



**TERAPI AL-MA'TSURAT UNTUK MENINGKATKAN  
KEBERSYUKURAN IBU YANG MENDAMPINGI ANAK DALAM  
PEMBELAJARAN JARAK JAUH**

**Wasudin<sup>1</sup>, Shabrina Nur Mumtaza<sup>1</sup>, Inayatul Muthohharoh<sup>1</sup>, Thifal Ufairoh Abidah<sup>1</sup>,  
Darosy Endah Hyoscyamina<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro, Semarang

*E-mail: [wasudinudin10@gmail.com](mailto:wasudinudin10@gmail.com)*

**Abstract**

This quasi-experimental study aims to determine the effect of Dhikr Al-Ma'tsurat therapy to mothers who have Parenting Stress in accompanying children who take Distance Learning during the COVID-19 pandemic. This study involved 32 participants through purposive sampling technique. The research model used one group pre-test and post-test, measuring instruments are the Gratitude Scale (20 items,  $\alpha = 0,830$ ) and Parenting Stress Scale (18 items,  $\alpha = 0,855$ ). The research design is blended method (offline and online). The interventions carried out included psychoeducation about the importance of Dhikr by offline, and then Dhikr Al-Ma'tsurat for 7 (seven) days in the morning and evening by online. The data analysis using non-parametric test Wilcoxon Signed Rank Test on the Gratitude variable with a significance result of 0,164 ( $> 0,05$ ), and the Parenting Stress variable 0,309 ( $> 0,05$ ). Based on this explanation, there is no significance difference between before and after providing psychoeducation about the importance of Dhikr and reading Dhikr Al-Ma'tsurat for 7 (seven) consecutive days in the morning and evening. The results of the analysis can occur because of the broad characteristics of the subject.

*Keywords: Gratitude, Distance Learning, Al-Ma'tsurat Therapy, Study Assistance, Parenting*

**Abstrak**

Penelitian kuasi eksperimen ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian terapi Dzikir Al-Ma'tsurat terhadap Ibu yang mengalami Stres Pengasuhan dalam mendampingi anak yang mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ) selama pandemi COVID-19. Penelitian ini melibatkan partisipan sebanyak 32 orang melalui teknik purposive sampling. Model penelitian yang digunakan adalah one group pre-test and post-test, dibantu dengan alat ukur yaitu Skala Kebersyukuran (20 aitem,  $\alpha = 0,830$ ) dan Skala Stres Pengasuhan (18 aitem,  $\alpha = 0,855$ ). Desain penelitian dilakukan secara blended (luring atau luar jaringan dan daring atau dalam jaringan). Intervensi yang dilakukan meliputi psikoedukasi mengenai pentingnya Dzikir yang dilakukan secara luring (luar jaringan), serta membaca Dzikir Al-Ma'tsurat selama 7 (tujuh) hari berturut-turut pada pagi hari dan petang hari secara daring (dalam jaringan). Uji analisis dilakukan menggunakan uji non-parametrik Wilcoxon Signed Rank Test pada variabel Kebersyukuran dengan hasil signifikansi 0,164 ( $> 0,05$ ), serta pada variabel Stres Pengasuhan 0,309 ( $> 0,05$ ). Berdasarkan pemaparan tersebut dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan signifikan antara sebelum dan setelah pemberian psikoedukasi mengenai pentingnya Dzikir, serta membaca Dzikir Al-Ma'tsurat selama 7 (tujuh) hari berturut-turut pada pagi hari dan petang hari. Hasil analisis tersebut dapat terjadi karena penentuan karakteristik subjek pada penelitian yang luas.

*Kata kunci: Kebersyukuran, Pembelajaran Jarak Jauh, Terapi Al- Ma'tsurat, Pendampingan Belajar, Stres Pengasuhan*

## 1. Pendahuluan

Pandemi COVID-19 masih melanda dunia. Penyesuaian dalam sektor pendidikan yang dilakukan selama pandemi COVID-19 yaitu dengan belajar dan mengajar dari rumah. Melalui Surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran COVID-19, disampaikan bahwa proses belajar dari rumah atau biasa disebut *learning from home* (LFH) dilaksanakan secara daring atau jarak jauh (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia, 2020). Keberlangsungan pembelajaran jarak jauh (PJJ) memerlukan peran orang tua sebagai pembimbing (Widhiasih, 2020).

Pendampingan siswa pada saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) lebih banyak diperankan oleh Ibu, dengan persentase sebesar 87,5% (Pangastuti, dkk., 2020), karena Ibu dinilai lebih sering melakukan interaksi dengan anak dan melakukan pengasuhan (Marliani, dkk., 2020). Beberapa kendala yang kemudian dialami saat PJJ diantaranya: kurangnya pemahaman akan materi belajar anak, kesulitan dalam menumbuhkan minat belajar, kurangnya kesabaran saat mendampingi anak belajar, kesulitan mengoperasikan gadget, kendala jangkauan internet (Wardani & Ayriza, 2021), sibuk bekerja (Surahman, dkk., 2020), anak menjadi kurang aktif karena tinggal di rumah saja (Wang dkk, 2020). Kendala tersebut menimbulkan terjadinya konflik peran pada ibu, sehingga bila ibu tidak dapat mengelola keadaan diri, maka ibu akan mengalami stress (Palupi, 2021).

Stres merupakan respon tubuh non-spesifik terhadap berbagai tuntutan (Hans Selye dalam Fink, 2016), maupun perasaan individu saat menghadapi situasi yang tertekan (Dwi & Apsari, 2020). Stres pengasuhan didefinisikan sebagai pengalaman subjektif ibu ketika berhadapan dengan tekanan dalam memberikan pengasuhan pada anak (Choiriyah & Surjaningrum, 2020), seperti konflik atas multiperan yang sedang dihadapi (Alisma & Adri, 2021). Strategi yang bisa dilakukan untuk melakukan *coping stress* salah satunya dengan meningkatkan kebersyukuran (Romdhon, 2011).

Kebersyukuran menurut Rusdi (2016) memiliki empat dimensi, diantaranya: syukur dengan ilmu yang berarti menerima nikmat, syukur dengan hati yang berarti membayangkan nikmat, syukur dengan lisan yang berarti memuji nikmat, dan syukur dengan perbuatan yang berarti membalas nikmat dengan kesanggupannya. Menampakkan nikmat berarti menggunakannya sesuai yang dikehendaki oleh pemberinya serta menyebut nikmat dan pemberinya dengan lidah (Lestari, 2021) yang dapat memunculkan emosi positif sebagai manifestasi rasa syukur pada diri individu. Kondisi emosi yang positif akan mengarah kepada kesejahteraan psikologis (Goleman, 2005). Salah satu bentuk emosi positif pada seseorang adalah rasa syukur (Satria dkk., 2019). Syukur menurut psikologi Islam dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis seorang muslim (Pasha-Zaidi, dkk., 2021), mencegah kondisi emosi, dan mencegah patologis (McCullough, dkk., 2004). Sejalan dengan itu, religiusitas secara konsisten mempengaruhi kebersyukuran (Rosmarin dkk, 2011) dan religiusitas diwujudkan dalam bentuk dzikir (Hamsyah & Subandi, 2017).

*Dzikir* dapat digunakan untuk meningkatkan kebersyukuran (Cahyareni, 2014). *Dzikir* sebagai salah satu ajaran dalam agama Islam yang merupakan ritual-ritual harian umat muslim yaitu mengingat-Nya dengan mengulang-ulang nama dan sifat Allah SWT. Memahami dzikir dapat melalui perantara ilmu dengan lini yang sama yaitu Psikologi Islam. Penelitian dalam bidang Psikologi Islam berhasil membuktikan manfaat dzikir diantaranya: membawa dampak relaksasi dan ketentraman (Bastaman, 2011), menurunkan afek negatif (Supradewi, 2006), meningkatkan kesejahteraan subjektif (Martin, dkk., 2018), serta menumbuhkan sikap optimisme sehingga menghilangkan rasa keputusasaan ketika menghadapi persoalan yang mengganggu jiwa (Arroisi, dkk., 2021).

Salah satu dzikir yang populer dikalangan masyarakat adalah dzikir *Al-Matsurat* (Rahman, 2016). *Al-Ma'tsurat* merupakan kumpulan doa, dzikir, dan ayat Al - Qur'an yang ditulis oleh Hasan Al-Banna yang memiliki arti indah dan dapat menenangkan hati pembacanya (Al-Banna, 2016). Terapi *Al-Ma'tsurat* adalah suatu upaya yang bertujuan untuk menguatkan hati agar taat kepada Allah dan menjaga kestabilan jiwa manusia (Al-Banna, 2016). Menerima kenyataan dengan ikhlas merupakan aspek dari kebersyukuran sedangkan dzikir adalah inti dari bersyukur (Khalid, 2019). Sehingga, untuk meningkatkan kebersyukuran dapat dilakukan dengan terapi *Al-Ma'tsurat*. Terdapat beberapa penelitian yang telah membuktikan efektivitas dzikir *Al-Ma'tsurat* terhadap dimensi psikologis seseorang, seperti: membuat hati menjadi tenang dan damai, sehingga dapat memudahkan dalam belajar dan menghafalkan Al-Qur'an (Riyadi, 2019); mengontrol diri, meningkatkan kesabaran dan menjaga kestabilan emosi (Abdullah, dkk., 2021); serta menjadikan jiwa lebih tenang dan nyaman dalam menjalani situasi dan kondisi yang ada (Ningrum, 2021).

Berdasarkan literatur diatas, beberapa penelitian telah membuktikan bahwa terapi *Al-Ma'tsurat* sangat membantu dalam memecahkan masalah. Salah satu masalah yang sedang melanda saat ini, yakni mengenai stres pada ibu yang ditimbulkan akibat multiperan selama mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh. Peneliti hendak melakukan terapi *Al-Matsurat* sebagai upaya untuk meningkatkan kebersyukuran dan mengatasi tingkat stres pengasuhan pada Ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ).

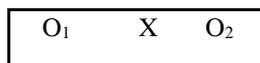
## 2. Metode Penelitian

Penelitian ini melibatkan 32 subjek penelitian yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan alasan memungkinkan pengambilan sampel sumber data dilakukan atas dasar kriteria tertentu (Sugiyono, 2018). Karakteristik subjek penelitian meliputi ibu yang mendampingi anak dalam mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ), beragama Islam, berusia 18-60 tahun, memiliki peran lain selain mengasuh anak, serta bersedia menjadi partisipan dan berkomitmen mengikuti seluruh rangkaian penelitian.

Penelitian ini menggunakan dua instrumen skala yaitu skala kebersyukuran oleh Rusdi (2016) yang berisi 20 aitem dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,830$  yang berbasis Islam, serta skala stres pengasuhan yang berisi 18 aitem dengan koefisien reliabilitas  $\alpha = 0,855$  menurut Abidin (dalam Larasati, 2020). Bentuk skala yang digunakan terdapat dua macam, yaitu *booklet* cetak untuk penggalan data *pre-test* secara *offline* dan skala digital dengan bantuan *Google Form* penggalan data *post-test* secara *online*. Instrumen penelitian lainnya yang digunakan adalah buku harian yang wajib diisi oleh peserta selama 7 (tujuh) hari berturut-turut setelah membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat* pada pagi hari dan petang hari. Buku harian tersebut berfungsi untuk mencatat kondisi yang dirasakan oleh subjek penelitian pada setiap harinya, utamanya setelah membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat*.

Penelitian ini merupakan penelitian dibidang sosial yang dilaksanakan *blended* secara luring (luar jaringan), *online/daring* (dalam jaringan), *virtual* dan *digital*. Metode yang digunakan adalah metode eksperimen kuasi, yaitu partisipan tidak diacak saat diberi perlakuan untuk melihat pengaruh dari kondisi terkendali tersebut. Model yang digunakan adalah *one group pre-test and post-test* atau hanya menggunakan satu kelompok eksperimen saja, dimana fungsi *pre-test* ini untuk mengukur kondisi partisipan apabila tidak diberikan perlakuan (Hastjarjo, 2019). Model *one group pre-test and post-test* digambarkan sebagai berikut:

**Tabel 1. Model *one group pre-test and post-test***



Keterangan:

O<sub>1</sub> = pre-test kelompok eksperimen

O<sub>2</sub> = post-test kelompok eksperimen

X = perlakuan dzikir Al-Ma'tsurat

Perlakuan yang diberikan kepada subjek penelitian ini meliputi pemberian psikoedukasi mengenai pentingnya berdzikir secara tatap muka (*offline*) dengan media presentasi oleh ustadzah sebagai mentor yang mencantumkan poin-poin materi mengenai kebersyukuran dan stres pengasuhan. Pemberian psikoedukasi ini dilakukan pada lokasi yang sama, yaitu disalah satu masjid sekitar tempat tinggal subjek penelitian. Perlakuan dilanjutkan dengan membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat* selama 7 (tujuh) hari berturut-turut secara *online* atau *daring* (dalam jaringan) pada pagi hari dan petang hari di rumah masing-masing subjek penelitian.

## 3. Hasil & Diskusi

Pelaksanaan penelitian ini adalah dengan metode *blended*, yaitu secara *daring* (dalam jaringan) atau *online* serta dikombinasikan dengan luring (luar jaringan) atau *offline*. Peserta yang terlibat total sebanyak 32 responden, memiliki karakteristik yaitu seorang ibu, muslimah, dan memiliki anak yang mengikuti pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau sekolah *online*. Tahapan penelitian diawali dengan pengisian *informed consent* dan skala *pre-test* oleh seluruh peserta. Kemudian dilanjutkan dengan memberikan psikoedukasi mengenai “Pentingnya *Dzikir Al-Ma'tsurat*” kepada peserta menggunakan media *Microsoft Power Point* yang dijelaskan oleh pembicara, berlokasi di Masjid Khoirul Huda, Kinibalu, Kota Semarang dengan menerapkan protokol kesehatan. Beberapa protokol kesehatan yang digunakan dalam rangka pencegahan penyebaran virus COVID-19 meliputi penggunaan masker medis, *faceshield*, *hand sanitizer*, penyemprotan cairan disinfektan, serta dilakukannya *swab test*.

Rangkaian penelitian selanjutnya adalah pemberian intervensi membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat* pada pagi hari dan petang hari selama 7 (tujuh) hari berturut-turut di rumah masing-masing peserta. Koordinasi dilakukan secara *daring* (dalam jaringan) melalui *WhatsApp Group* yang berisi peserta penelitian dan tim peneliti. Selama tahapan intervensi membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat* tersebut terdapat 4 (empat) orang peserta yang dinyatakan gugur karena tidak membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat* sesuai dengan durasi dan instruksi yang telah disampaikan, yaitu peserta tidak membaca secara penuh pada pagi hari dan petang hari diantara durasi 7 (tujuh) hari tersebut. Sehingga jumlah data dari subjek penelitian yang dapat dianalisis sebanyak 28 subjek.

Data dari subjek penelitian dilakukan analisis menggunakan SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) versi 22 yang dipaparkan melalui tabel berikut:

**Tabel 2. Uji Normalitas**

| Pengujian        | Variabel         | Sig.  | Keterangan   |
|------------------|------------------|-------|--------------|
| <i>Pre-Test</i>  | Kebersyukuran    | 0.110 | Normal       |
|                  | Stres Pengasuhan | 0.103 | Normal       |
| <i>Post-Test</i> | Kebersyukuran    | 0.053 | Normal       |
|                  | Stres Pengasuhan | 0.027 | Tidak Normal |

Pada uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan skor signifikansi *Pre-Test* Kebersyukuran adalah 0.110 ( $>0.05$ ), kemudian skor signifikansi *Pre-Test* Stres Pengasuhan sebesar 0.103 ( $>0.05$ ), skor signifikansi *Post-Test* Kebersyukuran adalah 0.053 ( $> 0.05$ ), dan *Post-Test* Stres Pengasuhan sebesar 0.027 ( $< 0.05$ ). Berdasarkan pemaparan data tersebut bahwa Sig. ( $>0.05$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa data diatas berdistribusi tidak normal. Dikarenakan data terdistribusi tidak normal, maka selanjutnya analisis data yang digunakan adalah uji alternatif berupa uji wilcoxon (Sugiyono, 2018).

**Tabel 3. Uji Wilcoxon**

| Pengujian        | Variabel         | N  | Mean  | SD    | Min. | Max. |
|------------------|------------------|----|-------|-------|------|------|
| <i>Pre-Test</i>  | Kebersyukuran    | 28 | 85,14 | 7,457 | 67   | 95   |
|                  | Stres Pengasuhan | 28 | 21,32 | 4,423 | 14   | 32   |
| <i>Post-Test</i> | Kebersyukuran    | 28 | 86,75 | 6,742 | 71   | 95   |
|                  | Stres Pengasuhan | 28 | 22,14 | 5,068 | 14   | 32   |

Pada uji normalitas disimpulkan bahwa data berdistribusi tidak normal, maka uji komparasi yang digunakan adalah Uji Wilcoxon. Jumlah responden pada *Pre-test* dan *Post-test* variabel Kebersyukuran, serta variabel Stres Pengasuhan adalah sebanyak 28 responden. *Pre-test* Kebersyukuran memiliki mean = 85.14, dengan deviasi 7.457. Kemudian *Pre-test* Stres Pengasuhan memiliki mean = 21.32, dengan deviasi 4.423. Selanjutnya *Post-test* Kebersyukuran memiliki mean = 86.75, dengan deviasi 6.742, dan *Post-test* Stres Pengasuhan memiliki mean = 22.14, dengan deviasi 5.068.

**Tabel 4. Uji Wilcoxon (2)**

| Variabel         | Pengujian                   | Kategori              | N  | Mean Rank | Sum of Ranks |
|------------------|-----------------------------|-----------------------|----|-----------|--------------|
| Kebersyukuran    | <i>Post-Test – Pre-Test</i> | <i>Negative Ranks</i> | 10 | 10.15     | 101.50       |
|                  |                             | <i>Positive Ranks</i> | 14 | 14.18     | 198.50       |
|                  |                             | <i>Ties</i>           | 4  |           |              |
|                  |                             | Total                 | 28 |           |              |
| Stres Pengasuhan | <i>Post-Test – Pre-Test</i> | <i>Negative Ranks</i> | 10 | 10.15     | 101.50       |
|                  |                             | <i>Positive Ranks</i> | 14 | 14.18     | 198.50       |
|                  |                             | <i>Ties</i>           | 4  |           |              |
|                  |                             | Total                 | 28 |           |              |

Pada variabel Kebersyukuran menunjukkan skor *negative ranks* yaitu 10, sehingga skor *pre-test* lebih besar dari skor *post-test* sebanyak 10 responden. Kemudian skor *positive ranks* yaitu 14, sehingga sebanyak 14 responden skor *pre-test* lebih kecil dari skor *post-test*. Kemudian pada *ties* menunjukkan skor 4, sehingga dapat dikatakan sebanyak 4 responden memiliki skor *pre-test* sama dengan skor *post-test*. Sedangkan pada variabel Stres Pengasuhan menunjukkan skor *negative ranks* yaitu 12, sehingga 12 responden memiliki skor *pre-test* lebih besar dari skor *post-test*. Kemudian skor *positive ranks* yaitu 12, bahwa sebanyak 12 responden skor *pre-test* lebih kecil dari skor *post-test*. Kemudian pada skor *ties* yaitu 4, sehingga terdapat 4 responden memiliki skor *pre-test* sama dengan skor *post-test*.

Tabel 5. Uji Wilcoxon (3)

| Pengujian            | Variabel         | Z      | Asymp. Sig. (2-tailed) |
|----------------------|------------------|--------|------------------------|
| Post-Test – Pre-Test | Kebersyukuran    | -1.391 | 0.164                  |
|                      | Stres Pengasuhan | -1.018 | 0.309                  |

Pada variabel Kebersyukuran nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,164. Kemudian pada variabel Stres Pengasuhan, nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* = 0,309. Dapat disimpulkan bahwa *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0,05, sehingga tidak ada perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan nilai *post test* pada variabel Kebersyukuran dan variabel Stres Pengasuhan.

#### 4. Diskusi

Bersyukur menurut Rusdi (2016) terdiri dari empat dimensi yaitu, bersyukur dengan ilmu, bersyukur dengan hati, bersyukur dengan lisan, dan bersyukur dengan perbuatan. Islam telah mengajarkan umatnya untuk selalu bersyukur atas segala nikmat yang telah diberikan Allah SWT pada kehidupannya yaitu menjadi bagian dari beribadah. Menurut Muin (2017) bahwa syukur meliputi beberapa indikator seperti menjunjung nikmat dari Allah SWT, wujud penyembahan kepada Allah SWT, ibadah yang jarang dilakukan oleh orang Islam, ketulusan, pemberian, rezeki, dan nikmat dari Allah SWT, serta mengharap ridha dari Allah SWT. Syukur penting dilakukan oleh muslim sesuai yang tercantum dalam Riwayat Al-Hakim dari Abu Hurairah:

اللَّهُمَّ أَعْنَا عَلَى ذِكْرِكَ وَشُكْرِكَ وَحُسْنِ عِبَادَتِكَ

Artinya : “Ya Allah, bantulah kami untuk dapat mengingat-Mu, bersyukur atas nikmat-Mu dan beribadah dengan baik kepada-Mu.”

Berdasarkan aspek yang disebutkan Rusdi (2016) tersebut, dzikir termasuk kedalam aspek yang kedua, yang berupa bersyukur dengan lisan. Sehingga dapat diketahui bahwa dengan berdzikir juga dapat meningkatkan tingkat syukur seseorang. Zainurrofiq (2014) menyebutkan bahwa dzikir adalah inti dari syukur. Hal ini sejalan dengan penjelasan Cahyareni (2014) yang menyatakan bahwa untuk meningkatkan kebersyukuran seseorang dapat dilakukan dengan *dzikir*. Dzikir merupakan salah satu kegiatan yang mengandung unsur psikoterapeutik yang dapat mendukung kesehatan jiwa (Hawari, 2012), sehingga melalui dzikir seseorang akan memiliki kesehatan mental yang baik. Memiliki stres pada tingkat yang normal merupakan salah satu bentuk kesehatan mental yang baik (Purba, dkk, 2021). Hal ini sesuai dengan penjelasan Subandi (2009) yang menjelaskan bahwa dzikir dapat digunakan untuk menurunkan stres. Che (2018) menyebutkan bahwa salah satu fungsi dzikir adalah untuk menghilangkan stres. Sebab seseorang yang berdzikir akan mendapatkan ketenangan dan ketentraman, sehingga dengan itu stresnya akan dapat menurun (Haryanto dalam Che, 2018).

Menurut Keshavarzi (2020) bersyukur dapat mengurangi stres yang sedang dialami oleh seorang muslim, karena dengan bersyukur maka individu menerima segala keterbatasan pada dirinya. Dalam Al-Qur’an dipaparkan secara jelas bagaimana cara seorang muslim mengatasi tekanan yang sedang menimpanya yaitu dengan mengingat Allah SWT atau berdzikir (Rassool, 2021). Penjelasan tersebut termuat dalam firman Allah SWT dalam Al-Qur’an Surah Yunus Ayat 57 dan Surah Ar-Ra’d Ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d: 28).

يَا أَيُّهَا النَّاسُ قَدْ جَاءَكُمْ مَوْعِظَةٌ مِنْ رَبِّكُمْ وَشِفَاءٌ لِمَا فِي الصُّدُورِ وَهُدًى وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ

Artinya: “Hai manusia, sesungguhnya telah datang kepadamu pelajaran dari Tuhanmu dan penyembuh bagi penyakit-penyakit (yang berada) dalam dada dan petunjuk serta rahmat bagi orang-orang yang beriman.” (Q.S Yunus: 57).

Melalui salah satu dimensi syukur menurut Rusdi (2016) yaitu bersyukur dengan lisan maka seorang muslim dapat mengimplementasikannya dengan berdzikir agar dapat kembali pada fitrahnya (Ilyas, 2017). Berdzikir merupakan salah satu ibadah bagi seorang muslim, menariknya ritual ibadah ini memberikan dampak

positif yang dapat dikaji dari sudut pandang Psikologi Islam. Seperti yang telah dijelaskan bahwa dzikir dapat memberikan efek terapeutik bagi yang membacanya dan dapat menjadi pilihan seorang muslim dalam memilih psikoterapi Islam. Utz (2011) menyatakan bahwa konsep dari psikoterapi Islam adalah mengganti keyakinan yang salah dengan keyakinan yang berlandaskan ajaran yang berasal dari Al-Qur'an dan As-Sunnah. Selaras dengan penelitian lain yang mengungkapkan bahwa seorang muslim dapat menjadikan dzikir sebagai media terapeutik untuk menyadari *inner awareness* yang terdapat didalam *qalb* atau hatinya. Seseorang yang berdzikir akan merasa bahwa dirinya sedang berada pada tahap *nafs al-mutma'innah* yaitu merasa yakin dan tidak ada keraguan dalam beragama (Rothman, 2021).

Berdasarkan hasil eksperimen yang telah dilakukan oleh peneliti pada subjek Ibu yang mendampingi anak-anak dalam pembelajaran jarak jauh (PJJ) yaitu dengan menganalisis data *pre-test* dan *post-test* dengan melakukan Uji Wilcoxon. Hasil yang ditemukan yaitu pada variabel Kebersyukuran nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0.164, kemudian pada variabel Stres Pengasuhan nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* adalah 0.309. Berdasarkan hasil tersebut maka *Asymp. Sig. (2-tailed)* > 0.05, sehingga tidak ada perbedaan signifikan antara nilai *pre-test* dan nilai *post test* pada variabel Kebersyukuran dan variabel Stres Pengasuhan. Hasil tersebut dapat terjadi karena beberapa hal, yaitu terbatasnya informasi yang dapat diperoleh peneliti mengenai dinamika pada setiap subjek selama proses penelitian yang dilaksanakan secara daring (dalam jaringan). Beberapa informasi masih dapat diperoleh peneliti melalui catatan harian yang diakses setiap harinya oleh peserta melalui *Google Form* yaitu pada pagi hari dan petang hari setelah membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat*. Informasi yang diperoleh adalah berbagai aktivitas yang perlu diselesaikan oleh subjek sebagai seorang ibu seperti kegiatan harian rumah, pekerjaan, serta mendampingi anak selama belajar di rumah setiap harinya dalam waktu yang terbatas sehingga akan mempengaruhi kekhayalan dan pemaknaan saat membaca *Dzikir*.

Kondisi tersebut tidak sesuai dengan anjuran dalam membaca *Al-Qur'an* yaitu melafalkan secara baik dan benar atau sesuai dengan tajwid, serta juga membaca *Dzikir* dengan terburu-buru atau sesuai dengan tartil. Hal tersebut termuat dalam Q.S. Al-Muzammil, Ayat 4 yang berbunyi:

أَوْ زِدْ عَلَيْهِ وَرَتِّلِ الْقُرْآنَ تَرْتِيلًا

Artinya: "atau lebih dari seperdua itu. Dan bacalah Al-Qur'an itu dengan perlahan-lahan".  
(Q.S Al-Muzammil: 4)

Kondisi dari subjek tersebut berlainan dengan narasi yang disampaikan oleh Zitzewitz (2011) bahwa *Dzikir* merupakan *mindfulness of God*, maka dapat dikatakan bahwa seseorang yang tengah membaca *Dzikir* perlu menyadari secara utuh aktivitas yang sedang dilakukan termasuk membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat* pagi hari dan petang hari. Sejalan dengan pernyataan oleh Moertedjo (2015) bahwa *Dzikir* adalah salah satu kondisi seseorang mengalami *mindfulness*. Apabila seseorang membaca secara tergesa-gesa atau tidak khuyuk maka tidak mencapai kondisi *mindfulness of God*. Pernyataan ini didukung dengan hasil penelitian oleh Fourianalistyawati (2017) yaitu ketika seseorang sedang berdzikir perlu merasakan nafas yang masuk kedalam tubuh dan nafas yang keluar dari tubuh, hal tersebut merupakan konsep yang ada pada penerapan *mindfulness*.

## 5. Kesimpulan

Pembelajaran jarak jauh (PJJ) sebagai salah satu dampak dari adanya pandemi COVID-19 menuntut orangtua, terutama Ibu untuk mendampingi anak belajar di rumah. Pendampingan tersebut nyatanya menimbulkan keluhan pada Ibu yaitu adanya stres pengasuhan. Berdasarkan kondisi tersebut, maka perlu diberikan suatu penanganan yang diberikan kepada Ibu agar proses pendampingan belajar selama pandemi dapat optimal. Sebagai upaya untuk menurunkan stres dan meningkatkan kebersyukuran Ibu yang mendampingi anak dalam pembelajaran jarak jauh, maka Ibu sebagai subjek diberikan salah satu terapi, yaitu berupa dzikir *Al-Ma'tsurat*. Dzikir merupakan salah satu implementasi dimensi syukur dengan lisan. Berdzikir dapat meningkatkan kebersyukuran seseorang. Beberapa penelitian juga menemukan bahwa berdzikir juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan menurunkan stres. Menurut pandangan Psikologi Islam, berdzikir merupakan salah satu bentuk psikoterapi islam yang dapat memberikan efek terapeutik bagi seseorang yang membacanya dan dapat memunculkan kesadaran batin yang ada didalam hati. Penelitian ini sebagai wujud mengembangkan eksistensi psikologi islam di tengah meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan mental. Mengangkat topik terkini terakit permasalahan yang timbul akibat pelaksanaan PJJ saat pandemi COVID-19. Pelaksanaan dalam penelitian ini menggunakan konsep *blended* yaitu *offline* dan *online*, sebagai bentuk adaptif oleh peneliti ditengah kondisi pandemi yang tidak menentu.

Hasil yang di dapat dalam penelitian ini bahwa tidak ada pengaruh Intervensi *Al-Ma'tsurat* untuk meningkatkan kebersyukuran dan menurunkan stres pengasuhan pada Ibu yang mendampingi anak dalam Pembelajaran Jarak Jauh. Beberapa keterbatasan dalam penelitian ini sebagai bentuk evaluasi yaitu, mayoritas

subjek sudah terbiasa membaca *Dzikir Al-Ma'tsurat* secara rutin sebelum mengikuti rangkaian penelitian, penggunaan sampel yang terlalu luas dan kurang spesifik, seperti usia anak yang didampingi, penjelasan peran Ibu yang lainnya selain mendampingi anak, latar belakang pendidikan Ibu, dan jenjang pendidikan anak yang didampingi. Kondisi tersebut menyebabkan sulitnya melihat signifikansi perubahan sebelum dan setelah pemberian intervensi. Saran untuk peneliti selanjutnya agar memperhatikan karakteristik subjek, menggunakan teknik sampling yang sesuai, selektif saat proses skrining partisipan dan melakukan kontrol selama pelaksanaan intervensi melalui pendampingan yang efektif.

## 6. Daftar Pustaka

- Abdullah, S. H., Tamam, A. M., & Rahman, I. K. (2021). Program pembinaan kematangan emosi anak yatim tingkat siswa sekolah dasar. *Tawazaun: Jurnal Pendidikan Islam*, 14(1), 73-82. DOI: 10.32832/tawazun.v14i1.3686
- Al-Banna, H. (2016). *Al-Ma'tsurat: Dzikir dan doa rasulullah pagi dan sore* (edisi ke-3). Semarang: Pustaka Nuun.
- Alisma, Y., & Adri, Z. (2021). Parenting Stress pada orangtua bekerja dalam membantu anak belajar di rumah. *Psyche: Jurnal Psikologi*, 3. Accessed on September 13, 2021 from <http://journal.uml.ac.id/TIT/article/viewFile/322/244>.
- Arroisi, J., Amin, M. I., & Mukharom, R. A. (2021). Sufistic phsycoteraphy: telaah metode psikoterapi Ibnu qayyim al-jauziyyah. *Analisis: Jurnal Studi Keislaman*, 21(2), 253-278.
- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi psikologi dengan islam: menuju psikologi islami*. Yogyakarta: Yayasan Insan Kamil.
- Cahyareni, L. (2014). Efektivitas pelatihan kebersyukuran dengan metode dzikir untuk meningkatkan subjective well being pada pasien gagal ginjal Tesis (tidak diterbitkan), Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Che, Agoes Noer. (2018). *Mukjizat 1/3 Malam*. Yogyakarta : Laksana.
- Choiriyah, D. W., & Surjaningrum, E. R. (2020). Stres pengasuhan ibu dan perannya dalam perlakuan salah ibu terhadap anak. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*. Accessed on September 13, 2021 from <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/view/13118>.
- Dwi Ananda, S. S., & Apsari, N. C. (2020). Mengatasi stress pada remaja saat pandemi COVID-19 dengan teknik self talk. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*. Accessed on September 13, 2021 from <http://jurnal.unpad.ac.id/prosiding/article/view/29050>.
- Fourianalisyawati, E. (2017). Kesejahteraan spiritual dan mindfulness pada majelis sahabat shalawat. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 3. Accessed on September 14, 2021 from <http://jurnal.radenfatah.ac.id/index.php/psikis/article/download/1406/1436>.
- Fink, G. (2016). *Stress: Concepts, cognition, emotion, and behavior*. Melbourne: Academic Press.
- Goleman, D. (2005). *Emotional Intelligence: Kecerdasan Emosional Mengapa EI lebih Penting Daripada IQ*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Hamsyah, F., & Subandi. (2017). Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 19(1), 80-94. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/19349637.2016.1193404>
- Hastjarjo, T. D. (2019). Rancangan eksperimen-kuasi. *Buletin Psikologi*, 27. Accessed on September 13, 2021 from <https://core.ac.uk/download/pdf/304224813.pdf>
- Hawari, D. (2012). Riset Al Quran & Psikologi: Doa dan dzikir sebagai penyembuhan Penyakit. Diunduh dari <http://terapi.dzikrullah.org/>
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan Ketenangan Jiwa: Telaah atas Pemikiran Al-Ghazali. *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90-106.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI. (2020). Surat Edaran Nomor 4 tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Pendidikan dalam Masa Darurat COVID-19. *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI*. Accessed on September 13, 2021 from <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/03/se-mendikbud-pelaksanaan-kebijakan-pendidikan-dalam-masa-darurat-penyebaran-covid19>.
- Keshavarzi, H., Khan, F., Ali, B., & Awaad, R. (Eds.). (2020). Applying Islamic principles to clinical mental health care: Introducing traditional Islamically integrated psychotherapy. Routledge.
- Khalid, M. A. (2019). Fiqh Al-Matsurat (sebuah risalah ilmiah terhadap dzikir Al Matsurat). *Jurnal dosen IKIP Saliwangi*. Accessed on September 14, 2021 from <https://dosen.ikipsiliwangi.ac.id/wp-content/uploads/sites/6/2019/08/Fiqh-Al-Matsurat.pdf>.
- Larasati, E. S. (2020). *Hubungan antara Dukungan Suami dan Stres Pengasuhan pada Ibu yang Memiliki Anak Berkebutuhan Khusus*. Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Accessed on September 13, 2021 from <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/24102>.

- Lestari, Y. I. (2021). Kebersyukuran mampu meningkatkan subjective well-being pada remaja muslim. *Jurnal Psikologi*, 17(1), 31-46. DOI: <http://dx.doi.org/10.24014/jp.v14i2.10944>.
- Marliani, R., Nasrudin, E., Rahmawati, R., & Ramdani, Z. (2020). *Regulasi emosi, stres, dan kesejahteraan psikologis: Studi pada ibu work from home dalam menghadapi pandemi COVID-19*. Karya Tulis Ilmiah LP2M. UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Accessed on September 17, 2021 from <http://digilib.uinsgd.ac.id/30722/>.
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 4(2), 112 -123. <https://doi.org/https://doi.org/10.19109/psikis.v4i2.1965>
- McCullough, M.E., Emmons, R. A., & Tsang, J. (2004). Gratitude in intermediate affective terrain: link of grateful moods to individual differences and daily emotional experience. *Journal of Personality and Social Psychology*, 86 (2), 295-309.
- Moertedjo, M. (2015). Dzikir: Islamic mindfulness and psychotherapy in indonesia. Jakarta: Abstract and Program Book First International Conference in Indonesia for Humanities and Transpersonal Psychology.
- Muin, M. I. A. (2017). Syukur Dalam Perspektif Al-Qur'an. *Tafsire*, 5, 1-17.
- Ningrum, T. W. (2021). Pengamalan ayat-ayat al-qur'an dalam dzikir al-ma'surat bagi santriwati pondok karya pembangunan al-hidayah pemerintah provinsi jambi (studi living qur'an). *Skripsi*, Fakultas Ushuluddin dan Studi Agama, UIN Sulthan Thaha Saifuddin.
- Palupi, T. N. (2021). Tingkat stres ibu dalam mendampingi siswa-siswi sekolah dasar selama belajar di rumah pada masa pandemi COVID-19. *Jp3Sdm*, 10. Accessed on September 17, 2021 from <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/752>
- Pangastuti, R., Pratiwi, F., & Kammariyati, K. (2020). Pengaruh pendampingan orangtua terhadap kemandirian dan tanggung jawab anak selama belajar dari rumah. *JECED: Journal of Early Childhood Education and Development*, 2. Accessed on September 17, 2021 from <https://scholar.archive.org/work/zhn5blxofrgqpja4jbpd22bsae/access/wayback/http://jurnalftk.uinsby.ac.id/index.php/JCED/article/download/727/297>.
- Pasha-Zaidi, N. (2021). *Toward a Positive Psychology of Islam and Muslims*. Springer International Publishing.
- Purba, Deasy H., Purba, Agung M., Saragih, Hanna Sriyanti., Megasari, Anis L. M., Argehani, Niken Bayu., Utami, Nurul., & Darmawan, Dadang. (2021). *Kesehatan Mental*. Yayasan Kita Menulis
- Rahman, S. (2016). Living Quran. *Jurnal Syahadah*, 4. Accessed on September 16, 2021 from <http://www.ejournal.fiaunisi.ac.id/index.php/syahadah/article/view/119>.
- Rassool, G. H. (2021). *Islamic Psychology: Human Behaviour and Experience from an Islamic Perspective*. Routledge.
- Riyadi, R. (2019). *Pembacaan Al-Ma'tsurat (studi living qur'an bagi para santri Pondok Pesantren Ihyaul Qur'an Bengkulu Tengah)*. Disertasi. IAIN Bengkulu. Accessed on September 13, 2021 from <http://repository.iainbengkulu.ac.id/3877/>.
- Romdhon, A. (2011). *Kebersyukuran sebagai sebuah strategi coping*. International Convergence and The 3 rd of Congress of association of Islamic Psychology, Asosiasi Psikologi Islami Fakultas Psikologi UIN Maulana Ibrahim.
- Rosmarin, D. H., Pirutinsky, S., Cohen, A. B., Galler, Y., & Krumrei, E. J. (2011). Grateful to God or just plain grateful? A comparison of religious and general gratitude. *Journal of Positive Psychology*, 6(5), 389-396, DOI: [10.1080/17439760.2011.596557](https://doi.org/10.1080/17439760.2011.596557).
- Rothman, A. (2021). *Developing a model of Islamic psychology and psychotherapy: Islamic theology and contemporary understandings of psychology*. Routledge.
- Rusdi, A. (2016). Syukur dalam psikologi islam dan konstruksi alat ukurnya. *Jurnal Ilmiah Penelitian Psikologi (JIPP)*, 2. Accessed on September 17, 2021 from <https://jipp.uhamka.ac.id/index.php/jipp/article/view/19>.
- Satria, J., Listiyandini, R. A., Rahmatika, R., & Kinanthi, M. R. (2019). Pelatihan kebersyukuran untuk meningkatkan emosi positif. *Jurnal ABDI: Media Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 59-65.
- Subandi. (2009). *Psikologi zikir: Fenomenologi transformasi religius*. Yogyakarta: Pustaka.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Supradewi, R. (2006). *Efektifitas pelatihan dzikir untuk menurunkan stress dan afek negatif pada mahasiswa*. Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Surahman, A., Wartono, T., Kristianti, L.S., Putri, L.L, Nuraldi, H.L. (2020). Menumbuhkan motivasi bekerja dan cara mengatur keuangan selama masa PSBB COVID-19. *Jurnal Abdi Masyarakat Humanis*, 1. Accessed on September 13, 2021 from <http://openjournal.unpam.ac.id/index.php/JAMH/article/view/5107>.

- Wang, G., Zhang, Y., Zhao J., Zhang, J., Jian, F. (2020). Mitigate the effects of home confinement on children during the COVID-19 outbreak. *Isevier Public Health Emergency Collection*, 395. Diakses pada September 17, 2021.
- Wardani, A., & Ayriza, Y. (2021). Analisis kendala orang tua dalam mendampingi anak belajar di rumah pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5. Accessed on September 13, 2021 from <https://obsesi.or.id/index.php/obsesi/article/view/705>.
- Widhiasih, L. K. S. (2020). *Peran ibu Bali dalam pembelajaran jarak jauh di masa pandemi COVID-19*. Prosiding Webinar Nasional Peranan Perempuan/Ibu dalam Pemberdayaan Remaja di Masa Pandemi COVID-19. Accessed on September 16, 2021 from <http://e-journal.unmas.ac.id/index.php/prosidingwebinarwanita/article/view/1242>.
- Zainurrofiq. (2014). *Al-Ma'tsurat Dilengkapi dengan Ruqyah Syar'iyah dan Asmaul Husna*. Jakarta Timur: Spirit Media.
- Zitzewitz, K. (2011). Picturing Islam: Art and ethics in a muslim lifeworld (george). *Museum Anthropology Review*, 5. Accessed on September 14, 2021 from <https://scholarworks.iu.edu/journals/index.php/mar/article/download/1207/1263/5233>.