

ABSTRAK

Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari, tidak terkecuali para santri. Kehidupan dipondok pesantren yang sangat berbeda dengan kehidupan sebelum masuk pondok pesantren membuat santri harus beradaptasi dengan segala sesuatu di lingkungan baru. Upaya untuk mengatasi stres salah satunya yaitu dengan relaksasi terapi dzikir. Relaksasi terapi dzikir dapat membangkitkan rasa percaya diri, kekuatan, tenteram, dan bahagia. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat stres santri sebelum dan sesudah diberikan relaksasi terapi dzikir berdasarkan teori adaptasi Callista Roy.

Desain penelitian *quasy experiment*. Sampel penelitian ini santri kelas VII A1 dan A2 MTS sebanyak 70 responden dengan menggunakan teknik *simple random sampling*. Variabel independen relaksasi terapi dzikir, variabel dependen tingkat stres. Instrumen penelitian menggunakan kuisisioner DASS untuk mengukur tingkat stres dan SOP relaksasi terapi dzikir dengan analisis data menggunakan uji statistik *wilcoxon*.

Hasil penelitian menunjukkan kelompok perlakuan sebelum diberikan intervensi sebagian besar (57,1%) mengalami tingkat stres berat dan menjadi tingkat stres normal sebesar (62,9%) setelah diberikan intervensi. Pada kelompok kontrol penurunan tingkat stres tidak signifikan pada pretest dan posttest. Berdasarkan uji *Wilcoxon* didapatkan nilai p adalah 0,000 dan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ dimana $p < \alpha = 0,05$. Dikarenakan $p < \alpha$ maka hipotesis ditolak artinya ada pengaruh pemberian relaksasi terapi dzikir terhadap tingkat stres pada santri berdasarkan teori adaptasi Callista Roy.

Kesimpulan pada penelitian ini, relaksasi terapi dzikir berpengaruh terhadap tingkat stres pada santri, sehingga dapat dijadikan informasi dan edukasi sebagai salah satu terapi untuk mengatasi tingkat stres.

Kata Kunci : Relaksasi Terapi Dzikir, Santri, Stres