



PENGARUH DZIKIR TERHADAP PENURUNAN TINGKAT KECEMASAN PADA ATLET PENCAK SILAT

Uliya Noor Rohmah

Tasawuf dan Psikoterapi Islam

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

Uliya.@gmail.com

Rinova Cahyandari

Institut Agama Islam Negeri Kudus, Kudus, Indonesia

rinova@iainkudus.ac.id

Abstrak

Di Indonesia pencak silat merupakan salah satu kebudayaan berupa beladiri yang diwarisi oleh nenek moyang kita kepada generasi penerus bangsa. Pencak silat adalah beladiri asli Indonesia yang tujuannya untuk membela dan mempertahankan eksistensi dan integrasi terhadap lingkungan hidup guna meningkatkan iman dan takwa terhadap Tuhan Yang Maha Esa. Pencak silat merupakan cabang olah raga yang sudah dikenal luas dan sudah berkembang di dunia internasional. Dalam kejuaraan internasional atau dunia pencak silat diikuti dari berbagai penjuru tidak dari Kawasan Asia lagi melainkan dari perwakilan negara-negara lain. Dzikir sendiri terbagi menjadi 3 bentuk, yang pertama dzikir dengan hati, yang kedua dzikir dengan lisan (ucapan), dan yang ketiga adalah dzikir dengan perbuatan. Kecemasan pada umumnya ada yang bersifat Positif (Eustress) dan kecemasan yang bersifat Negative (Distress). Kecemasan yang dialami oleh atlet pencak silat ini bersifat Negative (Distress) dan membuatnya merasa tidak berdaya, semangat Latihannya menurun, dan terjadi tekanan batin sehingga berdampak pada perform saat pertandingan yang mengakibatkan prestasi yang didapat tidak sesuai yang diharapkan. Tulisan ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angket sebagai alat untuk menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin diketahui. Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen yang bertujuan untuk melihat adanya pengaruh dari variabel dengan cara memberi perilaku dan melihat hasilnya apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perilaku

Kata Kunci : *Dzikir, Kecemasan, Pencak Silat*

Abstract

In Indonesia, pencak silat is one of the cultures in the form of self-defense which was inherited by our ancestors to the next generation. Pencak silat is an Indonesian martial art whose goal is to defend and maintain existence and integration with the environment in order to increase faith and piety towards God Almighty. Pencak silat is a sport that is widely known and has developed internationally. In international or world championships, pencak silat is participated from various directions, not

from the Asian Region anymore, but from representatives of other countries. Dhikr itself is divided into 3 forms, the first is dhikr with the heart, the second is dhikr verbally (speech), and the third is dhikr with actions. Anxiety in general is positive (Eustress) and negative anxiety (Distress). The anxiety experienced by these pencak silat athletes is Negative (Distress) and makes them feel helpless, their training enthusiasm decreases, and mental pressure occurs which impacts performance during matches which results in achievements not being as expected. This paper is a quantitative research, quantitative research is research that aims to find knowledge that uses data in the form of a questionnaire as a tool to analyze information about what you want to know. This study uses a pre-experimental method which aims to see the effect of the variable by giving behavior and seeing the results whether there is influence before and after being given behavior

Keywords: *Dhikr, Anxiety, Pencak Silat*

Pendahuluan

Sebagai olahraga prestasi pencak silat sudah menjadi cabang olahraga yang wajib dipertandingkan dari tingkat kabupaten sampai tingkat internasional. Pencak silat sendiri memiliki beberapa unsur diantaranya dari segi fisik, teknik, taktik dan mental. Fisik adalah semua hal yang berkaitan dengan tubuh, Teknik adalah salah satu Gerakan- Gerakan yang di gunakan dalam pencak silat, taktik merupakan strategi yang digunakan saat pertandingan untuk mencapai kemenangan yang sportif, dan mental adalah pembentukan kepribadian pesilat (atlit) dalam menghadapi lawan baik di jalanan maupun digelanggang atau didalam pertandingan. Pertandingan dalam pencak silat ada empat katagori: tanding, tunggal, ganda, regu. Yang masing masing dimainkan atlet sesuai peraturan IPSI (Ikatan Pencak Silat Indonesia) yang sudah diterapkan. Suatu factor yang mempengaruhi pesilat atau atlit adalah kecemasan sebelum bertanding.

Sebelum pertandingan para atlit khususnya yang berada di kodus mempersiapkan diri secara lahir dan batin dengan matang agar mendapat kemenangan dalam pertandingan tersebut. Usaha yang dilakukan para atlit diantaranya tiga bulan sebelum pertandingan diadakan Latihan rutin setiap hari dan menjaga pola makan dan pola istirahat dengan baik. Selain usaha tersebut pelatih juga megajarkan para atlet agar menanamkan rasa percaya pada dirinya sendiri, istiqomah dalam berlatih, dan berpasrah diri pada tuhan Yang Maha Esa.

Selain itu atlet juga diberi pengajaran mengenai tiga pengorbanan yaitu waktu, perasaan, dan uang. Karena menyempatkan waktu sebentar untuk Latihan adalah sebuah pengorbanan awal untuk mencapai kemenangan. Mengorbankan kegiatan yang tidak penting seperti pacarana, jalan- jalan dan hal- hal lain yang tidak bermanfaat. Pembelian suatu keperluan dalam Latihan sehari- harinya dan dalam pertandingan yang bersifat pribadi. Dengan tiga hal itu bisa dilihat seberapa atlet tersebut bersungguh sungguh dalam menjalankan

Amanah yang sudah diberikan padanya sebagai perwakilan dari atlet- atlet yang lain dalam mengikuti perlombaan.

Beberapa atlit pencak silat khusus nya yang berada di kabupaten kodus mengalami kecemasan saat akan menghadapi sebuah pertandingan, rasa cemas tersebut yang menghambat akan kemampuan yang dimiliki nya dan yang sudah dilatih selama ini. Akibatnya membuat atlit tidak maksimal dalam menunjukkan kemampuannya dalam pertandingan. Sehingga hal tersebut berpengaruh pada prestasi atlit pada saat akan mengikuti pertandingan- pertandingan pencak silat kedepan nya.

Kecemasan pada umumnya ada yang bersifat Positif (Eustress) dan kecemasan yang bersifat Negative (Distress). Kecemasan yang dialami oleh atlit pencak silat ini bersifat Negative (Distress) dan membuatnya merasa tidak berdaya, semangat Latihan nya menurun, dan terjadi tekanan batin sehingga berdampak pada perform saat pertandingan yang mengakibatkan prestasi yang didapat tidak sesuai yang diharapkan. Kecemasan adalah suatu pengalaman perasaan yang terasa menyakitkan serta tidak menyenangkan. Ia timbul dari reaksi ketegangan- ketegangan dalam atau interen dari tubuh, ketegangan ini akibat suatu dorongan dari dalam tubuh atau dari luar dan di kuasai oleh susunan urat syaraf yang otonom. Misalnya apabila seseorang yang menghadapi keadaan yang berbahaya dan menakutkan, maka jantungnya akan bergerak lebih cepat, nafasnya menjadi sesak, mulutnya menjadi kering dan telapak tangan nya berkeringat reksi semacam itulah yang kemudian menimbulkan reaksi kecemasan (Agustinus, 1985: 5-6). Dalam hal tersebut atlit yang mengalami kecemasan bisa bertindak secara tergesa- gesa, resah, gugup, tegang, dan berkeringat. Hal tersebut bisa berakibat pada pertandingan yang akan dihadapi. Orang yang sedang cemas merasa bahwa dirinya beraada dalam suatu tempat yang tertutup dan jauh dari perasan yang terbuka dan bebas, sehingga orang tersebut harus berusaha keluar dari kecemasn itu untuk menemukan perasaan yang bebas dengan cara mengendalikan kecemasan itu sendiri yang bisa menjadikan sumber motifasi kearah yang positif.

Kecemasan sering kali dialami oleh atlit pada saat sebelum bertanding ataupun pada saat pertandingan. Tanpa terkecuali Atlet pencak silat seluruh Indonesia dari cemas yang ringan smpai berat saat menjelang sebuah pertandingan Kecemasan pada atlit pencak silat seluruh Indonesia ini muncul dan memuncak karena yang mempengaruhi munculnya kecemasan ada banyak factor diantaranya adalah saat atan menghadapi lawan, trauma yang dialami pada pertandingan sebelumnya, munculnya pikiran yang negative seperti memperoleh cemoohan dari penonton saat tidak tampil dengan

maksimal, terjadi cedera yang mengakibatkan kurangnya kepercayaan dalam dirinya, kondisi mental yang tidak seimbang karena tuntutan kemenangan dan sebuah harapan dan masih banyak lagi. Menurut Selye (1983: 105) cara mengurangi kecemasan dapat dibagi menjadi lima jenis yaitu dengan; management practice, self-renewal activities, general health practice, body metabolism reduction, dan psychological therapy. Kemudian dalam body metabolism reduction terdapat salah satu metode yang dapat digunakan untuk mengurangi stress yaitu dengan zikir.

Pengertian dzikir menurut Imam al-Ghazali zikir merupakan sarana untuk mendekatkan diri atau hati dari segala hal yang berkaitan kepada Allah dan seraya mengucapkan tasbeeh, tahmid, tahlil, istighfar dan masih banyak lagi. Berdzikir atau mengingat Allah, mengingat segala kebesarannya, rahmatnya, dan mengingat hakikat pencipta manusia bahwa sesungguhnya shalatku, ibadahku, hidup dan matiku adalah milik Allah, maka dengan begitu hati akan menjadi tenang karena kita bersandar kepada Allah dan senantiasa bersyukur serta berserah diri pada Allah. Dzikir menurut Aboe Bakar Atjeh (dalam Anshori, 2003:19) zikir sebagai ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak, selanjutnya dengan memuji dengan pujian sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Menurut Mujib dan Jusuf Mudzakir (2001: 236), zikir dalam arti sempit ialah "menyebut asma-asma Allah yang Agung dalam berbagai kesempatan". Sedangkan dalam arti luas, zikir mencakup pengertian "mengingat segala keagungan dan kasih sayang Allah SWT, yang telah diberikan kepada kita, sambil mentaati segala perintah-Nya dan menjauhi larangan-Nya".

Seorang hamba yang ahli zikir akan menjadi orang yang pemberani. Hatinya senantiasa selalu bergetar ketika menyebut asma Allah. Semakin banyak mengingat Allah, kadar keimanannya semakin bertambah. Dia tidak takut diancam oleh apa dan siapapun makhluk yang ada di dunia ini. Dia hanya merasa takut akan ancaman dan murka Allah. (Ilham, 2004:8). Ibnu Athailah, seorang sufi yang menulis Al-Hikam (Kata-kata Hikmah) membagi dzikir atas 3 bagian yaitu; Zikir Jali (zikir jelas, nyata), Zikir Khafi (zikir samar-samar), Zikir Haqiqi (zikir sebenar-benarnya). Dari beberapa jenis zikir yang dapat dilakukan, terdapat metode zikir asmaul husna yang termasuk dalam jenis Zikir Jali yaitu usaha mengingat Allah dalam bentuk ucapan yang mengandung arti pujian, rasa syukur, dan do'a kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan

orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu. (Joko & Madinah, 2007:1). Dari uraian yang sudah dipaparkan di atas kemudian penulis memilih metode zikir sebagai metode untuk menurunkan tingkat kecemasan pada Atlet pencak silat kabupaten kodus/ Selain dapat mengurangi tingkat kecemasan, dengan zikir diharapkan para atlet yang juga sebagai muslim dapat lebih mengingat dan mendekatkan diri kepada Allah SWT.

Penelitian dari skripsi yang berjudul “Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pengguna Narkoba” yang ditulis oleh Atik Mardiani Kholilah. Yang dimana kecemasan disini diukur dengan kuesioner skala kecemasan Hamilton. Kemudian data dianalisis menggunakan Wilcoxon dengan tingkat kecemasan 0,05. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai ($p=0,000$) < 0,05 dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh membaca sholawat wahdaniyah terhadap kecemasan pada pengguna narkoba.

Teori

Dzikir

Dzikir secara etimologi berasal dari kata bahasa arab dzakara, artinya mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran, menganal atau mengerti. Biasanya perilaku dzikir diperlihatkan orang hanya dalam bentuk renungan sambil duduk dengan membaca bacaan-bacaan tertentu. sedangkan dalam pengertian terminologi dzikir sering dimaknai sebagai suatu amal ucapan atau amal qauliyah melalui bacaan-bacaan tertentu untuk mengingat allah (Samsul Munir Amin dan Haryanto, 2008, p. 11). Berdzikir adalah melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesarannya. Berdzikir dilakukan dengan lidah dan hati inilah yang afdhal. Bila dzikir hanya dilakukan dengan lisan saja, maka hal itu hanya baru proses mengingat seseorang, sama halnya teringat terhadap suatu peristiwa. Jadi, belum dikategorikan zikir yang sebenarnya kalau seseorang hatinya masih lalai atau tidak fokus kepada sang khaliq (Sukmono, 2008, p. 1-2). Menurut kamus besar Bahasa Indonesia, zikir mempunyai arti puji-pujian kepada Allah yang diucapkan secara berulang (Pusat Pembinaan, dan pengembangan Bahasa, 1990,p. 180)

Menurut imam al-Ghazali zikir merupakan sarana untuk mendekatkan diri atau hati dari segala hal yang berkaitan kepada allah dan seraya mengucapkan tasbih, tahmid, tahlil, istighfar dan masih banyak lagi. Berdzikir atau mengingat allah, mengingan segala kebesarannya, rahmatnya, dan mengingat hakikat pencipta manusia bahwa sesungguhnya shalatku,

ibadahku, hidup dan matiku adalah milik Allah, maka dengan begitu hati akan menjadi tenang karena kita bersandar kepada Allah dan senantiasa bersyukur serta berserah diri pada Allah.

Para ahli tasawuf berpandangan bahwa model dzikir menjadi tiga tingkatan yaitu dengan lisan, hati, dan rahasia artinya kita menyebut nama Allah SWT dengan kalimat lisan dengan segala aktivitas dzikir kita dilakukan dalam hati dan hanya kita saja yang memahaminya serta dzikir yang kita lakukan sifatnya tersembunyi sehingga lidah, pikiran, tidak bisa mengikutinya (Triantoro safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009, p. 226).

Dzikir kepada Allah (dzikrullah) secara sederhana dapat diartikan ingat kepada Allah atau menyebut nama Allah secara berulang-ulang. Dzikir dalam pengertian mengingat Allah sebaiknya dilakukan setiap saat baik secara lisan maupun dalam hati. Dimanapun kita berada, sebaiknya selalu ingat kepada Allah SWT sehingga kita dihadapan Allah merasa malu akan berbuat dosa dan maksiat kepadanya.

Selain itu melakukan dzikir sama nilainya dengan terapi relaksasi, yaitu suatu bentuk terapi dengan menekankan upaya untuk mengantarkan pasien bagaimana dia harus beristirahat, bersantai, melalui pengurangan ketegangan atau tekanan psikologis. Imam Nawawi menyatakan bahwa dzikir yang afdhal adalah dilakukan bersamaan dilisan dan dihati. Jika harus salah satunya, maka dzikir hatilah yang lebih utama. Meskipun demikian, menghadirkan maknanya dalam hati, memahami maksudnya merupakan suatu hal yang harus diupayakan dalam dzikir (Nawawi, 2008, p. 244). Sedangkan pengertian dzikir menurut syariat adalah mengingat Allah SWT dengan maksud untuk mendekatkan diri kepada-Nya. Dzikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (taqarrub) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah. Dari Samuroh bin Jundub, dia berkata bahwa Rasulullah SAW bersabda: Artinya: "Ada empat ucapan yang paling disukai oleh Allah: Subhanallah, Alhamdulillah, Laa ilaaha illallah, dan Allahu Akbar. Tidak berdosa bagimu dengan mana saja kamu memulai" (HR. Muslim) (Triantoro safaria dan Nofrans Eka Saputra, 2009, p. 226).

Dzikir terbagi menjadi 3 bentuk, yang pertama dzikir dengan hati, yang kedua dzikir dengan lisan (ucapan), dan yang ketiga adalah dzikir dengan perbuatan. Pertama, dzikir dengan hati adalah berdzikir dengan cara bertafakur, yaitu memikirkan keagungan, kekuasaan dan kehebatan Allah

dalam menciptakan serta mengatur apapun, sehingga membuat keimanan bertambah. Bentuk dzikir yang kedua adalah berdzikir dengan lisan (ucapan), cara berdzikir dengan lisan adalah dengan mengucapkan lafadh-lafaz yang didalamnya mengandung asma Allah yang telah diajarkan oleh Rosulullah kepada umatnya. Contohnya adalah: mengucapkan tahmid, tasbih, takbir, sholawat, membaca Al-Qur'an dan sebagainya. Adapun bentuk dzikir yang ketiga yaitu berdzikir dengan perbuatan, cara melakukannya adalah dengan melakukan apa yang diperintahkan Allah dan Menjauhi apa yang dilarang oleh Allah, dengan niat hanya karena Allah. Maka dapat disimpulkan bahwa dzikir yaitu sarana mengingat dan menyebut nama Allah baik dengan hati maupun lisan secara berulang-ulang serta memahaminya dan menghadirkan maknanya dalam hati yaitu sarana mengingat dan menyebut asma Allah SWT dengan membaca tahlil/tauhid, tasbih, istighfar, atau sholawat dan juga berdoa kepada Allah SWT. Sedangkan bentuk dzikir ada 3 yaitu yang pertama dzikir dengan hati, yang kedua dzikir dengan lisan (ucapan), dan yang ketiga adalah dzikir dengan perbuatan.

Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005:66).

Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003:10).

Menurut Kaplan kecemasan merupakan suatu respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan

yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis

Kecemasan menurut para ahli:

Namora Lumongga Lubis (2009:14) menjelaskan bahwa kecemasan adalah tanggapan dari sebuah ancaman nyata ataupun khayal. Individu mengalami kecemasan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang. Kecemasan dialami ketika berfikir tentang sesuatu tidak menyenangkan yang akan terjadi. Sedangkan Siti Sundari (2004:62) memahami kecemasan sebagai suatu keadaan yang menggoncangkan karena adanya ancaman terhadap kesehatan.

Nevid Jeffrey S, Rathus Spencer A, & Greene Beverly (2005:163) memberikan pengertian tentang kecemasan sebagai suatu keadaan emosional yang mempunyai ciri keterangsangan fisiologis, perasaan tegang yang tidak menyenangkan, dan kekhawatiran bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi. Kecemasan adalah rasa khawatir, takut yang tidak jelas sebabnya. Kecemasan juga merupakan kekuatan yang besar dalam menggerakkan tingkah laku, baik tingkah laku yang menyimpang ataupun yang terganggu. Keduanya merupakan pernyataan, penampilan, penjelmaan dari pertahanan terhadap kecemasan tersebut (Singgih D. Gunarsa, 2008:27).

Dari beberapa pengertian diatas dapat disimpulkan bahwa kecemasan adalah rasa takut atau khawatir pada situasi tertentu yang sangat mengancam yang dapat menyebabkan kegelisahan karena adanya ketidakpastian dimasa mendatang serta ketakutan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi.

Saat seseorang mengalami kecemasan maka muncul gejala-gejala yang bisa dilihat oleh orang yang ada disekitarnya. Gejala tersebut bisa bersifat fisik ataupun mental, gejala yang bersifat fisik diantaranya jari tangan dingin, semakin cepat detak jantung yang dialami, muncul kringat dingin, nafsu makan menurun, kepala pusing, sulit bernafas dengan lega, mudah tersinggung, dan tidur tidak tenang. Sedangkan gejala yang bersifat mental ketakutan akan mendapatkan bahaya, pikiran tidak fokus, hati tidak tenang, dan mempunyai keinginan ingin lari dari kenyataan. Dari gejala-gejala kecemasan tersebut akan muncul secara berbeda pada setiap individu. Dan faktor yang mempengaruhi munculnya kecemasan juga dari beberapa faktor diantaranya lingkungan tempat tinggal baik itu dari keluarga, tetangga, atau teman, perasaan yang di pendam, dan adanya ancaman atau bahaya yang dekat.

Dzikir memiliki efek yang sangat besar untuk menurunkan kecemasan. Pelaksanaan dzikir yang dilaksanakan setiap harinya dan secara terus menerus akan berpengaruh pada penurunan tingkat kecemasan negative yang

ada dalam diri seseorang. Kecemasan yang dialami oleh seorang atlet pencak silat sebelum pertandingan sangatlah buruk karena bisa berdambak pada prestasi yang akan didapat dan prestasi yang akan mendatang. Kecemasan negative ini jika berkelanjutan akan mengakibatkan stress ringan bahkan sampai stress berat, maka dari itu cara untuk menurunkan tingkat kecemasan yang bersifat negative ini salah satunya dengan cara berdzikir. Dengan berdzikir kita akan menjadi tenang, nyaman, tidak tergrusa-grusu dalam memutuskan persoalan, dan lain sebagainya. Jika manfaat dzikir sudah bisa dirasakan oleh para atlet pencak silat maka dengan begitu berdzikir sangat lah efektif terhadap penurunan tingkat kecemasan pada atlet pencak silat kabupaten kodus.

Metode

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, penelitian kuantitatif merupakan penelitian yang bertujuan untuk menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angket sebagai alat untuk menganalisis keterangan mengenai apa yang ingin di ketahui. Dalam arti lain penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang mengandalkan pada pengetahuan empiris belum merupakan eksperimen sesungguhnya karena masih terdapat variable dari luar yang ikut penting terhadap terbrntuknya variable tergantung jadi hasil eksperimen yang merupakan variable tergantung itu bukan sendiri maka dipengaruhi oleh variable mandiri.

Penelitian ini menggunakan metode pra eksperimen yang bertujuan untuk melihat adanya pengaruh dari variable dengan cara memberi perilaku dan melihat hasilnya apakah ada pengaruh sebelum dan sesudah diberikan perilaku (Sugiyono, 2014, p. 4). Penelitian ini dilakukan tempat Latihan dan di rumah responden. Penelitian ini dilakukan mulai tanggal 17 juni 2022 sampai 24 juni 2022.

Uji validitas pada penelitian ini yaitu dengan uji coba instrument yang dilakukan pada 30 pengguna narkoba yang juga mengikuti progam rehabilitasi di Panti Sosial Pamardi Putra Khusnul Khotimah. Penggunaa narkoba yang dijadikan uji validitas tidak termasuk responden penelitian. Hasil kolerasi tiap- tiap itrn prtanyaan pada kuesioner kecemasan Hamilton berkisar antara 0,476 sampai 0,738. Niali ini kemudian dibandingkan dengan r tabel dengan nilai segnifikan 5% dengan uji 2 sisi dan $n= 30$ yaitu sebesar 0,349. Hal ini menunjukkan seluruh r hitung bernilai lebih besar dari r tabrl, sehingga menunjukkan item pertanyaan dalam kuesioner dinyatakan valid.

Instrument penelitian selain harus memenuhi syarat validitas, juga seharusnya memenuhi syarat reliabilitas, reliabilitas berarti sebuah nama alat

ukur yang mampu menghasilkan nilai yang sama atau konsisten walaupun dilakukan pengukuran berulang atau berkali kali pada subjek dan aspek yang sama, selama aspek dalam subjek tersebut memang belum berubah .

Hasil dari realibilitas menggunakan uji Cronbach's Alpha. Bila Cronbach's Alpha \geq konstanta (0,6), maka pertanyaan reliabel. Bila nilai Cronbach's Alpha \leq konstanta (0,6), maka pertanyaan tidak reliabel (oktavia, 2015). Hasil Cronbach's Alpha kuesioner Hamilton yang digunakan pada pengguna narkoba pada penelitian tersebut memperoleh hasil $\alpha = 0,881$. Karena nilai ini lebih besar dari pada nilai konstanta (0,6), maka dapat diambil kesimpulan kuesioner ini reliabel digunakan dalam penelitian.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian sangatlah penting dan teknik pengumpulan data merupakan Langkah yang paling strategis dalam sebuah penelitian. Karena pada dasarnya tujuan utama sebuah penelitian adalah mendapatkan data. Tanpa mengetahui dan merencanakan sebelumnya apa saja Teknik pengumpulan data yang akan dilakukan maka data yang didapat tidak memenuhi standar yang telah ditetapkan. Teknik pengumpulan yang dipakai dalam penelitian ini adalah observasi, kuesioner, dan dokumentasi.

Hasil dan Pembahasan

Rancangan Penelitian

Dalam penelitian ini akan menggunakan rancangan one- group pretest-posttest design. Yang didalam nya tidak menggunakan kelompok control tapi hanya menggunakan satu kelompok penelitian yaitu kelompok eksperimen saja. Pada rancangan penelitian ini dilakukan pengukuran diawal (pretest) dan pengukuran akhir (posttest). Penelitian ini menggunakan test yang sama pada saat pengukuran awal dan pengukuran akhir agar hasilnya dapat dibandingkan.

Pada penelitian ini peneliti mengatur urutan atau Langkah- Langkah dalam pelaksanaan tretment sebagai berikut:

1. Pembukaan meliputi perkenalan, ucapan terimakasih, menjelaskan aturan selama proses treatment, treatment akan dilakukan satu minggu 3 kali dengan waktu satu setengah jam.
2. Memberi angket yang sudah disediakan tentang kecemasan sebagai Pretest.
3. Memberi edukasi tentang dzikir dan manfaat dzikir untuk penurunan tingkat kecemasan.
4. Setelah memberi edukasi responden diberikan tugas untuk dzikir "Allahuakbar" selama satu minggu kedepannya, disamping itu responden menertakan refleksi setiap pertemuannya.

5. Terakhir setelah melaksanakan dzikir selama satu minggu, pada pertemuan terakhir peneliti memberikan angket yang sama kepada responden yang disebut sebagai Posttest.

Adapun angket atau kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang diadopsi oleh peneliti dari skripsi yang berjudul "Pengaruh Membaca Sholawat Wahidiyah Terhadap Tingkat Kecemasan Pada Pengguna Narkoba" yang ditulis oleh Atik Mardiani Kholilah. Yang dimana kecemasan disini diukur dengan kuesioner skala kecemasan Hamilton. Kemudian datadialalisis menggunakan Wilcoxon dengan tingkat kecemasan 0,05. Hasil penelitian tersebut menunjukkan nilai ($p=0,000$) $< 0,05$ dapat disimpulkan bahwa adanya pengaruh membaca sholawat wahdaniyah terhadap kecemasan pada pengguna narkoba.

Kuesioner nya sebagai berikut:

No.	Gejala yang dirasakan	TA	R	S	B	SB	Skor (diisi peneliti)
1.	Perasaan cemas (ansietas) yang saya alami diantara seperti cemas, firasat buruk, takut akan pikiran sendiri dan mudah tersinggung.						
2.	Ketegangan yang saya alami diantaranya seperti merasa tegang, lesu, tidak bisa istirahat tenang, mudah terkejut, gemetar dan gelisah.						
3.	Saya mengalami ketakutan daalam gelap, orang asing dantinggal sendiri.						
4.	Saya mengalami gangguan tidur seperti sukar tidur, terbangun pada malam hari, tidur tidak nyak, bangun dengan lesu, mimpi buruk atau mimpi menakutkan.						
5.	Saya mengalami gangguan kecerdasan seperti sukar konsentrasi, daya ingat menurun dan daya ingat buruk.						
6.	Saya merasa depresi (murung) yang diantara gejalanya seperti sedih, hilang minat, bangun						

- dini hari, perasaan berubah-ubah setiap hari.
7. Gejala somatic atau fisik (otot) yang saya alami seperti sakit dan nyeri di otot-otot, kaku, kedutan otot, gigi gemerutuk, suara tidak stabil.
 8. Gangguan fisik yang saya alami, gejalanya seperti telinga berdenging, penglihatan kabur, muka merah dan pucat, merasa lemas, perasaan ditusuk-tusuk.
 9. Gejala jantung dan pembuluh darah yang saya rasakan berdebar-debar, denyut jantung cepat, nyeri dada, rasa lesu/lemas, seperti mau pingsan, denyut nyadi mengeras, denyut jantung menghilang (berhenti sekejap).
 10. Gejala pernafasan yang saya alami diantaranya rasa tertekan atau sempit dada, rasa tercekik dan nafas pendek atau sesak.
 11. Gejala pencernaan yang saya rasakan diantaranya sulit menelan, perut melilit, gangguan pencernaan, nyeri sebelum dan sesudah makan, perasaan terbakar diperut, rasa penuh atau kambuh, mual muntah, suka buang air besar, dan berat badan menurun.
 12. Gejala buang air kecil yang saya alami diantaranya sering buang air kecil dan tidak dapat menahan air seni
 - Pada ibu gejala yang dirasakan diantaranya tidak datang bulan (tidak haid, darah haid berlebihan, darah haid

- amat dsedikit, masa haid berkepanjangan, masa haid pendek, haid beberapa kali dalam sebulan, menjadi dingin (frigid).
- Pada bapak gejala yang dirasakan diantaranya seperti enjukslasi dini, ereksi melemah dan impotensi.
13. Gejala autonomy yang saya alami diantaranya mmulut kering, muka merah, kepala pusing, kepala terasa berat, kepala terasa nyeri, mudah berkeringat dan bulu bulu berdiri.
 14. Tingkah laku yang saya alami diantaranya gelisah, tidak tenang, jari gemetar, muka tegang, otot tegang, muka merah, nafas pendek.

Hasil Penelitian

Nilai 0, 1, 2, 3, dan 4 diperoleh dari kuesioner yang saya adobsi berikut cara penilaian pada kuesioner kecemasan:

- 0= bila anda tidak ada gejala/ keluhan (Tidak Ada/ TA)
- 1= bila anda mengalami dari satu pilihan yang ada (Ringan/R)
- 2= bila anda mengalami separuh dari gejala yang ada (Sedang/S)
- 3= bila anda mengalami lebih dari separuh dari gejala yang ada (Berat/B)
- 4= bila anda mengalami semua gejala (Sangat Berat/SB)

1. Hasil kuesioner sebelum dilakukan treatment.

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Jumlah Skor
1.	2	1	0	0	2	3	1	0	0	4	0	0	0	2	15
2.	2	2	2	2	2	2	0	2	2	0	2	0	2	0	20

- NB: 1. Nikmatul Khasanah (18 tahun)
 2. Nor Saidah (22 tahun)

2. Hasil kuesioner sesudah dilakukan ditreatment.

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Jumlah Skor
-----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	-------------

1.	2	1	0	2	1	1	0	0	0	0	1	1	1	0	10
2.	1	0	3	3	0	0	0	0	1	1	2	0	1	3	16

NB: 1. Nikmatul Khasanah (18 tahun)
2. Nor Saidah (22 tahun)

Dari hasil kuesioner yang telah dijumlah nilai nya dapat disimpulkan bahwa adanya penurunan kecemasan setelah melaksanakan dzikir dengan ditandai penurunan pada jumlah skor dalam kuesioner yang telah di isi oleh responden. Dengan begitu dzikir bisa menurunkan tingkat kecemasan pada atlet pencak silat.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan dan dijelaskan pada bab sebelumnya, maka kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian ini adalah kecemasan yang bersifat negative pada atlet pencak silat dapat diturunkan dengan dzikir. Karena dengan berdzikir hati akan menjadi tenang dan mengikuti perlombaan dengan santai serta hasil yang memuaskan.

Referensi

- Sukmono, Rizki Joko. 2008. *Psikologi Dzikir*. Jakarta: SRI GUNTING
- Haryanto, Samsul Munir Amin. 2008. *Energi dzikir Menentramkan Jiwa Membangkitkan Optimisme*. Jakarta: AMZAH
- Pusat Pembinaan, pengembangan Bahasa. *kamus Bahasa Indonesia*. (Jakarta: balai Pustaka, 1990).
- Nofrans eka saputra dan Triantoro safaria. *menejemen emosi sebuah panduan cerdas bagaimana mengolah emosi pasitif dalam hidup anda*. (Jakarta: bumi aksara, 2009).
- Abdillah, M. (2015). *Pengaruh Dzikir Terhadap Skor Kecemasan Mahasiswa Keperawatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Menghadapi Ujian Skil-lab*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Retrieved from <http://repository.uinjkt.ac.id/despace/handle/123456789/25599>
- Advameg. (2007). *Hamilton Anxiety Scale*. Retrieved from <http://www.minddisorders.com/Flu-Inv/Hamilton-Anxiety-Scale.html>
- Al-Kumayyi, Sulaiman. *Diklat Penelitian Metodologi Penelitian Kualitatif*. (Semarang, Fakultas Ushuluddin, 2014).
- Azwar, Saifuddin. *Metode Penelitian*. (Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 1998).
- Arikunto, Suharsini. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktek*. (Jakarta: PT Rineka Cipta, 2002).