Vihara Karangdjati Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Agama Buddha Dan Ilmu Pengetahuan*, 6(1), 119–135.