

**PENGARUH TERAPI DZIKIR TERHADAP TINGKAT STRESS KORBAN
BULLYING VERBAL PADA REMAJA AWAL USIA 12-16 TAHUN DI SMPN 1
KARANG BINTANG KABUPATEN TANAH BUMBU TAHUN 2023**

**THE EFFECT OF DHIKR THERAPY ON STRESS LEVELS OF VERBAL
BULLYING VICTIMS IN EARLY TEENAGERS AGED 12-16 AT SMPN 1
KARANG BINTANG, DISTRICT OF TANAH BUMBU, 2023**

Alda^{1*}, Bayu Purnama Atmaja¹, Herdy Juniawan¹

¹Program Studi S1 Keperawatan STIKes Darul Azhar Batulicin

*Email: aldadaaa123@gmail.com

ABSTRAK

Bullying adalah salah satu tindakan perilaku agresif yang disengaja dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah, dampak negative *bullying* berupa hambatan dalam mengaktualisasikan diri, gangguan mental dan psikososial. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh terapi dzikir terhadap stress korban *bullying* verbal. Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Quasi Eksperimental* dengan rancangan *Whithout Control Time Series Design*. Jumlah sampel dalam penelitian ini 20 responden menggunakan teknik *purposive sampling*. Variabel dependen tingkat stress dan variable independen terapi dzikir. Instrument menggunakan SOP Terapi Dzikir dan Koesioner (PSS-10). Analisa yang digunakan *kruskal wallis*. Hasil uji statistic menggunakan uji *kruskal-wallis* didapatkan nilai sig ($p=0,000$) dengan tingkat kepercayaan 100% ($\alpha < 0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima. Sehingga dapat disimpulkan adanya pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat stress korban *bullying* verbal pada remaja awal usia 12-16 tahun di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023. Dari hasil penelitian ini diharapkan pihak sekolah menerapkan terapi religi pada korban *bullying* secara rutin sebagai pencegahan stress.

Kata Kunci : *Bullying*, Stres, Terapi Dzikir

ABSTRACT

Bullying is Wrong One action behavior intentional aggression done by somebody or group of people over and over again And from time to time to a victims who don't can maintain himself with easy, negative impact bullying in the form of obstacles in self-actualization, mental and psychosocial disorders. Objective study This For know influence therapy Pray to victim stress verbal bullying. Study This use design study Quasi Experimental with design Whitout Control Time Series Design. Amount sample in study these 20 respondents use technique purposive sampling. Variable dependent stress level and independent variables therapy dhikr . The instrument uses SOP therapy Pray And Questionnaire (PSS-10). Analysis used _ kruskal wallis. Results statistical test using test kruskal-wallis obtained sig value ($p=0.000$) with level 100% confidence ($\alpha = < 0.05$) so that H_0 is rejected and H_1 is accepted. So that can concluded exists influence therapy Pray to victim's stress level verbal bullying on teenager beginning aged 12-16 years at SMPN 1 Karang Star Tanah Bumbu Regency Year 2023. From the results study This expected party school apply therapy religion on victim bullying in a manner routine as stress prevention.

Keywords : *Bullying, Stress, Therapy Pray*

Pendahuluan

Bullying adalah salah satu tindakan perilaku agresif yang disengaja dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang secara berulang-ulang dan dari waktu ke waktu terhadap seorang korban yang tidak dapat mempertahankan dirinya dengan mudah (Aini, 2018).

Bullying termasuk tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Zakiya et al., 2018).

Pelaku selalu ingin mengontrol, mendominasi, dan tidak menghargai orang lain sebagai pengaruh dari tontonan kasus kekerasan secara langsung, memiliki orang tua yang bersifat permisif, tidak harmonis dalam keluarga, tidak percaya diri maupun ingin terlihat populer di lingkungannya. Fenomena *bullying* menjadi suatu persoalan serius bagi anak-anak di dunia. Laporan UNESCO tahun 2018 berdasarkan *Global school-based Student Health Survey* (GSHS) dengan melibatkan 144 negara di dunia menunjukkan bahwa 16.1% anak-anak pernah menjadi korban *bullying* secara fisik (Kesuma et al., 2022).

Menurut (Soedjatimoko, 2016) *Bullying* termasuk fenomena yang tersebar di seluruh dunia. Prevalensi *bullying* diperkirakan 8 hingga 50% di beberapa negara Asia, Amerika, dan Eropa. Menurut Baumeister & Kessler dalam (Nurhanaysa et al., 2022), tindakan *bullying* menempati peringkat pertama dalam daftar hal-hal yang menimbulkan ketakutan di sekolah. Hasil riset yang dilakukan oleh *National Association of School Psychologist* menunjukkan bahwa lebih dari 160.000 remaja di Amerika Serikat bolos sekolah setiap hari karena takut di *bullying* (Syukri, 2020).

Sebuah riset yang dilakukan oleh *LSM Plan International* dan *International Center for Research on Women* (ICRW) juga menunjukkan fakta bahwa kejadian

bullying pada siswa sekolah di Asia mencapai angka 70% (Pragholapati et al., 2020) Selain itu, penelitian ini juga menyebutkan bahwa 84% siswa di Indonesia mengalami kekerasan di sekolah, dimana angka tersebut lebih tinggi sebanyak 14% dari tren kawasan Asia (Agusti, 2020).

Data hasil riset *Programme for International Students Assessment* (PISA, 2018) menunjukkan murid yang mengaku pernah mengalami perundungan (*bullying*) di Indonesia sebanyak 41,1% (Ramadhanti dan Hidayat, 2022).

Angka murid korban bully ini jauh di atas rata-rata negara anggota *Organization of Economic Co-operation and Development* (OECD) yang hanya sebesar 22,7%. Selain itu, Indonesia berada di posisi kelima tertinggi dari 78 negara sebagai negara yang paling banyak murid mengalami kasus *bullying*. Berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga menunjukkan bahwa selama periode 2016-2020, terdapat 480 aduan dari korban *bullying* di lingkungan sekolah dan pada tahun 2021 terdapat 17 kasus yang melibatkan peserta didik dan pendidikan (Friastuti dan Ahmad, 2021).

Menurut (UNICEF, 2020) kasus *bullying* di Indonesia 2 dari 3 anak perempuan atau laki-laki berusia 13-17 tahun pernah mengalami setidaknya satu jenis kekerasan dalam hidupnya, kemudian 3 dari 4 remaja yang mengalami salah satu jenis kekerasan atau lebih melaporkan bahwa pelaku kekerasan adalah teman atau sebayanya. Menurut (PISA, 2018) prevalensi *bullying* di Indonesia 41% dari mereka adalah pelajar berusia 15 tahun.

Masa remaja merupakan masa peralihan dari kehidupan kanak-kanak menuju dewasa awal yang ditandai adanya perubahan secara biologis dan psikologis (Juniawan, 2022).

Beberapa bentuk *bullying* yang sering terjadi yaitu: *bullying* fisik berupa kontak fisik antara pelaku dan penyintas

bullying, *bullying* verbal berupa ucapan atau kata-kata yang ditujukan kepada penyintas *bullying*, dan *bullying* psikologis berupa tindakan tersirat yang menyerang psikologis penyintas *bullying*, berdasarkan dari pendapat tersebut, bentuk *bullying* yang sering terjadi di kalangan remaja meliputi: *bullying* verbal seperti ucapan yang tidak pantas, pemberian julukan, jelek, celaan, dan ancaman secara verbal; *bullying* fisik seperti memukul, mencekik, menendang, meludahi, merusak dan menghancurkan barang; serta *bullying* psikologis seperti pengucilan secara relasional, lirik mata, helaan nafas, tawa mengejek serta bahasa tubuh yang kasar (Dewi, 2020).

Fenomena *bullying* ini dapat memberikan efek traumatis jangka panjang pada korban, seperti psikosis, harga diri yang buruk, dan hubungan yang kasar di lingkungan keluarga maupun lingkungan (Vanderbilt dan Augustyn, 2010). Dampak negatif secara emosional juga dialami oleh remaja penyintas *bullying*. Penelitian oleh Slonje (2016) menunjukkan bahwa remaja penyintas *bullying* akan mengalami pengalaman emosi negatif dalam kehidupannya seperti selalu merasa ketakutan atau terancam untuk berada di lingkungannya. Selain itu, *bullying* juga dapat menyebabkan remaja mengalami depresi berat. Hal tersebut dibuktikan oleh penelitian Ramadhani dan (Retnowati, 2013) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara *bullying* dengan depresi. Hal serupa juga ditemukan oleh penelitian (Mishra et al, 2018) bahwa remaja yang mengalami *bullying* cenderung mengalami tingkat depresi yang tinggi. Tingginya tingkat depresi yang dialami penyintas *bullying* dapat mengarah pada pikiran dan tendensi untuk melakukan bunuh diri di kemudian hari (Takizawa et al, 2014). Penelitian lain menemukan pada remaja yang mengalami *bullying*, akan menarik diri dari lingkungannya dan cenderung mengurung diri di dalam kamarnya (Ardiavianti et al, 2018).

Sebagian besar korban *bullying* akan mengalami dampak negatif berupa hambatan dalam mengaktualisasikan diri,

gangguan mental dan psikososial. Hal ini dikarenakan siswa merasa berada pada keadaan tertekan, terancam atau rasa tidak aman dan nyaman, rasa tidak berharga, sulit berkonsentrasi, sulit untuk bersosialisasi dengan lingkungannya, tidak percaya diri, depresi yang berdampak pada akademiknya dan bahkan menyebabkan bunuh diri (Soedjatmoki, 2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang peneliti lakukan pada hari Selasa tanggal 29 November 2022 di SMPN 1 Karang Bintang, dengan metode wawancara dan observasi didapatkan informasi dari Guru menyebutkan bahwa di SMP tersebut masih sering terjadi *bullying* antar siswa dan antar kelas. Sedangkan hasil wawancara dari 11 siswa kelas VII dan VIII semua mengatakan pernah *dibully* oleh teman sekelas. Bentuk *bullying* yang sering terjadi adalah *bullying* verbal seperti mengejek, menghina, mengolok-mengolok, salah satu siswa juga mengatakan bahwa pernah ditendang oleh teman sekelasnya. Dampak dari perilaku *bullying* disekolah dapat mengakibatkan siswa merasa tertekan, tidak ingin berinteraksi dengan teman-temannya dan ingin pindah sekolah, bahkan bisa mengakibatkan depresi. Salah satu guru juga mengatakan bahwa ada siswa yang sudah pindah sekolah dikarenakan sering *dibully* oleh teman sekelasnya.

Metode

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah Quasi Eksperimental dengan rancangan yang digunakan adalah rancangan *Without Control Time Series Design*. Penelitian ini hanya melakukan intervensi pada satu kelompok tanpa perbandingan, efektivitas perlakuan dinilai dengan cara membandingkan nilai pre dengan post test (Dharma,K,K 2011). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Atmaja, 2019 menggunakan desain penelitian Quasi Eksperimental dengan rancangan *Without Control Time Series Design*. Penelitian ini hanya melakukan intervensi pada satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum

intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah dilakukan intervensi. Desain Quasi Eksperimental dengan rancangan without control time series design dapat digambarkan sebagai berikut:

R----->O1>X1 X2 X3 X4 X5 X6-----
--->O2 O3 O4 O5 O6 O7

Skema 4.1 pre and post test without control time series design Keterangan :

R: Responden penelitian semua mendapat perlakuan/intervensi

O1 : Pre test

O2- O7: Post test dilakukan 6 kali

X1-X7 : Intervensi dilakukan 6 kali

Populasi adalah wilayah generalisasi obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Populasi dalam penelitian ini adalah remaja di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu dengan jumlah populasi 225 siswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Yaitu pengambilan sampel didasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Sugiyono, 2016).

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner tingkat stress (PSS-10) yang terdiri dari 6 pertanyaan negative 4 pertanyaan positif.

Hasil

1. Karakteristik responden berdasarkan kelompok usia

Tabel 5.1 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok usia pada remaja stress korban *Bullying* di SMPN 1 Karang Bintang

No	Kelompok Usia	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1	12 Tahun	0	0
2	13 Tahun	0	0
3	14 Tahun	8	40
4	15 Tahun	12	60
5	16 Tahun	10	60
Total		20	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa seluruhnya (100%) responden pada kelompok remaja usia 14-15 tahun.

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Tabel 5.2 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok jenis kelamin pada remaja stress korban *Bullying* di SMPN 1 Karang Bintang

No	Kelompok JK	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1	Perempuan	14	70
2	Laki-laki	6	30
Total		20	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.1 dapat diketahui bahwa seluruhnya (100%) responden pada kelompok remaja usia 14-15 tahun.

3. Kejadian stres korban bullying verbal pada remaja sebelum diberikan terapi dzikir

Tabel 5.3 Distribusi frekuensi responden berdasarkan kelompok usia pada remaja stress korban *Bullying* di SMPN 1 Karang Bintang

No	Pre Test	Frekuensi (orang)	Presentase (%)
1	Stress Ringan	0	0
2	Stres Sedang	0	0
3	Stres Berat	20	100
Total		20	100

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 5.3 di atas diketahui bahwa sebelum diberikan terapi dzikir seluruhnya (100 %) responden mengalami stress berat

4. Kejadian stres korban bullying verbal pada remaja sebelum diberikan terapi dzikir

Tabel 5.4 Distribusi frekuensi responden pada remaja stress korban *Bullying* di SMPN 1 Karang Bintang

No	Tingkatan	Pretest		Post1		Post2		Post3		Post4		Postest5		Post6	
		F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
1	Stres Ringan (1-14)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	16	80
2	Stres Sedang(1 5-26)	0	0	0	0	0	0	0	0	10	50	10	50	4	20
3	Stres Berat(>2 6)	20	100	20	100	20	100	20	100	10	50	10	50	0	0
Total		20	100	20	100	20	100	20	100	20	100	20	100	20	100

Sumber : Data Primer SMPN 1 Karang Bintang, 2023

Berdasarkan table 5.4 diatas diketahui bahwa seluruhnya (100%) remaja mengalami stress berat sebelum diberikan terapi dzikir. Setelah diberikan terapi dzikir pada hari pertama sampai hari ketiga seluruhnya (100%) remaja masih mengalami stress berat. Setelah diberikan terapi dzikir pada hari ke empat dan hari ke lima sudah ada penurunan yaitu setengahnya (50%) remaja mengalami stress berat dan setengahnya (50%) remaja mengalami stress sedang dan sesudah diberikan terapi dzikir di hari ke enam hampir seluruhnya (80%) remaja

mengalami stress ringan dan sebagian kecil (20%) mengalami stress sedang.

5. Analisa sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir

Tabel 5.5 Analisis sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir di SMPN 1 Karang Bintang

P R E T E S T	Tingka tan	Post 1			Post 2			Post 3			Post 4			Post 5			Post 6			
		1- 14	15 -	>2 6	1- 14	15 -	>2 6	1- 14	15 -	>2 6	1- 14	15 -	>2 6	1- 14	15 -	>2 6	1- 14	15 -	>26 -	
			26			26			26			26			26			14	26	
	Stres Ringan (1-14)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13	0	0	16	0	0
	Stres Sedang (15-26)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10	0	0	10	0	0	4	0	
	Stres Berat(> 26)	0	0	20	0	0	20	0	0	20	0	0	10	0	10	0	0	0	0	0
	P- Value	1,000			1,000			1,000			0,002			0,002			,000			

Sumber : Data Primer, SMPN 1 Karang Bintang 2023.

Berdasarkan table 5.5 penurunan stress dari stress berat ke stress ringan dapat dilihat dari penurunan jumlah remaja yang mengalami stress dari hari pertama pemberian terapi dzikir hingga hari ke enam pemberian terapi dzikir.

Berdasarkan hasil uji statistic

menggunakan uji *Wilcoxon* diperoleh nilai sig ($p=0,000$) dengan tingkat kepercayaan 100% ($\alpha= <0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap tingkat Stres Korban Bullying Verbal Pada Remaja Awal Usia 12- 16 tahun.

6. Analisis perbedaan nilai rata-rata pengukuran pre dan post perbedaan terapi dzikir di SMPN 1 Karang Bintang

Tabel 5.6 Analisis nilai rata-rata enam kali pengukuran pre dan post terapi dzikir

Stres Bullying Verbal	N	Pretest dan Postest	Mean Rank	P-Value
Korban Bullying Verbal	20	Pre	90.50	0,000
	20	Postest 1	90.50	
	20	Postest 2	90.50	
	20	Postest 3	90.50	
	20	Postest 4	59.25	
	20	Postest 5	59.25	
	20	Postest 6	13.00	
Total	140			

Sumber : Data Primer, SMPN 1 Karang Bintang, 2023

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji *kruskal-wallis* untuk mengukur perbedaan pre dan post test dari 6 kali pengukuran diperoleh nilai rata-rata penurunan dari postest pertama dengan nilai 90.50 hingga postest ke enam terlihat ada penurunan dipostest ke empat dan postest ke lima dengan nilai 59.25. pada postest ke enam didapatkan hasil

penurunan yang sangat signifikan dengan nilai 13.00. Jadi dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang bermakna antara postest 4, postest 5 dan postest 6. Hasil uji *kruskal-wallis* didapatkan nilai sig ($p=0,000$) dengan tingkat kepercayaan 100% ($\alpha= <0,05$) sehingga H_0 ditolak dan H_1 diterima, artinya ada pengaruh pemberian terapi dzikir terhadap tingkat

Stres Korban *Bullying* Verbal Pada Remaja Awal Usia 12-16 tahun.

Pembahasan

1. Mengidentifikasi Tingkat Stress Sebelum Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Stres Korban *Bullying* Verbal Pada Remaja Awal Usia 12-16 tahun di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian pada table 5.3 di SMPN 1 Karang Bintang pada awal sebelum diberikan terapi dzikir diketahui bahwa seluruhnya (100%) responden mengalami stress berat.

Dalam penelitian ini, responden cenderung mengalami stress berat dikarenakan seringnya responden mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan dari teman-teman di area sekolah seperti mengejek, menggoda, menghina, mengolok-olok, mencela, mengancam, gossip, penghinaan ras, mempermalukan di depan umum, menuduh, dll. Akibatnya berdampak buruk bagi responden yang mengakibatkan responden mengalami gangguan mental, seperti depresi, gangguan kecemasan, merasa sedih dan kesepian. Adapun perubahan yang dialami responden yaitu perubahan pola tidur dan makan, berkurangnya ketertarikan untuk melakukan hobi dan aktivitas yang disenangi, masalah kesehatan dan menurunnya performa akademis. Korban *bullying* seringkali tidak nyaman dalam kelas, menjadi tidak percaya diri dan sering ketakutan. Sehingga sangat menghambat korban dalam sekolah. Dampak dari tersebut subjek mengalami stress sampai depresi. stress merupakan sebuah kekacauan emosional dan mental seseorang yang disebabkan oleh factor dari luar yang mengakibatkan sebuah ketegangan.

Dzikir berarti ingat kepada Allah, ingat ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran hati. Akan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan zat, sifat dan perbuatan-

Nya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam bahaya dan cobaan. Zikir dalam pengertian mengingat Allah dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik secara lisan maupun tulisan. Karena pada hakikatnya, dzikir (ingat) adalah perbuatan hati. Artinya aktivitas seorang hamba jangan sampai melupakan Allah baik dalam setiap hembusan detak jantungnya (Astuti & Hartinah, 2019).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muammar Nazli & Chaizuran Meutia, 2020) yang berjudul Efektifitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi yang didapatkan bahwa sebelum diberikan terapi meditasi dzikir sebagian kecil (20,4%) lansia mengalami stress berat, setengahnya (52,8%) lansia mengalami stress sedang dan hampir setengah (26,8%) lansia mengalami stress ringan.

Menurut Khaidir (2018) jenis kelamin berperan terhadap terjadinya stress. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stress, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stress, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif. Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stress.

2. Mengidentifikasi Tingkat Stress Sesudah Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Tingkat Stres Korban *Bullying* Verbal Pada Remaja Awal Usia 12-16 tahun di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 5.5 di SMPN 1 Karang Bintang diketahui bahwa sesudah diberikan terapi dzikir hampir seluruhnya (80%) 16

remaja mengalami stres ringan dan sebagian kecil (20%) 4 remaja mengalami stres sedang.

Dalam penelitian ini responden diberikan perlakuan berupa terapi dzikir 1x sehari selama 6 hari selama 2 minggu (3:2) untuk menurunkan stress. Hal tersebut didukung dari pendapat Widuri (2014), yang menyatakan bahwa penggunaan terapi dzikir akan menghasilkan perasaan yang lega pada individu, hati tentram, tenang dan damai, serta tidak mudah diombang-ambingkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global. Hal ini disebabkan dzikir secara alami menghasilkan pereda stress dan rasa sakit.

Hasil analisis statistic tersebut didukung dengan temuan nilai penurunan tingkat stress yang dapat dilihat dari nilai sebelum dan sesudah diberikan terapi dzikir. Sesudah diberikan terapi dzikir hampir seluruhnya (80%) 16 remaja mengalami stres ringan dan sebagian kecil (20%) 4 remaja mengalami stres sedang.

Tingkat stress yang dialami pada korban *bullying* yaitu karena tidak dapat menerima keadaan yang dialaminya sekarang factor yang menyebabkan remaja mengalami stress diantaranya banyaknya tekanan teman-teman sebayanya yang ada disekolah.

Kejadian *bullying* telah lama menjadi bagian dari dinamika sekolah dan perlu mendapat perhatian yang lebih serius, karena dampak *bullying* sangat berpengaruh terhadap kepribadian dan mental anak, seperti anak menjadi penakut, hilang rasa percaya diri, menjadi tertekan, malas pergi ke sekolah, hilang konsentrasi sehingga prestasi menurun (Tamtomo, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yoga & Ayu, 2019) yang berjudul Pelatihan Relaksasi Dzikir Untuk Menurunkan Stress Santri Rumah Tahfidz "Z" yang membuktikan bahwa relaksasi dzikir dapat menurunkan stress dengan melakukan relaksasi dzikir dapat membuat seorang individu akan merasa nyaman/rileks. Dalam keadaan rileks, tubuh melalui otak akan memproduksi

endorphin, sebagai analgesik alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda rasa nyeri (keluhan-keluhan fisik). Selain itu, dalam keadaan relaks, tubuh akan mengaktifkan sistem saraf parasimpatetis yang berfungsi untuk menurunkan detak jantung, laju pernafasan dan tekanan darah. Keuntungan dari relaksasi dzikir ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baik-Nya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman.

Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Muammar Nazli & Chaizuran Meutia, 2020) yang berjudul Efektifitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi yang membuktikan bahwa meditasi dzikir dapat menurunkan stress dengan cara melakukan meditasi dzikir. Pada saat meditasi maka konsumsi oksigen turun sekitar 20% dan demikian juga dengan produksi karbondioksida. Pemasukan oksigen yang bertambah dan kebutuhan oksigen yang berkurang inilah yang membuat meditasi sangat efektif dalam mengatasi rasa pusing pada gangguan hipertensi. Tidak hanya itu sebenarnya selain hipertensi, meditasi sendiri juga dapat mengurangi rasa sakit yang diderita karena suatu penyakit. Ada mekanisme saraf penting dalam mengubah pengalaman rasa sakit dalam meditasi, hal tersebut sesuai dengan gate control theory. Meditasi dapat membawa perubahan kesadaran sehingga seseorang dapat mencapai kondisi *altered state consciousness*, dimana keadaan tersebut menimbulkan perasaan positif misal damai, tentram, dan bahagia. Perasaan tersebut merupakan rangsangan yang sangat kuat masuk ke otak sehingga menghambat rangsangan rasa sakit. Meditasi menginduksi sejumlah perubahan biokimia dan fisik dalam tubuh yang secara kolektif disebut sebagai "respon relaksasi". Respon relaksasi meliputi perubahan-perubahan dalam metabolisme, denyut jantung,

pernapasan, tekanan darah dan kimia otak.

Menurut National Institutes of Health (NIH) diperkirakan bahwa beberapa jenis meditasi mungkin bekerja dengan mengurangi aktivitas pada sistem saraf simpatis dan meningkatkan aktivitas dalam sistem saraf parasimpatis atau sama dengan meditasi yang menghasilkan pengurangan ketegangan dan peningkatan relaksasi. Terdapat semacam zat morfin alamiah yang ada pada diri manusia, yaitu dalam otak manusia yang disebut *endogegonius morphin* atau yang sering disingkat dengan *endorphine/endorphin*. Pengeluaran hormone *endorphine* atau yang bisa disebut juga dengan hormone bahagia/senang, hormone ini dapat meningkatkan suasana hati sehingga stres dapat berkurang, memperlambat proses penuaan dan memperkuat penyembuhan diri sendiri (Pramudhanti, 2016).

Hal tersebut juga sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan Cahyati, Nur (2016), tentang pengaruh kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap stress pada penderita menyatakan bahwa tindakan kombinasi pijat punggung dan dzikir terhadap penderita hipertensi dapat memberikan pengaruh pada penurunan tingkat stress yang dialaminya. Hal tersebut dapat terjadi karena tindakan pijat punggung dan dzikir merupakan bagian dari tehnik relaksasi yang dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis untuk mengeluarkan neurotransmitter seperti hormone *endorphin* serta menghasilkan frekuensi gelombang alpha pada otak yang bisa menimbulkan perasaan bahagia, senang, gembira, dan percaya diri sehingga dapat menekan pengeluaran hormon kortisol.

Berdasarkan kesimpulan diatas keadaan stress akan mengaktivasi *hipotalamus* yang selanjutnya mengendalikan sistem *neuroendokrin* yaitu sistem simpatis dan sistem *korteks adrenal*. Sistem saraf simpatis akan mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya, salah satunya meningkatkan kecepatan denyut jantung. Sistem saraf simpatis juga

memberi sinyal ke *medula adrenal* untuk melepaskan *endorphine/epinefrin* dan *norepinefrin* ke aliran darah, kemudian akan meningkatkan resistensi pembuluh darah *perifer* dan curah jantung. Pelepasan hormone *endorphine* atau juga bisa disebut dengan hormone senang/bahagia ini juga dapat meningkatkan suasana hati yang dapat menurunkan stres, memperlambat proses penuaan dan memperkuat penyembuhan diri sendiri. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk mengelola stress adalah dengan melakukan upaya peningkatan kekebalan stress dengan mengatur pola hidup sehari-hari seperti makanan, pergaulan dan relaksasi.

3. Menganalisis Pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat stres korban bullying verbal pada remaja awal usia 12-16 tahun di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023.

Hasil uji beda mean lebih dari 2 kelompok dimana uji yang digunakan adalah uji *kruskall-wallis*, berdasarkan tabel 5.6 untuk mengukur perbedaan pre dan post test dari 6 kali pengukuran digunakan uji *kruskal-wallis* pada remaja stress korban *bullying* nilai $p=0.000(<0,05)$ yang berarti ada perbedaan yang bermakna pada 6 kali pengukuran. Berdasarkan hasil penelitian diatas dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh terapi dzikir dalam menurunkan stress.

Semakin sering seseorang melakukan dzikir maka semakin dekatlah seseorang itu kepada Tuhan-Nya, selalu mengingat kebesaran Allah SWT dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik secara lisan maupun dalam hati. Karena hakikatnya aktivitas seseorang hamba jangan sampai melupakan Allah baik dalam setiap hembusan nafas maupun detak jantungnya. Kemudian memasrahkan hidup dan mati kepada-Nya sehingga tidak takut maupun gentar menghadapi segala macam bahaya dan cobaan (Sucinindyasputeri, 2017).

Efek positif dari terapi dzikir

tersebut adalah meningkatkan pelebaran pembuluh darah yang akan meningkatkan respons tubuh dalam menurunkan tingkat stress. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mustakim, 2019), tentang pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat stres mahasiswa didapatkan hasil bahwa terapi dzikir dapat menurunkan tingkat stres. Hal ini dikarenakan setelah di beri zikir manusia akan merasa rileks dan tenang dari sebelumnya yang mengalami kecemasan dan tegang, hal ini dikarenakan pada saat manusia merasa cemas atau gelisah yang bekerja adalah sistem saraf simpatetis, sedangkan pada waktu rileks yang bekerja adalah sistem saraf parasimpatetis. Dengan demikian relaksasi dapat menekan rasa tegang dan rasa cemas dengan *resiprok*, sehingga timbul *counter conditioning* dan penghilangan. Apabila Individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau kecemasan, maka reaksi-reaksifisiologis yang dirasakan individu akan berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang. Zikir dapat memberikan rangsangan pada saraf simpatik dan saraf parasimpatik untuk menghasilkan respon relaksasi. Efek terapi zikir dalam sistem limbik dan saraf otonom adalah menciptakan suasana rileks, aman dan menyenangkan sehingga merangsang pelepasan zat kimia gamma amino butyric acid (GABA), enkefalin dan betaendorphin yang dapat mengeliminasi neurotransmitter rasa nyeri maupun kecemasan sehingga menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati yang sedang merasa tertekan, mudah marah dan cemas.

Berdasarkan hasil penelitian yang dihubungkan dengan teori, dapat disimpulkan bahwa terapi dzikir berpengaruh besar untuk menurunkan tingkat stress pada korban yang mengalami *bullying*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Sebelum pemberian terapi dzikir seluruhnya (100%) responden mengalami stress berat akibat *bullying*.
2. Setelah pemberian terapi dzikir hampir seluruhnya (80%) responden mengalami stress ringan dan sebagian kecil (20%) responden mengalami stress sedang.
3. Ada pengaruh terapi dzikir terhadap tingkat stress korban *bullying* verbal pada remaja awal usia 12-16 tahun di SMPN 1 Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2023

Daftar Pustaka

- Agusti, D. (2020). "Dampak *Bullying Terhadap Perilaku Siswa Studi Di SMP Negeri 1 Muaro Jambi Kecamatan Jambi Luar Kota Kabupaten Muaro Jambi*". Skripsi. Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi.
- Aini, D. F. N. (2018). "Self Esteem Pada Anak Usia Sekolah Dasar untuk Pencegahan Kasus *Bullying*". Jurnal Pemikiran dan Pengembangan SD. Vol. 6. No. 1, Hal 36-46.
- Asturti, D., Hartinah, D., & Permana, D. R. (2019). *Pengaruh Pemberian Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Pada Pasien Post Sc*. Jurnal Ilmu Keperawatan dan kebidanan, 10(1), 229-235
- Atmaja, B. P. (2019). *Pengaruh Brain GYM Terhadap Kemampuan Kognitif dan Memori Jangka Pendek Pada Anak Tuna Grahita Di SLB Negeri Tanah Bumbu*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 10, 83-94. Retrieved from <http://doi.org/10.35966/ilkes.v10i2.133>
- Dewi, P. Y. (2020) *Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar.
- Dewy, T. S. (2019). *Pengaruh Kombinasi*

- Back Massage dan Terapi Zikir Terhadap perubahan Hemodinamik Pada Pasien Congestive Heart Failure Di RSUD Dr. H. Andi Abdurrahman Noor Tanah Bumbu.* 049, 166-181.
- Hidayat. (2014a). In *Metodelogi Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Hidayat, A. A. (2014b). *Riset Keperawatan & Tekhnik Penulisan Ilmiah* (edisi 3). Salemba Medika.)
- Juniawan, H. (2022). *Pengaruh Konseling Kelompok Cognitive Behavioral Therapy (CBT) Terhadap Tingkat Kecanduan Gadget Pada Remaja Usia 12-16 Tahun Di SMPN 8 Satap Mentewe Kabupaten Tanah Bumbu Tahun 2022*. Jurnal Keperawatan dan Kesehatan, 1, 63-72.
- Masturoh, I.,T, A. N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Kemenkes RI: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan
- Mulyanti dan Massuhartono. (2018). *Terapi Religi Dzikir Pada Penderita Gangguan Jiwa*. *Jurnal of Islamic Guidance and Counseling*. ISSN (Online). 2442-8795. Vol. 2. <http://josi.ft.unand.ac.id/>.
- Nazli., Muammar., and Meutia Chaizuran. (2020). *Efektivitas Meditasi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Lansia Dengan Hipertensi*. *Journal of Nursing and Midwifery*. Vol 1. No 1. Page 54-67. <http://jurnal.sdl.ac.id/index.php/dij/>.
- Novita, F. S. (2018). *Pengaruh Terapi Relaksasi Dzikir Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Lansia Hipertensi. Skripsi*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Insan Cendekia Medika. Jombang.
- PISA Results. (2018). *“Bullying: What School Life Means for Students’ lives”*. OECD Publishing. Paris.
- Pragholapati, A., Muliani, R. and Aryanti, F.L. (2020). *“Hubungan Bullying Dengan Kemampuan Sosial Pada Remaja Di SMK X Kota Bandung”*. *Jurnal Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 9(1), pp. 34-40.
- Ramadhani, A., & Retnowati, S. (2013). *Depresi Pada Remaja Korban Bullying*. *Jurnal Psikologi*, 9 (2), 73-79.
- Ramadhanti dan Muhammad Hidayat. (2022). *“Strategi Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying Siswa di Sekolah Dasar”*. *Jurnal Basicedu*, 6(3), pp. 4566-4573.
- Shilphy A, O. (2020). *Motivasi Belajar dalam Perkembangan Remaja*. CV Budi Utama.
- Soedjatmiko, S., Nurhamzah, W., Maureen, A., & Wiguna, T. (2016). *Gambaran Bullying dan Hubungannya Dengan Masalah Emosi dan Perilaku Pada Anak Sekolah Dasar*. *Sari Pediatri*, 15(3), 174-180.
- Sucinindyasputeri, R. (2017). *Pengaruh Terapi Dzikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi Inquiry*. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 30-41. Retrieved from <https://doi.org/10.51353/inquiry.v8i1.125>
- Syukri, M. (2020). *“Hubungan Pola Asuh Dengan Perilaku Bullying Pada Remaja SMP Negeri 19 Kota Jambi”*. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20 (1), p.243. Doi:10.33087/jjubj.v20i1.880.
- UNICEF. (2020). *Global Databases Bullying*. XLS_Bullying-database_July- 2020.
- Vanderbilt, D., & Augustyn, M. (2010). *The effect of bullying*. *Pediatrics and Child Health*, 20(7), 315-320.
- Yoga, A. R., dan Ayu, K. H. S. (2019). *Pelatihan Relaksasi Dzikir untuk Menurunkan Stres Santri Rumah Tahfidz “Z”*. *Jurnal Psikologi*. ISSN: 2615-6687. E-ISSN: 2621-3893. <https://doi.org/10.31293/mv.v2i1.4265>.
- Yuliana, Y., & Hikmah, N. (2018, December). *Dzikir Relaxation To*

Develop Emotional Intelligence In Overcoming Bullying Problems In Adolescents. In International Conference on Islamic Guidance and Counseling (Vol. 1, No. 1, pp. 10-21).

Zakiah, E. Z. et.al. (2018). *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying.* Jurnal Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat. 4(2), 324-330.