

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN**

**Skripsi, September 2018
Ade Ervan Chandra Lesmana
Nim C.14201.14.002**

**PENGARUH DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRESS
PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI DI PRODI
SARJANA KEPERAWATAN FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA**

Abstrak

79 halaman, 14 tabel, 1 bagan, 0 gambar, 9 lampiran

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi akan rentan mengalami stres yang disebabkan oleh stressor dari dalam maupun dari luar diri mahasiswa. Jika stres ini tidak dapat dikendalikan, maka akan menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa tersebut. Dzikir merupakan salah satu penerapan dari mekanisme koping pendalaman spiritual religius yang diharapkan dapat menurunkan tingkat stres. Tujuan penelitian untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap penurunan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Prodi Sarjana Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya. Metode penelitian menggunakan *quasi experiment* dengan pendekatan *pretest-posttest with control group design*. Sampel 28 orang kelompok perlakuan 27 orang kelompok kontrol dengan teknik sampling *purposive sampling*. Instrument menggunakan *Perceived Stress Scale (PSS-10)*. Analisis data menggunakan uji *paired T-test* dan *Independent sampels test*. Hasil penelitian menunjukkan ada penurunan tingkat stres pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol dengan ρ value 0,000 dan ρ value 0,028 . Ada perbedaan penurunan tingkat stres antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol dilihat dari hasil *nilai Sig* 0,048. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dzikir mampu menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, maka dari itu dzikir dapat diterapkan sebagai terapi non farmakologis untuk penurunan tingkat stress. Saran bagi peneliti selanjutnya perlu meneliti aspek lain yang mempengaruhi mekanisme koping dalam penurunan tingkat stress. Peneliti juga menyarankan untuk kelompok kontrol sebaiknya diberikan terapi-terapi lainnya terhadap penurunan tingkat stress sebagai perbandingan.

Kata Kunci : Stress, Mahasiswa, Mekanisme Koping, Dzikir

**UNIVERSITY MUHAMMADIYAH TASIKMALAYA
FACULTY OF HEALTH SCIENCES
NURSING STUDY PROGRAMS NURSING**

Thesis, September 2017
Ade Ervan Chandra Lesmana
Nim C.14201.14.002

**THE INFLUENCE OF DZIKIR ON STRESS LEVEL DECREASE IN
STUDENTS ARE IN COMPILING THESIS NURSING DEPARTMENT,
FACULTY OF HEALTH SCIENCES MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
TASIKMALAYA**

Abstract

79 pages, 14 tables, 2 charts, 0 pictures, 9 attachments

Students who are preparing a thesis will be susceptible to stress caused by stressors from within or outside the student. If this stress cannot be controlled, it will have a negative impact on the student. Dzikir is an application of religious spiritual deepening coping mechanism which is expected to reduce stress levels. The purpose of the study was to determine the influence of dzikir on reducing stress levels on students who were preparing their thesis in the study Nursing Bachelor Program of the Faculty of Health Sciences, University of Muhammadiyah Tasikmalaya. The research method used a quasi experiment with a pretest-posttest approach with control group design. The sample of 28 people in the treatment group was 27 people in the control group with purposive sampling technique. The instrument used the Perceived Stress Scale (PSS-10). Data analysis using paired T-test and Independent sample test. The results showed that there was a decrease in stress levels in the intervention group and the control group with p value 0,000 and p value 0.028. There is a difference in the decrease in stress levels between the intervention group and the control group seen from the results of Sig 0.048. Based on the results of these studies dzikir was able to reduce the level of stress on students who were composing a thesis, therefore dhikr can be applied as non-pharmacological therapy to reduce stress levels. Suggestions for further need to examine other aspects that influence coping mechanisms in reducing stress levels. Researchers also suggest that for the control group should be given other therapies to reduce stress levels as a comparison.

Keywords: Stress, Students, Koping Mechanism, Dhikr