

PELATIHAN SYUKUR AL-GHAZALI UNTUK MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA PEMBINA ASRAMA PESANTREN MAHASISWI YOGYAKARTA

Rizqi Aulia Rahmah, dan Very Julianto
Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta
very_psi07@yahoo.com

Abstract

Being a coach in a boarding school student has its own challenges. There are many tasks and roles as a coach as well as final year students, making coaches vulnerable to stress. Individuals who experience stress tend to experience disorders in physical, emotional, cognitive, and behavioral functions. This study aims to reduce the stress level of coaches through Al-Ghazali's gratitude training. Subjects in this study were women of early adulthood (18-40 years), were coaches of boarding schools for female students, had moderate or high stress levels, and were willing to take part in Al-Ghazali's gratitude training. This study used the quasi-experimental method with two group pre-test post-test design. The control and experimental groups each consisted of 15 coaches. Measurement of stress levels using the Perceive Stress Scale (PSS-10). Analysis of the data used is a comparative test using the independent t test to find out the differences in the average value between one group and the other groups. The results of this study indicated that Al-Ghazali's gratitude training can reduce stress levels in female boarding school coaches, reinforced by the results of observations and interviews. Research showed that Al-Ghazali's gratitude training can change the subject's perception of problems in his life. Subjects begin to see what is happening to them both pleasant and unpleasant is God's will and by using a perspective of gratitude.

Keywords : gratitude, stress, coaches of boarding school for college students

Abstrak

Menjadi seorang pembina asrama di pesantren mahasiswa memiliki tantangan tersendiri. Ada banyak tugas dan peran sebagai pembina asrama sekaligus mahasiswa menjadikan pembina asrama rentan mengalami stres. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan dalam fungsi fisik, emosi, kognitif, dan tingkah laku. Penelitian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres pembina asrama melalui pelatihan syukur Al-Ghazali. Subjek dalam penelitian ini adalah wanita usia dewasa awal (18-40 tahun), merupakan pembina asrama pesantren mahasiswi, memiliki tingkat stres sedang atau tinggi, dan bersedia mengikuti pelatihan syukur Al-Ghazali. Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan *two group pre-test post-test design*. Kelompok kontrol dan eksperimen masing-masing terdiri dari 15 orang pembina asrama. Pengukuran tingkat stres menggunakan *Perceive Stress Scale* (PSS-10). Analisa data yang digunakan adalah uji komparatif dengan menggunakan uji *paired sample t-test* untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara satu kelompok dengan kelompok lainnya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan syukur Al-Ghazali dapat menurunkan tingkat stres pada pembina asrama pesantren mahasiswi, dimana hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai $t = 5,326$ dan $sig. = 0,000$ ($p < 0,005$), diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara. Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan syukur Al-Ghazali dapat mengubah persepsi subjek terhadap permasalahan dalam hidupnya. Subjek mulai melihat apa yang sedang terjadi pada diri mereka baik itu menyenangkan dan tidak menyenangkan adalah atas kehendak Allah dan dengan menggunakan perspektif kebersyukuran.

Kata kunci : syukur, stres, pembina asrama pesantren mahasiswi

Pada pembina asrama pesantren mahasiswi, tingkat stres dapat lebih tinggi karena mereka harus mengatur waktu dan tenaga agar dapat menjalani kewajiban dalam bidang akademik dan pengabdian dengan sebaik-baiknya (Gadzela, 2008). Penelitian Furr dan Elling (Daulay, 2012) menunjukkan bahwa mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak bekerja dan jarang terlibat aktivitas kampus dan aktivitas sosial.

Berbagai sumber atau pemicu stres di asrama apabila tidak dikelola dengan baik akan mengakibatkan dampak negatif bagi pembina asrama. Akibat negatif dari stres akan termanifestasikan dalam kondisi fisik, perilaku dan emosi negatif, dimana kondisi tersebut mempengaruhi performa pembina asrama. Salah satu intervensi pendekatan agama adalah bersyukur (Cahyono, 2014). Emmons dan Stem (2013) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa orang yang bersyukur lebih efektif mengatasi stres sehari-hari.

Kebersyukuran menekankan bahwa segala hal yang diterima individu merupakan karunia yang diberikan oleh Allah dan harus dikembalikan kepada Allah melalui ekspresi syukur, dalam rangka mendekatkan dan mencari ridhaNya. Bersyukur merupakan perasaan terima kasih yang sangat mendalam atas karunia yang diterima individu yang diwujudkan dalam kalbu (hati), ucapan (lisan), dan semua anggota badan (perbuatan) (Al-Jauziyah, 2010).

Al-Ghazali dengan sangat cermat dan rinci menguraikan hakekat syukur dan langkah-langkah untuk merealisasikannya dalam kehidupan. Menurut Al-Ghazali, syukur mencakup ilmu, hal dan amal (Al-Ghazali, 1994). Ilmu yang dimaksud ialah pengetahuan tentang nikmat yang dianugerahkan oleh sang pemberi nikmat (al-mun'im). Hal adalah rasa (afeksi) gembira yang terjadi akibat pemberian nikmat, sedangkan amal perbuatan adalah melakukan apa yang menjadi tujuan dan yang disukai oleh sang pemberi nikmat. Amal di sini terkait dengan tiga hal, yakni hati, lisan dan anggota-anggota tubuh.

Upaya menurunkan stres pada pembina asrama pesantren mahasiswi dilakukan melalui kegiatan pelatihan syukur Al-Ghazali. Konsep pelatihan syukur yang dilakukan pada penelitian ini melalui beberapa tahapan yaitu terdiri dari memahami ilmu dan hakikat syukur (pemahaman/*understand*), tafakkur (perenungan), memaknai rasa syukur (merasakan/*feeling*), menuliskan daftar syukur, berdzikir, dan internalisasi syukur pembina (respon, menjawab, tindak lanjut/*response*). Dalam hal ini, subjek akan terlebih dahulu diajak mengingat kembali niat awal memutuskan untuk menjadi pembina asrama di pesantren mahasiswi. Kemudian, subjek diajak untuk menuliskan analisis SWOT selama menjalankan peran menjadi pembina asrama yang selanjutnya dipresentasikan dalam forum. Selanjutnya, subjek akan diajak untuk membahas

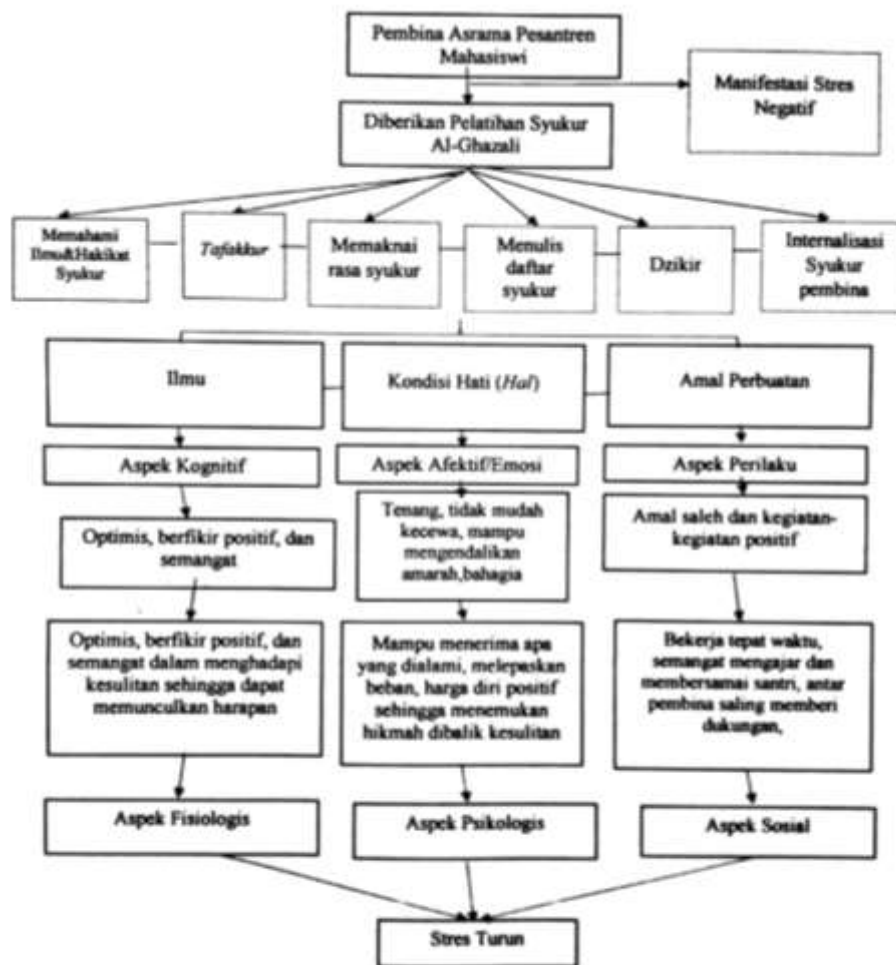
mengenai ilmu dan hakikat syukur melalui diskusi kelompok kemudian trainer memberikan materi ilmu dan hakikat syukur. Setelah itu subjek diajak untuk ber-tafakkur. Setelah melalui proses tafakkur, subjek diminta untuk mengingat dan menuliskan daftar syukur selama 1 minggu. Setelah itu subjek diajak untuk berdzikir bersama. Terakhir, subjek akan memberikan respon pada kegiatan pelatihan syukur.

Sementara itu, hubungan antara pelatihan syukur Al-Ghazali dengan stres pada pembina asrama pesantren mahasiswi adalah melalui aspek-aspek yang terdapat dalam syukur Al-Ghazali diantaranya yaitu aspek ilmu, kondisi hati/spiritual (hal), dan amal perbuatan. Dengan pelatihan syukur Al-Ghazali ini diharapkan pembina asrama pesantren mahasiswi mampu mengambil makna dan 'ibrah (pelajaran) atas segala peristiwa yang sudah ditakdirkan oleh Allah melalui sikap syukur dan berpengaruh pada penurunan tingkat stresnya.

Aspek pertama adalah aspek ilmu. Aspek ini berkaitan dengan pemahaman, artinya hal ini berhubungan dengan aspek kognitif pada diri seseorang (Al-Ghazali,1994). Melalui bersyukur, seseorang akan mampu menerima segala sesuatu yang terjadi dalam kehidupannya. Penerimaan itu muncul karena seseorang memahami bahwa segala hal yang terjadi dalam hidup merupakan pemberian Allah terhadap dirinya. Tindakan yang dimaksud adalah segala pemberian yang diberikan Allah, baik sesuatu yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan (Hanin, 2012).

Aspek kedua adalah aspek kondisi hati/spiritul (hal), aspek ini berkaitan dengan afektif atau emosional seseorang (Julianto, 2019; Julianto, 2015). Orang yang bersyukur memiliki keadaan hati (hal) yang tenang (Al-Ghazali, 1994). Emmons dan McCullough (2003) menyatakan bahwa merasa bersyukur memiliki banyak dampak positif baik dari segi emosional, fisik, maupun interpersonal. Orang yang memiliki rasa syukur yang tinggi cenderung memiliki tingkat emosi positif yang tinggi dan tingkat emosi negatif yang rendah seperti kecemasan, serta memiliki tingkat stres dan depresi yang rendah. Bersyukur membawa banyak dampak positif seperti memunculkan emosi-emosi positif sehingga membantu seseorang dalam mengatasi stres sehari-hari dengan cara yang efektif (Emmons & Stem, 2012).

Aspek terakhir yaitu aspek amal perbuatan, aspek ini berkaitan dengan psikomotorik atau perilaku seseorang. Pelatihan syukur Al-Ghazali ini akan mempengaruhi aspek-aspek stres yang akhirnya akan menurunkan tingkat stres pada pembina asrama pesantren mahasiswi.



Gambar 1. Kerangka Penelitian

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen dengan melakukan manipulasi yang bertujuan untuk mengetahui akibat dari manipulasi terhadap perilaku yang diamati, dapat juga berupa persepsi individu (Latipun, 2010). Eksperimen merupakan suatu penelitian untuk menentukan *treatment* yang spesifik agar mempengaruhi suatu hasil (Creswell, 2014).

Penelitian ini menggunakan metode kuasi eksperimen dengan komparasi perlakuan dua kelompok yang dipilih secara purposif. Kuasi eksperimen dipilih karena peneliti tidak dapat mengontrol faktor-faktor di luar penelitian ini. Metodologi desain penelitian ini menggunakan *two-group pretest-posttest design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan satu kelompok eksperimen dan satu kelompok kontrol serta melakukan pengukuran sebelum dan sesudah pemberian perlakuan pada subjek (Latipun, 2006). Pada penelitian ini, kelompok kontrol tidak diberikan perlakuan. Rancangan eksperimen dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1
Rancangan Eksperimen

Kelompok	Pre-test	Perlakuan	Post-test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂
Kontrol	O ₁	-	O ₂

Sampel Penelitian

Sampel merupakan sebagian atau wakil populasi yang diteliti (Arikunto, 2010). Sampel harus mencerminkan populasi karena hasil penelitian mengenai sampel akan digeneralisasikan terhadap populasi (Suryabrata, 2011). Adapun sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah pembina asrama pesantren mahasiswi Yogyakarta yang dipilih dengan kriteria yang memiliki tingkat stres sedang dan tingkat stres tinggi diantara populasi karena dengan mengambil kesamaan kriteria akan memungkinkan terciptanya homogenitas populasi.

Kriteria lain dari sampel adalah berjenis kelamin perempuan, berusia dewasa awal (18-40 tahun) dan telah menjadi pembina asrama pesantren mahasiswi minimal selama 1 tahun. Adapun pertimbangan memilih masa dewasa awal adalah karena masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa. Pada masa ini terjadi penyesuaian diri terhadap pola-pola kehidupan baru dan harapan-harapan sosial baru (Mappiare, 1982). Penyesuaian diri ini menjadikan periode ini menjadi periode khusus dan sulit dari rentang hidup seseorang. Hal ini karena sebagian besar anak yang memiliki orang tua, guru, teman, atau orang-orang lain yang bersedia menolong penyesuaian diri. Sedangkan sebagai orang dewasa, individu diharapkan melakukan penyesuaian diri secara mandiri. Apabila individu menemui kesulitan-kesulitan yang sukar diatasi, mereka cenderung ragu-ragu untuk meminta pertolongan dan nasihat orang lain karena malu kalau-kalau dianggap belum dewasa (Hurlock, 1980).

Adapun alasan memilih sampel wanita adalah karena dari beberapa hasil penelitian ditemukan bahwa wanita memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan pria karena wanita lebih banyak yang mengalami perasaan tidak menyenangkan (*unpleasant affect*). Penelitian Hamaiedeh (2010) yang dilakukan pada mahasiswa Yordania menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan antara mahasiswa wanita dengan mahasiswa pria dimana mahasiswa wanita memiliki stres yang lebih tinggi pada frustrasi, konflik, tekanan dan perubahan. Berkaitan dengan reaksi terhadap stres, mahasiswa wanita melaporkan reaksi emosi yang lebih tinggi, sementara mahasiswa laki-laki melaporkan reaksi perilaku dan kognitif yang lebih tinggi.

Selain itu, sampel juga dipilih berdasarkan kesediaan subjek untuk mengikuti pelatihan dengan menandatangani lembar persetujuan subjek (*informed consent*). Sampel yang digunakan

dalam penelitian ini berjumlah 30 subjek yang dibagi menjadi 15 kelompok kontrol dan 15 kelompok eksperimen.

Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu dengan menggunakan metode skala, observasi, dan wawancara. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Perceived Stress Scale* (PSS) yang bertujuan untuk melihat kecenderungan individu merasa adanya persepsi stres sebagai akibat dari situasi negatif selama satu bulan terakhir (Cohen, 1988). PSS memiliki nilai reliabilitas Cronbach's alpha sebesar 0,90.

Analisis Statistik

Analisis statistik yang digunakan untuk melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini adalah *Paired Sample T Test*. Sebelum uji hipotesis dilakukan, peneliti melakukan uji asumsi normalitas dan homogenitas terlebih dahulu. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk*, dimana data berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$. Adapun uji homogenitas dilakukan dengan menggunakan *Levene statistic* dimana data bersifat homogen jika nilai $p > 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil Uji Asumsi

Hasil verifikasi asumsi normalitas sebaran data untuk kebersyukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol disajikan dalam tabel 2 berikut ini.

Tabel 2
Uji Normalitas Data

	<i>Shapiro-Wilk</i>	Keterangan
Ekperimen	0,450	Distribusi data normal
Kontrol	0,514	Distribusi data normal

Berdasarkan data di atas diperoleh nilai (p) pada kelompok eksperimen sebesar 0,450 ($p > 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Pada kelompok kontrol diperoleh nilai (p) sebesar 0,514 ($p > 0,05$) artinya data kelompok kontrol juga berdistribusi normal.

Hasil verifikasi asumsi homogenitas untuk mengetahui apakah kebersyukuran kelompok eksperimen dan kelompok kontrol bersifat homogen atau tidak, disajikan dalam tabel 3 berikut ini.

Tabel 3
Uji Homogenitas Data

<i>Levene Statistic</i>	<i>Sig</i>	Keterangan
0,930	0,343	Varian data homogen

Pada tabel 3 kolom *Levene Statistic* diperoleh dilai signifikansi (*p*) sebesar 0,930 ($p < 0,05$). Artinya bahwa data memenuhi uji homogenitas.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 4.
Deskripsi Hasil Skor Stres

Subjek	Pengukuran Kelompok Eksperiman		Gain Score	Pengukuran Kelompok Kontrol		Gain Score
	Skor Pretest	Skor Post-test		Skor Pretest	Skor Post-test	
1	26	13	-13	29	29	0
2	21	19	-2	18	17	-1
3	23	7	-16	21	22	1
4	24	15	-9	22	24	2
5	25	18	-7	18	18	0
6	22	15	-7	26	26	0
7	20	17	-3	19	19	0
8	20	13	-7	17	18	1
9	22	15	-7	16	16	0
10	23	10	-13	20	20	0
11	19	22	3	19	22	3
12	28	22	-6	19	22	3
13	23	5	-18	20	23	3
14	25	21	-4	21	21	0
15	20	15	-5	18	18	0
Mean	22,73	15,13	15,13	20,20	21,00	21,00

Tabel di atas menunjukkan bahwa pada Kelompok Eksperimen (KE) terjadi penurunan stres cukup signifikan dibandingkan dengan Kelompok Kontrol (KK) setelah pelatihan (*pre-test* KE = 22,73, *post-test* KE = 15,13; *pre-test* KK = 20,20 *post-test* KK = 21,00). Dari hasil *pre-test* dan *post-test* baik pada Kelompok Eksperimen maupun Kontrol dicari *gain score* untuk kemudian dilakukan uji *Independent Sample T Test* dengan taraf signifikansi yang digunakan adalah 5% (0,05). Adapun *gain score* Kelompok Ekperimen (KE) dengan Kontrol (KK) dapat dilihat pada tabel 4.

Penelitian ini menggunakan analisis dengan uji *Paired Sample T Test*. Berikut ini adalah hasil Uji *Paired Sample T-Test*:

Tabel 5
Hasil Uji Paired Sample T Test

		t	Df	Sig. (2-tailed)
Pair 1	<i>Pretest-Posttest</i>	5,326	14	0,000
Kelompok Eksperimen				
Pair 1 Kelompok	<i>Pretest-Posttest</i>	-2,347	14	0,034
Kontrol				

Berdasarkan hasil uji statistik *Paired Sample T-Test* pada Kelompok Ekperimen (KE) *pretest-posttest* didapatkan nilai t hitung sebesar 5,326 dan probabilitas (p) signifikansi 0,000 dengan t tabel 2,144. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel dan probabilitas (p) lebih kecil dari = 0,05, yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor stres sebelum pelatihan (*pre-test*) dan sesaat setelah pelatihan (*post-test*) pada Kelompok Eksperimen. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan mean skor stres yang signifikan antara sebelum pelatihan (*pre-test*) dan setelah pelatihan (*post-test*) pada Kelompok Eksperimen. Hal ini berarti modul pelatihan syukur yang digunakan di dalam penelitian ini efektif dalam menurunkan stres.

Uji statistik Paired Sample T Test kemudian juga dilakukan pada Kelompok Kontrol. Hal ini dilakukan untuk melihat apakah pada kelompok yang tidak diberi perlakuan juga mengalami penurunan skor stres. Tabel 5 memperlihatkan hasil uji statistik pada *pretest-posttest* didapatkan nilai t hitung sebesar -2,347 dan probabilitas (p) signifikansi 0,034 dengan t tabel 2,144. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa t hitung lebih besar dari t tabel dan probabilitas (p) lebih kecil dari $\alpha = 0,05$.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan *mean* skor stres antara sebelum pelatihan (*pre-test*) dan setelah pelatihan (*post-test*) pada Kelompok Kontrol. Hal ini berarti Kelompok Kontrol yang tidak diberi perlakuan berupa pelatihan syukur mengalami peningkatan skor stress secara signifikan. Hal ini berbeda dengan yang terjadi pada Kelompok Eksperimen dimana kelompok yang diberi perlakuan mengalami penurunan skor stres yang signifikan. Artinya, pelatihan syukur Al-Ghazali efektif dalam menurunkan tingkat stress.

DISKUSI

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan skor stres sebelum adanya pelatihan syukur Al-Ghazali dengan setelah pelatihan syukur Al-Ghazali. Pada setiap tempat termasuk pesantren mahasiswa pasti mempunyai berbagai macam sumber stres. Beberapa sumber stres bagi pembina asrama di pesantren mahasiswi diantaranya adalah tuntutan tugas yang banyak, tekanan-tekanan waktu dan batas-batas waktu yang tidak bisa dipenuhi, konflik peran, beban akademik

kampus, desakan orangtua dan eksistensi teman sebaya. Berbagai sumber stres tersebut jika tidak dapat dikelola dengan baik akan memunculkan perasaan lelah secara emosional, kondisi fisik yang lemah, dan performa kerja yang tidak optimal (manifestasi stres). Berdasarkan hasil penelitian Hamaiedeh (2010) yang dilakukan pada mahasiswa Yordania, mahasiswi memiliki stres yang lebih tinggi pada frustrasi, konflik, tekanan dan perubahan.

Setelah peserta diberikan intervensi dan mengaplikasikan keterampilan bersyukur, para pembina asrama menjadi lebih positif dalam menilai berbagai sumber stres dan melibatkan Allah di dalam segala situasi. Hal ini berarti secara kognitif pembina asrama mulai memahami hakikat syukur melalui materi yang diberikan, merasa lebih tenang menjalani hidup (syukur hati) dan melakukan syukur lisan dengan tidak mengeluh. Menurut Cahyono (2014), di dalam *emotional focus coping* terdapat *positive reappraisal* dimana individu mengubah pemikirannya secara positif dan mengandung nilai *religious*. Dampaknya, pembina asrama terhindar dari berbagai manifestasi negatif stres, baik dalam hal emosi, fisik maupun perilaku.

Menurut Al-Ghazali (1994), orang yang bersyukur akan memiliki kondisi hati (hal) yang tenang dan bahagia, merasa senang terhadap yang memberi nikmat, bukan terhadap bentuk nikmatnya dan bukan pula terhadap pemberi nikmat (perantara). Keadaan ini disertai dengan sikap tunduk dan tawadhu'. Sejalan pula dengan pendapat Emmons dan Stern (2013) yang menyatakan bahwa orang yang bersyukur akan lebih efektif dalam mengatasi stres sehari-hari dan memiliki resilien yang tinggi dalam menghadapi stres. Fitch-Martin (2015) juga menemukan adanya hubungan antara kebersyukuran dengan tingkat stres mahasiswa.

Kebersyukuran mendorong para pembina asrama untuk berpikir positif dan hal tersebut juga mempengaruhi munculnya emosi yang positif. McCullough, dkk (2002) menyebutkan bahwa seseorang yang bersyukur akan memiliki emosi positif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi kebersyukuran membuat pembina asrama cenderung merasakan emosi positif, merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah dan lebih sabar dalam bekerja maupun menghadapi santri. Hasil temuan ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian sebelumnya dimana bersyukur dapat memberikan dampak positif secara emosional dan mendorong seseorang memiliki gaya *coping* yang positif ketika menghadapi suatu masalah (Wood dkk, 2007).

Berdasarkan kitab Ihya' 'Ulum ad-Din, Al-Ghazali dengan sangat cermat dan rinci menguraikan hakekat syukur dan langkah-langkah untuk merealisasikannya dalam kehidupan. Menurut al-Ghazali, syukur mencakup ilmu, hal dan amal (Al-Ghazali,1994). Ilmu yang dimaksud ialah pengetahuan tentang nikmat yang dianugerahkan oleh sang pemberi nikmat (al-mun'im). Hal adalah rasa (afeksi) gembira yang terjadi akibat pemberian nikmat. Sedangkan amal adalah

melakukan apa yang menjadi tujuan dan yang disukai oleh sang pemberi nikmat. Amal di sini terkait dengan tiga hal, yakni hati, lisan dan anggota-anggota tubuh. Adapun kaitannya dengan hati ialah kehendak hati untuk kebaikan dan menyimpannya kepada semua makhluk. Sedangkan kaitannya dengan lisan adalah menampakkan rasa syukur kepada Allah dengan berbagai pujian yang menunjukkan kepada rasa terima kasih itu. Adapun kaitannya dengan anggota-anggota tubuh adalah menggunakan nikmat karunia Allah dalam rangka ketaatan kepada-Nya dan menghindarkan diri dari kemungkinan menggunakannya untuk berbuat (Al-Ghazali, 1994).

Hasil analisis kualitatif juga menunjukkan bahwa pelatihan kebersyukuran dapat menurunkan stres pembina asrama di pesantren mahasiswi. Pembina asrama merasakan adanya perubahan positif setelah mengaplikasikan keterampilan syukur hati, lisan, dan perilaku. Dengan bersyukur, para pembina terdorong untuk berpikir lebih positif, menciptakan emosi positif dalam diri mereka, serta membuat mereka merespon segala sesuatu dengan lebih positif. Proses syukur yang dilatihkan kepada pembina mencakup bersyukur dengan hati, lisan, dan perilaku. Ketiga hal tersebut merupakan satu kesatuan utuh yang harus dilakukan dalam bersyukur. Hal ini juga sesuai dengan penelitian Julianto (2015) yang menunjukkan membaca Al Quran dapat menurunkan depresi.

Dalam proses bersyukur dengan hati, pembina meyakini bahwa setiap situasi atau kejadian dalam hidup merupakan kehendak Allah terhadap diri mereka. Proses ini membuat seseorang terdorong untuk terus memiliki persepsi yang positif dalam setiap situasi termasuk saat menghadapi berbagai sumber stres dalam mendampingi santri di pondok pesantren mahasiswi. Salah satu variabel yang mempengaruhi stres adalah persepsi seseorang. Fitch-Martin (2015) menemukan bahwa bersyukur efektif menurunkan stres karena syukur memainkan peran penting terkait dengan bagaimana seseorang mempersepsikan suatu kejadian.

Bersyukur juga membuat pembina cenderung lebih fokus mencari hal positif di balik sumber stres (tuntutan tugas pesantren yang banyak, tuntutan manajemen waktu, konflik peran, beban akademik, desakan orangtua untuk fokus melanjutkan pendidikan, menikah atau bekerja), dibandingkan memikirkan sumber stres itu sendiri. Hal ini berarti bersyukur menggerakkan pembina asrama untuk tetap berpikir positif dalam kondisi yang sulit sekalipun. Kebersyukuran mendorong seseorang untuk menginterpretasi kejadian-kejadian secara lebih positif dan hal tersebut akan meminimalisir munculnya stres (Wood, 2007).

Kebersyukuran tidak hanya membawa dampak positif bagi pembina asrama maupun santri saja. Kebersyukuran juga dapat memunculkan iklim positif di lingkungan pesantren. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pembina asrama yang bersyukur cenderung lebih bersemangat

untuk mengabdikan, tidak menunda pekerjaan mereka, lebih kompak, terdorong untuk saling membantu dan saling mendukung. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian Mc.Chullough (2002) bahwa seseorang yang bersyukur lebih memiliki perasaan prososial, empatik, dan membantu orang lain.

Dampak lainnya dari intervensi kebersyukuran pada penelitian ini adalah membaiknya kondisi fisik pembina asrama. Hal ini dapat terjadi karena pikiran dan hati yang dirasakan dari bersyukur membuat pembina asrama lebih tenang dan lebih memperhatikan kesehatan fisik mereka, sehingga mereka terhindar dari berbagai manifestasi stres yang terwujud dalam gejala fisik seperti kelelahan, pusing, tekanan darah meningkat dan sebagainya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis statistik, diperoleh sig sebesar 0,000 artinya bahwa nilai $p < 0,005$ yang diperoleh peneliti, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hipotesis tersebut menyatakan bahwa ada pengaruh pelatihan syukur perspektif Al-Ghazali untuk menurunkan tingkat stres pada pembina asrama pesantren mahasiswi, diperkuat dengan hasil observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil kajian penelitian yang peneliti lakukan, beberapa saran yang dapat peneliti berikan adalah:

1. Kepada Tim Manajemen Pesantren Mahasiswi

Melihat adanya perubahan positif dalam penurunan tingkat stres pada partisipan dalam penelitian ini, pihak manajemen pesantren diharapkan untuk senantiasa melakukan evaluasi terhadap kondisi pembina asrama, khususnya jika terdapat indikasi penurunan produktivitas dan profesionalitas yang diantaranya disebabkan oleh kondisi stres yang sedang dialaminya. Dalam hal ini pesantren mahasiswi dapat mengupayakan tindakan maupun situasi kondusif untuk mencegah maupun mengatasi kondisi stres yang sedang dialami pembina asrama, salah satunya dengan pelatihan syukur perspektif Al-Ghazali.

2. Kepada Partisipan Pelatihan

Partisipan diharapkan dapat konsisten menerapkan materi dan keterampilan yang telah diperoleh dalam pelatihan syukur perspektif Al-Ghazali, agar semakin besar manfaat yang dirasakan dalam menjalani kehidupan sebagai pembina asrama pesantren mahasiswi, dengan amanah dan tugas-tugas sebagai pembina santri dan permasalahan-permasalahan yang dihadapi.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Penelitian dengan metode eksperimen melakukan kontrol variabel asing yang ketat baik dari ruangan, cahaya dan kebisingan. Dimana subjek benar-benar dikarantina ketika proses pemberian perlakuan. Dalam hal ini, durasi waktu yang lebih panjang juga perlu ditambah agar

partisipan memiliki waktu dan kesempatan yang memadai untuk lebih memahami dan menghayati materi yang dipelajari dalam pelatihan. Harapannya adalah agar materi pelatihan dapat dihayati dan diterapkan, terkait tugasnya sebagai pembina asrama pesantren mahasiswa. Selain itu peneliti memperhatikan durasi pemberian *post-test* skala stres yaitu satu bulan setelah diberikan pelatihan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Ghazali, I. (1994). *Ihya' 'Ulumuddin* (Zuhri, M., dkk., Penerjemah). Semarang : CV Asy-Syifa
- _____. (1994) . *Bahaya Penyakit Hati* (Kholilah Marhijanto, Penerjemah). Surabaya: Tiga Dua.
- _____. (2007). *Ringkasan Ihya' 'ulumuddin* (Al-Bakri, A.A, Penerjemah). Jakarta : Sahara Publiser.
- Al-Jauziyah, I.A.Q. (2005). *Kemuliaan Sabar dan Keagungan Syukur*. Yogyakarta: Mitra Pustaka.
- Arikunto & Suharsimi. (2005). *Manajemen Penelitian*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Cahyono, D.E. (2013). Hubungan antara Syukur dengan Resiliensi pada Mahasiswa Akhir. (*Skripsi*). Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Creswell, J. W. (2012). School Counselors and the Cyberbully: Interventions and Implications. *ASCA, 11*(1), 65-68.
- Daulay, H. (2012). *Sejarah pertumbuhan dan pembaruan pendidikan Islam di Indonesia*. Jakarta: PT.Kencana prenada media group.
- Emmons, R.A. & Mc.Cullough. (2004). *The Psychology of Kebersyukuran*. Published: Oxford University Press. Inc.
- Gadzela, B.M. (2008). Stress differences among university female students. *American journal of psychological research, 2*(1), 21-27.
- Hamaiedeh, S.H. (2010). Gender differences in stressors and reaction to stressors among Jordanian University students. *International Journal of Social Psychiatry, 58*(1), 26-33.
- Hanin, S.H. (2012). Kaedah mengatasi tekanan dalam kalangan wanita bekerjaya dari perspektif al-Ghazali. *Jurnal Al-Hikmah, 1*(4), 64-75.
- Hurlock, E. 1999. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. (Alih Bahasa: Isti Widyanti dan Soedjarwo). Edisi 5. Jakarta: Erlangga.
- Julianto, V. (2015). Membaca Al-Fatihah Reflektif Intuitif untuk Menurunkan Depresi dan Meningkatkan Imunitas. *Jurnal Psikologi, 42*(1), 35-46.

- _____. (2019). The Effect of Al Fatimah Reflective Intuitive Reading to Decrease Stress and Increase Immunity. *Proceedings of the 1st Annual Internatioal Conference on Social Sciences and Humanities (AICOSH 2019)*,339 , 89-94. doi : 10.2991/aicosh-19.2019.18
- Latipun, (2008). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Mappiare, A. (1983). *Psikologi Orang Dewasa*. Surabaya: Usaha Nasional.
- Qardhawi, Y. (1997). *Al-Ghazali antara pro dan kontra, membedah pemikiran abu hamid-al ghazali ath thusi bersama para penentang dan pendukungnya*. Surabaya : Pustaka Progressif.
- Suryabrata, S. (2011). *Metode Penelitian*. Jakarta : Rajawali Press.