

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Orientasi Kanchah dan Persiapan

##### 1. Profil Tempat Penelitian

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang semula bernama Fakultas Ushuluddin didirikan pada tahun 1967, melalui SK. Menteri Agama RI. 108 tahun 1968 pada tanggal 1 Juni 1967. Fakultas Ushuluddin yang semula di bawah naungan Yayasan Taqwa Sumatera Selatan Palembang dinegerikan menjadi bagian dari Institut Agama Islam Negeri al-Jami'ah Raden Fatah. Pimpinan Fakultas pada waktu itu adalah Drs. Husnul Yaqin sebagai Dekan dan Drs. M. Qosim Haderi sebagai wakil Dekan berdasarkan SK. Rektor IAIN Raden Fatah Palembang.<sup>1</sup>

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam memiliki 6 Program Studi yang terdiri dari 5 Program Studi Strata 1 dan satu Program Studi Strata 2, yaitu: Program sarjana Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir, Program sarjana Ilmu Hadits, Program sarjana Aqidah dan Filsafat Islam, Program sarjana Studi Agama-agama, Program sarjana Tasawuf dan Psikoterapi dan Program magister Ilmu Al-Qur'an dan Tafsir dengan visi "*Menjadi Pusat Kajian dan Pengembangan Ilmu-Ilmu Ke-Ushuluddin dan Pemikiran Islam yang unggul di Asia Tenggara Tahun 2025*".

---

<sup>1</sup> Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, *Laporan evaluasi diri akreditasi S1 program studi tasawuf dan psikoterapi*, 2021, hlm 10

Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang menganggap transparansi pada input, proses, dan luaran (*Output*) merupakan hal penting dalam pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi. Penyusunan Laporan Kinerja Program Studi (LKPS) dan Laporan Evaluasi Diri (LED) merupakan wujud komitmen transparansi yang dimaksud yang terdiri dari sembilan kriteria penilaian berdasarkan format borang yang dikeluarkan BAN-PT, sebagai berikut:

1) Visi, Misi, Tujuan, dan Strategi, 2) Tata Pamong, Tata Kelola dan Kerjasama, 3) Mahasiswa, 4) Sumber Daya Manusia, 5) Keuangan, Sarana dan Prasarana, 6) Pendidikan, 7) Penelitian, 8) Pengabdian Kepada Masyarakat, dan 9) Luaran dan Capaian Tridharma.<sup>2</sup>

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi merupakan Program Studi terbaru di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan Surat Keputusan Direktur Jenderal Pendidikan Islam Kementerian Agama Republik Indonesia No. 5611 Tahun 2017 mendapatkan izin penyelenggaraan pengelolaan dengan unsur pimpinan Kepala Prodi, Sekretaris Prodi dan 2 orang staff. Penerimaan mahasiswa baru dimulai pada tahun akademik 2018-2019 dengan Nomor SK BAN-PT 6156/SK/BAN-PT/Ak-*PKP/S/X/202*.<sup>3</sup>

---

<sup>2</sup> Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, *Laporan evaluasi diri...*, hlm 1

<sup>3</sup> Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, *Laporan evaluasi diri...*, hlm 14

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi memiliki 12 dosen tetap yang memiliki kompetensi yang sesuai inti program studi atau dosen tetap program studi sebanyak 6 orang dan 6 orang dosen tetap perguruan tinggi yang mengampu di mata kuliah sesuai bidang keahlian dan kompetensi inti Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, dengan kualifikasi akademik 5 Doktor dan 7 Magister, dengan jabatan akademik 0 guru besar, 3 lektor kepala, 4 lektor dan 5 Asisten Ahli dengan rasio jumlah mahasiswa 9 : 1 Dosen Tetap Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi.

Dalam melaksanakan pendidikan dan pengajaran, Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi mempedomani kurikulum KKNi yang telah disusun berdasarkan SK Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam No. 141 Tahun 2018 tentang penetapan berlakunya Kurikulum KKNi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Proses pembelajaran di Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi bersifat interaktif, holistic, saintifik, kontekstual, tematik, efektif, kolaboratif, dan berpusat pada mahasiswa.<sup>4</sup>

Struktur kurikulum Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi sebanyak 146 SKS dalam bentuk pengalaman pembelajaran teori/response/tutorial dengan beban kredit 76 SKS (52%), seminar dengan bobot kredit 24 SKS (16%), dan praktikum 46 SKS (32%). Total mahasiswa pada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi sebanyak 149 Mahasiswa terhitung dari mahasiswa angkatan 2018, 2019, 2020, 2021. Pelaksanaan pelacakan disosialisasikan dan digunakan untuk

---

<sup>4</sup> Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, *Laporan evaluasi diri...*, hlm 4

pengembangan kurikulum dan pembelajaran. Saat ini Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi belum ada lulusan sehingga pengukuran kepuasan pengguna tidak dapat diukur.

## **2. Struktur Kepemimpinan Prodi Tasawuf dan Psikoterapi**

Berikut nama-nama struktur kepemimpinan Prodi tasawuf dan psikoterapi;<sup>5</sup>

- 1) Ketua Prodi : Ahmad Soleh Sakni, Lc, MA
- 2) Sekretaris Prodi : Deddy Ilyas, M. Hum
- 3) Staff Prodi : Umi Nur Holifah, M.Psi, Psikolog
- 4) Dosen Tidak Tetap : Dr. dr. Willie Japaries, MARS., Ph,D
- 5) Dosen Tetap :
  1. Dr. Alfi Julizun Azwar, M.Ag
  2. Dr. Idrus Alkaf, MA
  3. Dr. Lukman Nul Hakim, MA
  4. Dr. Muhammad Nouval, MA
  5. Dr. Drs. H. Wijaya, M.Si., Ph.D
  6. Yen Fikri Rani, M.Ag
  7. Nurchalidin, Lc, MA

---

<sup>5</sup> Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, *Laporan Kinerja Kerja Program Studi (LKPS) Akreditasi S1 Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi, tahun 2021.*

8. Raden Ayu Erika Septiana, M. Hum
9. Sofia Hayati, M.Ag
10. Umi Nur Kholifah, M.Psi., Psikolog
11. Heni Indrayani, MA
12. Yulian Rama Prihandiki, MA

### 3. Visi dan Misi

Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi merupakan salah satu program studi yang ada di Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang. Adapun visi dan misinya sebagai berikut;<sup>6</sup>

#### a. Visi

Menjadi pusat pendidikan dan pengembangan sumber daya spiritual manusia yang unggul bidang terapi, berjiwa *enterpreneur* dan berkarakter Islami tahun 2025 dalam bidang penyehat gangguan fisik, kejiwaan dan mental dengan pendekatan Alamiah, Ilmiah dan Ilahiah..

#### b. Misi

Misi Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang yaitu:

1. Menyelenggarakan program pendidikan tinggi yang unggul dan kompetitif sebagai *Center of Excellent*.

---

<sup>6</sup> Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam UIN Raden Fatah Palembang, *Laporan evaluasi diri akreditasi S1 program studi tasawuf dan psikoterapi*, 2021, hlm 6

2. Mengembangkan kajian atau penelitian dalam bidang psikoterapi yang berbasis ilmu tasawuf.
3. Menyelenggarakan pengabdian masyarakat dengan pemberdayaan masyarakat yang berbasis bukti ilmiah.
4. Membangun kemitraan dengan berbagai pihak yang dapat mendukung percepatan pengembangan prodi.
5. Menciptakan tenaga terdidik dalam bidang penyembuhan gangguan penyakit fisik, kejiwaan dan mental dengan pendekatan Alamiyah, Ilmiah dan Ilahiah.

## **B. Persiapan Penelitian**

### **1. Persiapan Administrasi**

Sebelum dilakukan proses pengambilan data, persiapan penelitian diawali dengan pengajuan permohonan surat izin penelitian dari Dekan Fakultas Ushuluddin dan Pemikiran Islam Palembang yang disahkan pada tanggal 24 November 2021 dengan Nomor surat B-1793/Un.09/III.I/PP.07/11/2021 dan ditujukan kepada pihak Kaprodi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang.

### **2. Persiapan Alat Ukur**

Pada penelitian ini alat ukur yang digunakan untuk meneliti adalah skala. Pembuatan skala tersebut adalah dengan cara menentukan aspek-aspek yang akan digunakan untuk membuat skala berdasarkan dari konsep yang telah dikemukakan dalam teori pada bab sebelumnya. Setelah aspek-aspek

ditentukan, peneliti membuat rancangan skala yang berisi sejumlah item. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari skala zikir dan skala kebahagiaan. Uraian lebih lanjut dari kedua skala tersebut adalah sebagai berikut :

a. Skala Zikir

Skala zikir ini terdiri dari aspek-aspek niat, *khauf* dan *tawaddu*.<sup>7</sup> Skala yang digunakan untuk mengukur zikir pada mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi terdiri dari 50 item pernyataan dengan perincian 27 item *favourable* dan 23 item *unfavourable*. Sebaran item skala zikir dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel. 5**

***Blueprint* Sebaran Nomor Item Skala Zikir**

| Aspek-Aspek  | Indikator Item                             | Nomor item        |                     | Jumlah |
|--------------|--|-------------------|---------------------|--------|
|              |  | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |        |
| Niat         | Beribadah hanya untuk Allah Swt            | 1, 2, 3,4,5       | 6,7,8,9             | 9      |
|              | Menjalankan perintahnya                    | 10,11,12,13,14    | 15,16,17,18         | 9      |
| Khauf        | Takut kepada Allah Swt atas segala sesuatu | 19,20,21,22       | 23,24,25,26         | 8      |
|              | Takut akan masa depan                      | 27,28,29,30       | 31,32,33,34         | 8      |
| Tawadhu      | Berorientasi pada amal                     | 35,36,37,38,39    | 40,41,42            | 8      |
|              | Berbaik sangka                             | 43,44,45,46       | 47,48,49,50         | 8      |
| <b>Total</b> |  | 27                | 23                  | 50     |

<sup>7</sup> Ash-Shiddieqy, *Pedoman Dzikir Dan Doa*, Semarang, Pustaka Rizki Putra, 2005, hlm 43

b. Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan ini terdiri dari aspek-aspek kepuasan terhadap masa lalu, optimisme terhadap masa depan dan kebahagiaan pada masa sekarang.<sup>8</sup> Skala yang digunakan untuk mengukur kebahagiaan pada mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi terdiri dari 50 item pernyataan dengan perincian 26 item favourable dan 24 item unfavourable. Sebaran item skala kebahagiaan dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

**Tabel. 6**

***Blueprint Sebaran Nomor Item Skala Kebahagiaan***

| Aspek-Aspek                    | Indikator Item                              | Nomor item        |                     | Jumlah |
|--------------------------------|---|-------------------|---------------------|--------|
|                                |   | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |        |
| Kepuasan Terhadap Masa Lalu    | Mewujudkan harapan dengan kenyataan         | 1, 2, 3,4,5       | 6,7,8,9             | 9      |
|                                | Mendapat pengalaman dalam menumbuhkan bakat | 10,11,12,13,14    | 15,16,17,18         | 9      |
| Optimisme Terhadap Masa Depan  | Memperoleh dukungan secara emosional        | 19,20,21,22       | 23,24,25,26         | 8      |
|                                | Kepercayaan diri tinggi                     | 27,28,29,30       | 31,32,33,34         | 8      |
| Kebahagiaan Pada Masa Sekarang | Sehat jasmani maupun rohani                 | 35,36,37,38       | 39,40,41,42         | 8      |
|                                | Terjalin hubungan yang baik terhadap sesama | 43,44,45,46       | 47,48,49,50         | 8      |
| <b>Total</b>                   |   | 26                | 24                  | 50     |

<sup>8</sup> Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Bandung, PT. Mizan Pustaka, 2005, hlm 80

### C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan kepada Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi di Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang dengan jumlah keseluruhan responden 149 mahasiswa. Pengambilan data melalui media skala zikir dan skala kebahagiaan pada mahasiswa ini dilaksanakan dengan dua kali pengambilan data, pertama uji coba skala atau yang sering kita ketahui dengan sebutan *try out* (TO), kedua pengambilan data penelitian. Penulis menerapkan uji coba skala dengan alasan penulis membuat sendiri alat ukur dari kedua variabel sesuai dengan pendapat Arikunto ada dua jenis alat ukur yang sudah terstandar. Jika peneliti menerapkan alat ukur yang dibuat sendiri tidak bisa melepaskan diri dari tanggung jawab jikalau menggunakan instrumen yang sudah ada maka alat ukur tersebut sudah jelas kelayakannya.<sup>9</sup>

Subjek *try out* dan subjek penelitian dalam penelitian ini yaitu mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi angkatan 2018-2021 yang berjumlah 149 mahasiswa. Subjek *try out* sebanyak 20 dan subjek penelitian sebanyak 129. Mengenai *try out* dilaksanakan pada tanggal 29 November 2021 dan penerapan penelitian dimulai pada tanggal 20 Desember 2021 hingga tanggal 22 Desember 2021. Skala uji coba dibagikan kepada 20 subjek uji coba dan skala penelitian dibagikan kepada 60 subjek penelitian. Skala ini penulis realisasikan dalam bentuk *Google Form* yang membahas mengenai skala zikir dan skala kebahagiaan. Penyampaian skala ini dilaksanakan melalui pesan singkat melalui *whatsapp* dengan menyebarkan link *Google Form* serta pengambilan data penelitian ini dilakukan secara serentak.

---

<sup>9</sup> Suharsimi Arikunto, *Manajemen Penelitian*, Jakarta, Rineka Cipta, 2010, hlm 164

Disini peneliti meyakinkan responden bahwasannya informasi mengenai jawaban dari responden terjaga kerahasiaannya. Dan juga responden membaca pernyataan dan menyetujui bahwasannya jawaban ini benar-benar dari diri sendiri tidak diwakilkan dari pihak manapun.

Berikut uraian mengenai validitas dan reliabilitas dari kedua skala setelah uji coba melalui bantuan aplikasi SPSS (*Statistical Program For Sosial Science*) versi 22.0 for windows:

#### 1. Validitas Skala dan Seleksi Item (*Try Out*)

Seleksi *item* pada penelitian menerapkan parameter indeks daya beda *item* yang dihasilkan dari korelasi antara masing-masing *item* dengan skor total *item*, maka dikategorikan menjadi *item* valid dan *item* gugur.<sup>10</sup> Batas kritis yang diterapkan dalam penelitian ini yaitu 0,444. Jika *item* mempunyai indeks daya beda lebih besar dari 0,444 maka *item* dikatakan valid jika jika *item* lebih kecil dari 0,444 maka *item* dikatakan gugur. Berikut ini tabel yang terdapat *item* yang telah dikategorikan menjadi *item* valid dan *item* gugur.

**Tabel. 7**

#### ***Blueprint* Sebaran Skala Zikir Uji Coba (*Try Out*)**

| Aspek-Aspek | Indikator Item                  | Nomor item        |                     | Jumlah |
|-------------|---------------------------------|-------------------|---------------------|--------|
|             |                                 | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |        |
| Niat        | Beribadah hanya untuk Allah Swt | 1*, 2, 3,4,5      | 6,7,8,9*            | 9      |
|             | Menjalankan perintahnya         | 10,11,12,13,14*   | 15*,16*,17,18       | 9      |

<sup>10</sup> Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2009, hlm 103

|              |  |                    |                |    |
|--------------|--|--------------------|----------------|----|
| Khauf        | Takut kepada Allah Swt atas segala sesuatu | 19*,20*,21,22      | 23,24,25*,26*  | 8  |
|              | Takut akan masa depan                      | 27,28*,29,30*      | 31*,32*,33*,34 | 8  |
| Tawadhu      | Berorientasi pada amal                     | 35*,36*,37*,38*,39 | 40,41*,42      | 8  |
|              | Berbaik sangka                             | 43*,44,45,46       | 47,48,49,50    | 8  |
| <b>Total</b> |  | 27                 | 23             | 50 |

**Keterangan \*: Item Gugur**

Setelah item-item yang gugur tersebut dikeluarkan, maka distribusi sebaran item pada skala zikir berubah menjadi yang tampak pada tabel berikut ini:

**Tabel. 8**

***Blueprint Sebaran Skala Zikir Untuk Penelitian***

| Aspek-Aspek  | Indikator Item                             | Sebaran item              |                             | Jumlah |
|--------------|--|---------------------------|-----------------------------|--------|
|              |  | <i>Favourable</i>         | <i>Unfavourable</i>         |        |
| Niat         | Beribadah hanya untuk Allah Swt            | 2(1),3(2),4(3),5(4),      | 6(5),7(6),8(7),             | 7      |
|              | Menjalankan perintahnya                    | 10(8),11(9),12(10),13(11) | 17(12),18(13)               | 6      |
| Khauf        | Takut kepada Allah Swt atas segala sesuatu | 21(14),22(15),            | 23(16),24(17),              | 4      |
|              | Takut akan masa depan                      | 27(18),29(19)             | 34(20)                      | 3      |
| Tawadhu      | Berorientasi pada amal                     | 39(21)                    | 40(22),42(23)               | 3      |
|              | Berbaik sangka                             | 44(24),45(25),46(26)      | 47(27),48(28),49(29),50(30) | 7      |
| <b>Total</b> |  | 16                        | 14                          | 30     |

**Keterangan ( ) : Penomoran Baru**

Skala zikir disini terdiri dari 50 item. Setelah dilakukan seleksi item, maka diperoleh sebanyak 30 item yang memenuhi batas minimum 0,444 dan dianggap valid atau layak digunakan untuk penelitian, sedangkan 20 item yang tersisa tidak mencapai batas minimum 0,444 dan dinyatakan gugur atau tidak layak digunakan untuk penelitian.

**Tabel. 9**

***Blueprint Sebaran Skala Kebahagiaan Uji Coba (Try Out)***

| Aspek-Aspek                    | Indikator Item                              | Sebaran item      |                     | Jumlah |
|--------------------------------|---|-------------------|---------------------|--------|
|                                |   | <i>Favourable</i> | <i>Unfavourable</i> |        |
| Kepuasan Terhadap Masa Lalu    | Mewujudkan harapan dengan kenyataan         | 1*, 2, 3*,4,5*    | 6,7,8,9             | 9      |
|                                | Mendapat pengalaman dalam menumbuhkan bakat | 10*,11*,12,13,14* | 15,16,17*,18        | 9      |
| Optimisme Terhadap Masa Depan  | Memperoleh dukungan secara emosional        | 19*,20,21,22      | 23*,24,25,26        | 8      |
|                                | Kepercayaan diri tinggi                     | 27*,28,29*,30     | 31,32,33,34         | 8      |
| Kebahagiaan Pada Masa Sekarang | Sehat jasmani maupun rohani                 | 35,36*,37,38      | 39,40*,41,42        | 8      |
|                                | Terjalin hubungan yang baik terhadap sesama | 43,44,45,46       | 47,48*,49*,50       | 8      |
| <b>Total</b>                   |   | 26                | 24                  | 50     |

**Keterangan\*:** Item Gugur

Setelah item-item yang gugur tersebut dikeluarkan, maka distribusi sebaran item pada skala zikir berubah menjadi yang tampak pada tabel berikut ini.

**Tabel. 10****Blueprint Sebaran Skala Kebahagiaan Untuk Penelitian**

| <b>Aspek-Aspek</b>             | <b>Indikator Item</b>                       | <b>Sebaran item</b>         |                             | <b>Jumlah</b> |
|--------------------------------|---|-----------------------------|-----------------------------|---------------|
|                                |   | <i>Favourable</i>           | <i>Unfavourable</i>         |               |
| Kepuasan Terhadap Masa Lalu    | Mewujudkan harapan dengan kenyataan         | 2(1),4(2)                   | 6(3),7(4),8(5),9(6),        | 6             |
|                                | Mendapat pengalaman dalam menumbuhkan bakat | 12(7),13(8)                 | 15(9),16(10),18(11)         | 5             |
| Optimisme Terhadap Masa Depan  | Memperoleh dukungan secara emosional        | 20(12),21(13),22(14)        | 24(15),25(16),26(17)        | 6             |
|                                | Kepercayaan diri tinggi                     | 28(18),30(19)               | 31(20),32(21),33(22),34(23) | 6             |
| Kebahagiaan Pada Masa Sekarang | Sehat jasmani maupun rohani                 | 35(24),37(25),38(26),39(27) | 41(28),42(29)               | 6             |
|                                | Terjalin hubungan yang baik terhadap sesama | 43(30),44(31),45(32),46(33) | 47(34),50(35)               | 6             |
| <b>Total</b>                   |   | 17                          | 18                          | 35            |

**Keterangan ( ) : Penomoran Baru**

Skala kebahagiaan disini terdiri dari 50 item. Setelah dilakukan seleksi item, maka diperoleh sebanyak 35 item yang memenuhi batas minimum 0,444 dan dianggap valid atau layak digunakan untuk penelitian, sedangkan 15 item yang tersisa tidak mencapai batas minimum 0,444 dan dinyatakan gugur atau tidak layak digunakan untuk penelitian. Untuk lebih jelas dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

## 2. Uji Reliabilitas Skala dan Seleksi Item (*Try Out*)

Reliabilitas membahas pada konsistensi atau kepercayaan hasil ukur yang menunjukkan arti ketepatan pengukuran. Kuesioner dinyatakan reliabel jika nilai *cronbach alpha* > 0,6.<sup>11</sup> Semakin melebihi nilai 0,6 maka semakin tinggi tingkat reliabilitasnya. Uji reliabilitas terhadap skala zikir dengan kebahagiaan pada penelitian ini dibuktikan dari koefisien reliabilitas yang diuji dari teknik koefisien *Alpha Cronbach* melalui bantuan *SPSS (Statistical Program For Social Science)* versi 22.0 for windows dengan hasil uji reliabilitas sebagai berikut :

**Tabel. 11**

### **Deskripsi Hasil Uji Reliabilitas Zikir (X)**

| <b>Reliability Statistics</b> |            |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha              | N of Items |
| .942                          | 50         |

**Tabel. 12**

### **Deskripsi Hasil Uji Reliabilitas Kebahagiaan (Y)**

| <b>Reliability Statistics</b> |            |
|-------------------------------|------------|
| Cronbach's Alpha              | N of Items |
| .935                          | 50         |

---

<sup>11</sup> Riduwan, *Metode Dan Teknik Menyusun Tesis*, Bandung, Alfabeta, 2006, hlm 110

Berikut hasil uji reliabilitas yang didapat dari skala zikir menghasilkan *Alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,942 dan pada skala kebahagiaan menghasilkan koefisien *Alpha* ( $\alpha$ ) sebesar 0,935. Kesimpulannya, skala zikir dan skala kebahagiaan dinyatakan reliabel karena lebih besar dari 0,6.

#### **D. Hasil Penelitian**

##### **1. Kategorisasi Variabel Penelitian**

Perolehan data penelitian disini menerapkan kategorisasi TSR (tinggi, sedang, rendah). Adapun data hasil angket zikir secara lengkap pada tabel di berikut ini :

**Tabel. 13**

**Skor Hasil Responden Penelitian Variabel Zikir**

| <b>No</b> | <b>Skor</b> | <b>No.</b> | <b>Skor</b> | <b>No.</b> | <b>Skor</b> |
|-----------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| <b>1</b>  | 103         | <b>21</b>  | 117         | <b>41</b>  | 112         |
| <b>2</b>  | 117         | <b>22</b>  | 99          | <b>42</b>  | 106         |
| <b>3</b>  | 89          | <b>23</b>  | 109         | <b>43</b>  | 101         |
| <b>4</b>  | 118         | <b>24</b>  | 117         | <b>44</b>  | 97          |
| <b>5</b>  | 107         | <b>25</b>  | 118         | <b>45</b>  | 117         |
| <b>6</b>  | 110         | <b>26</b>  | 105         | <b>46</b>  | 98          |
| <b>7</b>  | 116         | <b>27</b>  | 115         | <b>47</b>  | 108         |
| <b>8</b>  | 107         | <b>28</b>  | 104         | <b>48</b>  | 108         |
| <b>9</b>  | 102         | <b>29</b>  | 118         | <b>49</b>  | 112         |
| <b>10</b> | 95          | <b>30</b>  | 92          | <b>50</b>  | 114         |
| <b>11</b> | 112         | <b>31</b>  | 111         | <b>51</b>  | 109         |
| <b>12</b> | 113         | <b>32</b>  | 110         | <b>52</b>  | 115         |
| <b>13</b> | 118         | <b>33</b>  | 106         | <b>53</b>  | 101         |
| <b>14</b> | 98          | <b>34</b>  | 113         | <b>54</b>  | 109         |
| <b>15</b> | 120         | <b>35</b>  | 114         | <b>55</b>  | 120         |
| <b>16</b> | 119         | <b>36</b>  | 103         | <b>56</b>  | 114         |
| <b>17</b> | 108         | <b>37</b>  | 103         | <b>57</b>  | 103         |
| <b>18</b> | 100         | <b>38</b>  | 111         | <b>58</b>  | 101         |
| <b>19</b> | 119         | <b>39</b>  | 106         | <b>59</b>  | 115         |
| <b>20</b> | 120         | <b>40</b>  | 104         | <b>60</b>  | 108         |

Apabila telah mengetahui skor dari hasil angket zikir, selanjutnya menentukan hasil deskripsi statistik dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) versi 22.0 for windows sebagai berikut:

**Tabel. 14**

**Hasil Deskriptif Statistik Variabel Zikir Pada Mahasiswa  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**

| <b>Descriptive Statistics</b> |    |         |         |        |                |
|-------------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                               | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| Zikir                         | 60 | 89      | 120     | 108.90 | 7.575          |
| Valid N (listwise)            | 60 |         |         |        |                |

**Keterangan:**

N = Jumlah Frekuensi

*Minimum* = Nilai Terendah

*Maximum* = Nilai Tertinggi

*Mean* = Nilai Rata-Rata

*Standar Deviation* = Simpangan Baku

Setelah mendapatkan data tersebut maka langkah selanjutnya adalah menghitung dan mengelompokkan nilai menjadi tiga kategori (tinggi, sedang, rendah) sebagai berikut:<sup>12</sup>

**a. Indikasi Yang Tergolong Kategori Tinggi**

$M + 1.SD = 108.90 + 7.575 = 116.475$  dibulatkan menjadi 116 ke atas  
(Tinggi)

---

<sup>12</sup> Anas Sudijono, *Pegantar Statistik Pendidikan*, edisi 1, Cet.20, Jakarta, Rajawali Press, 2014, hlm 176

**b. Indikasi Yang Tergolong Kategori Sedang**

Nilai yang keduanya terdapat diantara nilai tertinggi dan terendah adalah 101 sampai 115 (Sedang)

**c. Indikasi Yang Tergolong Kategori Rendah**

$M - 1.SD = 108.90 - 7.575 = 101.325$  dibulatkan menjadi 101 ke bawah (Rendah)

Jadi, kategori nilai yang didapat dari skala TSR yaitu:

1. Tinggi = 116 - 120

2. Sedang = 101 - 115

3. Rendah = 100 - 89

Berdasarkan data mentah tentang skala zikir mendapatkan hasil 8 responden termasuk dalam kategori rendah, 38 responden termasuk dalam kategori sedang, dan 14 responden termasuk dalam kategori tinggi. Untuk memperoleh hasil Frekuensi relatif digunakan rumus:<sup>13</sup>  $P = \frac{f}{N} \times 100\%$

a.  $P = \frac{f}{N} \times 100\% = \frac{14}{60} \times 100\% = 23\%$

b.  $P = \frac{f}{N} \times 100\% = \frac{38}{60} \times 100\% = 64\%$

c.  $P = \frac{f}{N} \times 100\% = \frac{8}{60} \times 100\% = 13\%$

---

<sup>13</sup> Anas Sudijono, *Pegantar Statistik Pendidikan...*, hlm 176

**Keterangan:**

P = Angka Persentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persennya

N = Jumlah Frekuensi

Untuk lebih jelas mengenai nilai distribusi frekuensi zikir dapat dibuktikan pada tabel berikut ini:

**Tabel. 15**

**Nilai Distribusi Frekuensi Zikir Pada Mahasiswa  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**

| No.           | Kategori | Nilai     | Frekuensi | Persentase |
|---------------|----------|-----------|-----------|------------|
| 1             | Tinggi   | 116 - 120 | 14        | 23%        |
| 2             | Sedang   | 101 - 115 | 38        | 64%        |
| 3             | Rendah   | 100 - 89  | 8         | 13%        |
| <b>Jumlah</b> |          |           | 60        | 100%       |

Hasil persentase mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi UIN raden fatah Palembang mengenai tingkat zikir dengan indikator-indikatornya yaitu; beribadah hanya untuk Allah Swt, menjalankan perintahnya, takut kepada Allah Swt atas segala sesuatu, takut akan masa depan, berorientasi pada amal, berbaik sangka. termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 14 mahasiswa (23%), kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa (64%) dan kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa (13%).

Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat zikir pada mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi berada dalam kategori sedang, yang bermakna bahwasannya mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi telah mengamalkan zikir sebagaimana mestinya. Hal ini dikarenakan bahwasannya dari 38 mahasiswa dari total sampel 60 mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi mendapatkan nilai dengan kualifikasi sedang sebanyak 64%.

Adapun data hasil angket mengenai kebahagiaan secara lengkap dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 16**

**Skor Hasil Responden Penelitian Variabel Kebahagiaan**

| <b>No</b> | <b>Skor</b> | <b>No.</b> | <b>Skor</b> | <b>No.</b> | <b>Skor</b> |
|-----------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|
| <b>1</b>  | 113         | <b>21</b>  | 137         | <b>41</b>  | 120         |
| <b>2</b>  | 136         | <b>22</b>  | 115         | <b>42</b>  | 117         |
| <b>3</b>  | 98          | <b>23</b>  | 108         | <b>43</b>  | 101         |
| <b>4</b>  | 105         | <b>24</b>  | 139         | <b>44</b>  | 88          |
| <b>5</b>  | 123         | <b>25</b>  | 106         | <b>45</b>  | 127         |
| <b>6</b>  | 116         | <b>26</b>  | 119         | <b>46</b>  | 90          |
| <b>7</b>  | 121         | <b>27</b>  | 112         | <b>47</b>  | 110         |
| <b>8</b>  | 113         | <b>28</b>  | 88          | <b>48</b>  | 117         |
| <b>9</b>  | 107         | <b>29</b>  | 135         | <b>49</b>  | 114         |
| <b>10</b> | 108         | <b>30</b>  | 103         | <b>50</b>  | 123         |
| <b>11</b> | 111         | <b>31</b>  | 126         | <b>51</b>  | 121         |
| <b>12</b> | 131         | <b>32</b>  | 102         | <b>52</b>  | 120         |
| <b>13</b> | 115         | <b>33</b>  | 98          | <b>53</b>  | 113         |
| <b>14</b> | 101         | <b>34</b>  | 101         | <b>54</b>  | 106         |
| <b>15</b> | 116         | <b>35</b>  | 112         | <b>55</b>  | 138         |
| <b>16</b> | 121         | <b>36</b>  | 74          | <b>56</b>  | 106         |
| <b>17</b> | 100         | <b>37</b>  | 120         | <b>57</b>  | 110         |
| <b>18</b> | 91          | <b>38</b>  | 121         | <b>58</b>  | 116         |
| <b>19</b> | 128         | <b>39</b>  | 100         | <b>59</b>  | 122         |
| <b>20</b> | 128         | <b>40</b>  | 87          | <b>60</b>  | 123         |

Apabila telah mengetahui skor dari hasil angket kebahagiaan, selanjutnya menentukan hasil deskripsi statistik dengan bantuan program SPSS (*Statistical Program For Social Science*) versi 22.0 for windows sebagai berikut:

**Tabel. 17**

**Hasil Deskriptif Statistik Variabel Kebahagiaan Pada Mahasiswa  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**

| <b>Descriptive Statistics</b> |    |         |         |        |                |
|-------------------------------|----|---------|---------|--------|----------------|
|                               | N  | Minimum | Maximum | Mean   | Std. Deviation |
| Kebahagiaan                   | 60 | 74      | 139     | 112.78 | 13.739         |
| Valid N (listwise)            | 60 |         |         |        |                |

**Keterangan:**

N = Jumlah Frekuensi

*Minimum* = Nilai Terendah

*Maximum* = Nilai Tertinggi

*Mean* = Nilai Rata-Rata

*Standar Deviation* = Simpangan Baku

Setelah mendapatkan data tersebut maka langkah selanjutnya adalah menghitung dan mengelompokkan nilai menjadi tiga kategori (tinggi, sedang, rendah) sebagai berikut:

**a. Indikasi Yang Tergolong Kategori Tinggi**

$M + 1.SD = 112.78 + 13.739 = 126.522$  dibulatkan menjadi 127 ke atas  
(Tinggi)

**b. Indikasi Yang Tergolong Kategori Sedang**

Nilai yang keduanya terdapat diantara nilai tertinggi dan terendah adalah 99 sampai 126 (Sedang)

**c. Indikasi Yang Tergolong Kategori Rendah**

$$M - 1.SD = 112.78 - 13.739 = 99.045 \text{ dibulatkan menjadi } 99 \text{ ke bawah}$$

(Rendah)

Jadi, kategori nilai yang didapat dai skala TSR yaitu:

1. Tinggi = 127 - 139

2. Sedang = 99 - 126

3. Rendah = 98 - 74

Berdasarkan data mentah tentang skala kebahagiaan mendapatkan hasil 8 responden termasuk dalam kategori rendah, 43 responden termasuk dalam kategori sedang, dan 9 responden termasuk dalam kategori tinggi. Untuk memperoleh hasil Frekuensi relatif digunakan rumus :  $P = \frac{f}{N} \times 100\%$

a.  $P = \frac{f}{N} \times 100\% = \frac{9}{60} \times 100\% = 15\%$

b.  $P = \frac{f}{N} \times 100\% = \frac{43}{60} \times 100\% = 72\%$

c.  $P = \frac{f}{N} \times 100\% = \frac{8}{60} \times 100\% = 13\%$

**Keterangan:**

P = Angka Persentase

f = Frekuensi yang sedang dicari persennya

N = Jumlah Frekuensi

Untuk lebih jelas mengenai nilai distribusi frekuensi kebahagiaan dapat dilihat pada tabel berikut ini:

**Tabel. 18**

**Nilai Distribusi Frekuensi Kebahagiaan Pada Mahasiswa  
Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi**

| <b>No.</b>    | <b>Kategori</b> | <b>Nilai</b> | <b>Frekuensi</b> | <b>Persentase</b> |
|---------------|-----------------|--------------|------------------|-------------------|
| <b>1</b>      | Tinggi          | 127 - 139    | 9                | 15%               |
| <b>2</b>      | Sedang          | 99 - 126     | 43               | 72%               |
| <b>3</b>      | Rendah          | 98 - 74      | 8                | 13%               |
| <b>Jumlah</b> |                 |              | 60               | 100%              |

Hasil persentase mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi UIN raden fatah Palembang mengenai tingkat kebahagiaan dengan indikator-indikatornya yaitu; mewujudkan harapan dengan kenyataan, mendapat pengalaman dalam menumbuhkan bakat, memperoleh dukungan secara emosional, kepercayaan diri tinggi, sehat jasmani maupun rohani, terjalin hubungan yang baik terhadap sesama termasuk dalam kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa (15%), kategori sedang sebanyak 43 mahasiswa (72%) dan kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa (13%).

Dengan demikian dapat disimpulkan tingkat kebahagiaan pada mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi berada dalam kategori sedang, yang bermakna bahwasannya mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi telah merasakan efek kebahagiaan dalam berzikir. Hal ini dikarenakan bahwasannya dari 43 mahasiswa dari total keseluruhan sampel 60 mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi mendapatkan nilai dengan kualifikasi sedang sebanyak 72%.

## 2. Uji Prasyarat

Uji prasyarat dilaksanakan dengan menggunakan uji normalitas dan uji linearitas. Kedua pengujian tersebut adalah syarat sebelum dilakukannya uji analisis Pearson *Product Moment* supaya kesimpulan yang dihasilkan tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya ditarik.

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui sebaran data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Apabila taraf signifikansi lebih dari 0,05 (  $p > 0,05$  ) maka dapat dikatakan bahwa data berdistribusi normal.<sup>14</sup> Adapun perolehan uji normalitas antara variabel zikir dengan kebahagiaan dibuktikan pada tabel berikut ini:

**Tabel. 19**

#### Deskripsi Hasil Uji Normalitas

| One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test |                | Unstandardized Residual |
|------------------------------------|----------------|-------------------------|
| N                                  |                | 60                      |
| Normal Parameters <sup>a,b</sup>   | Mean           | .0000000                |
|                                    | Std. Deviation | 10.92546154             |
| Most Extreme Differences           | Absolute       | .099                    |
|                                    | Positive       | .064                    |
|                                    | Negative       | -.099                   |
| Test Statistic                     |                | .099                    |
| Asymp. Sig. (2-tailed)             |                | .200 <sup>c,d</sup>     |

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui nilai signifikansi  $0,200 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

---

<sup>14</sup> Kasmadi, Nia Siti Sunariah, *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif*, Sukabumi, Alfabeta, 2013, hlm 116

## b. Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan pada kedua variabel, yaitu variabel zikir dan kebahagiaan. Bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel memiliki hubungan yang linear atau tidak. Kaidah yang digunakan yaitu apabila nilai Sig  $> 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa kedua variabel bersifat linear. Sebaliknya apabila nilai Sig  $< 0,05$  maka dapat dinyatakan bahwa kedua variabel tidak bersifat linear.<sup>15</sup>

**Tabel. 20**

### Deskripsi Hasil Uji Linearitas

| Deviation From Linearity |                |                          |                |    |             |        |      |
|--------------------------|----------------|--------------------------|----------------|----|-------------|--------|------|
|                          |                |                          | Sum of Squares | df | Mean Square | F      | Sig. |
| Kebahagiaan *<br>Zikir   | Between Groups | (Combined)               | 7242.933       | 26 | 278.574     | 2.361  | .010 |
|                          |                | Linearity                | 4093.606       | 1  | 4093.606    | 34.698 | .000 |
|                          |                | Deviation from Linearity | 3149.327       | 25 | 125.973     | 1.068  | .424 |
|                          | Within Groups  |                          | 3893.250       | 33 | 117.977     |        |      |
|                          | Total          |                          | 11136.183      | 59 |             |        |      |

Berdasarkan hasil uji linearitas diketahui nilai signifikansi  $0,424 > 0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa variabel zikir dengan variabel kebahagiaan bersifat linear.

---

<sup>15</sup> Kasmadi, Nia Siti Sunariah, *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif...*, hlm 120

### c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui hubungan antara variabel X (Zikir) dengan variabel Y (Kebahagiaan) dan juga untuk menentukan tinggi rendahnya koefisien korelasi.<sup>16</sup> Hasil uji hipotesis kedua variabel dapat dilihat pada tabel di berikut ini:

**Tabel. 21**

#### **Deskripsi Hasil Uji Hipotesis**

| <b>Correlations</b> |                     |              |                    |
|---------------------|---------------------|--------------|--------------------|
|                     |                     | <b>Zikir</b> | <b>Kebahagiaan</b> |
| <b>Zikir</b>        | Pearson Correlation | 1            | .606**             |
|                     | Sig. (2-tailed)     |              | .000               |
|                     | N                   | 60           | 60                 |
| <b>Kebahagiaan</b>  | Pearson Correlation | .606**       | 1                  |
|                     | Sig. (2-tailed)     | .000         |                    |
|                     | N                   | 60           | 60                 |

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji yang didapat koefisien korelasi antara variabel zikir dengan variabel kebahagiaan sebesar 0,606 dan signifikansi 0,000 dimana  $p < 0,05$  maka kesimpulannya bahwa terdapat hubungan antara zikir dengan kebahagiaan.

Variabel zikir terhadap variabel kebahagiaan memiliki korelasi dengan derajat hubungan yaitu korelasinya kuat dan bentuk hubungannya adalah positif. Maksud bentuk hubungan positif adalah semakin tinggi zikir maka semakin tinggi kebahagiaan. Sebaliknya, semakin rendah zikir maka semakin rendah pula kebahagiaan.

---

<sup>16</sup> Kasmadi, Nia Siti Sunariah, *Panduan Modern Penelitian Kuantitatif...*, hlm 120

## E. Pembahasan

Penelitian ini menggunakan korelasi *pearson product moment* tujuannya untuk melihat apakah ada hubungan antara kedua variabel penelitian, variabel tersebut yaitu variabel zikir dengan variabel kebahagiaan yang ditunjukkan pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang. Berdasarkan perolehan statistik yang diujikan menyatakan bahwasannya zikir memiliki hubungan yang positif dan signifikan terhadap kebahagiaan pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang. Analisis ini dibuktikan dari nilai koefensi korelasi sebesar  $r = 0,606$  dengan signifikasi  $p = 0,000$  atau  $p < 0,05$ .

Kesimpulannya hipotesis yang telah diujikan terdapat korelasi yang positif dan signifikan antara zikir dengan kebahagiaan pada Mahasiswa Program Studi Tasawuf dan Psikoterapi UIN Raden Fatah Palembang terbukti hipotesis yang diajukan diterima. Dengan artian semakin tinggi tingkat zikir maka semakin tinggi tingkat kebahagiaan. Begitu juga, jika individu tingkat zikir rendah maka memiliki tingkat kebahagiaan yang rendah dalam kehidupannya.

Hasil penelitian ini sama dengan hasil dengan hasil penelitian Seligman bahwasannya individu religius merasakan kebahagiaan lebih tinggi daripada individu tidak religius. Dengan artian, religiusitas memiliki hubungan yang kuat dengan kebahagiaan. Kesimpulannya, semakin tinggi tingkat religiusitas seseorang maka semakin tinggi pula tingkat kebahagiaan yang dirasakan.<sup>17</sup>

---

<sup>17</sup> Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif*, Bandung, PT. Mizan Pustaka, 2005, hlm 80

Individu yang tidak merasa bahagia cenderung murung dan menarik diri dari lingkungannya. Pada saat sedih, individu lebih mudah curiga, tidak suka bersosialisasi, defensif serta hanya peduli terhadap diri sendiri. Kurangnya kebahagiaan pada individu akan menimbulkan gangguan psikologis dan bersosialisasi. Ketidakhahagiaan dapat menyebabkan penyesuaian diri yang tidak memadai, baik secara interaksi maupun diri sendiri. Individu yang kurang merasakan kebahagiaan, pemikirannya dipenuhi oleh pikiran-pikiran negatif terhadap diri sendiri maupun orang lain.<sup>18</sup>

Di sisi lain, Puspitorini menyatakan bahwasannya individu bahagia berarti individu yang dapat menghadirkan perasaan tenang dan damai dalam menjalani kehidupannya.<sup>19</sup> Seligman menyatakan bahwasannya kebahagiaan berarti sebuah konsep yang membahas mengenai emosi positif yang dialami individu serta kegiatan-kegiatan positif yang disukai oleh individu tersebut, sehingga timbullah perasaan bahagia, senang maupun tentram.<sup>20</sup>

Individu yang memiliki kepercayaan beragama lebih bahagia ketimbang yang tidak memiliki kepercayaan beragama. Karena, agama disini berperan penting terhadap individu agar mempunyai tujuan hidup yang jelas dan tidak sia-sia. Serta, mengajarkan hal baik lainnya, seperti toleransi beragama, sabar ketika tertimpa musibah, menghadapi suatu masalah dengan tenang, serta mempererat hubungan tali silaturahmi diantara sesama.<sup>21</sup> Berdasarkan

---

<sup>18</sup> Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif...*, hlm 80

<sup>19</sup> Yulia Woro Puspitorini 'Tingkah Laku Prosocial Dan Kebahagiaan'. **Skripsi** Semarang : Universitas Katholik Soegijapranata, 2012, hlm 20

<sup>20</sup> Martin Seligman, *Menciptakan Kebahagiaan Dengan Psikologi Positif...*, hlm 80

<sup>21</sup> Khavari, *Mencapai Kebahagiaan Dalam Setiap Keadaan*, Jakarta, Mizan Pustaka, 2006, hlm 127

penjelasan tersebut, dapat kita simpulkan ketaatan menjalani perintah pencipta dapat membuat individu lebih bahagia dengan ciri-ciri memiliki psikologis yang baik seperti, memiliki keinginan yang kuat mewujudkan harapan, tidak mudah menyerah, percaya diri serta emosi-emosi positif lainnya. Dalam hal ini, zikir merupakan salah satu bentuk ketaatan seorang individu terhadap agama Islam yang diyakininya.

Anggraini dan Subandi menyatakan bahwasannya zikir dapat membuat hati lebih tenang, individu yang selalu mengamalkan zikir dapat menjauhkan dari ketegangan (*stress*).<sup>22</sup> Penelitian inilah termasuk salah satu yang dapat membuktikan kebenaran dari Firman Allah SWT di dalam QS. 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 tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tenang”.* (QS. Ar-Ra'd ayat 28).

Subandi menyatakan dalam teori *hypnosis* zikir dapat dijadikan sebagai *self-hypnosis*. Karena, ketika individu mengamalkan zikir fokus individu hanya berpusat pada objek zikir, sehingga semakin khusyuk mengamalkan zikir maka semakin tidak merasakan apa-apa yang ada disekelilingnya. Dengan demikian,

---

<sup>22</sup> Anggraini, W.N., Subandi. 'Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial'. **Jurnal Intervensi Psikologi**, Volume 6 No.1 Juni 2014, hlm 81-102

individu yang semakin dekat dengan Allah Swt maka akan semakin merasakan kebahagiaan.<sup>23</sup>

Prinsip pokok yang ada pada zikir adalah memfokuskan pikiran serta perasaan hanya kepada Allah Swt dengan senantiasa menyebut nama-Nya secara berulang-ulang dengan mengharapkan keberkahan, individu yang berzikir disebut dengan *dzakirin* akan membuat individu memberikan pengalaman yang luar biasa mengenai kedekatan dengan Allah Swt. Menurut pandangan psikologis, ketika selalu mengingat Allah Swt dalam keadaan sadar akan merasakan penghayatan yang mendalam akan kehadiran Allah Swt yang senantiasa mengetahui apa yang dikerjakan para hamba-hambanya di dunia ini. Sehingga individu yang senantiasa berzikir tidak akan kesepian di dunia maupun di akhirat kelak.<sup>24</sup> Jadi dengan senantiasa mengamalkan zikir maka individu akan senantiasa bersama Allah Swt.

Penelitian Sukmono membuktikan, ketika individu mengamalkan zikir dengan khuyu dan fokus, mekanisme fisiologis akan terbentuk. Dimana, pernapasan semakin lancar, penyerapan oksigen seimbang, terbentuknya sel darah merah lebih cepat, pembuluh darah melebar sehingga makanan dan oksigen yang disimpan lebih efisien dan dapat didistribusikan kesetiap sel. Ketika pernapasan, pencernaan lancar akan meningkatkan konsentrasi yang lebih baik. Seiring dengan proses fisiologis saat mengamalkan zikir tersebut dapat membuat hati lebih bahagia dan pikiran individu senantiasa mengingat

---

<sup>23</sup> Subandi, *Psikologi Dzikir*, Yogyakarta, Pustaka Pelajar, 2009, hlm 234

<sup>24</sup> Subandi, *Psikologi Dzikir...*, hlm 234

Allah dan merasakan kedekatan-Nya.<sup>25</sup> Kalimat zikir dapat membawa ketenangan, meningkatkan kepercayaan diri, kekuatan, keamanan, kedamaian serta dapat membawa kebahagiaan.<sup>26</sup>

Tidak hanya itu, temuan medis juga mengungkap bahwasannya individu yang terbiasa berzikir mengingat Allah, maka secara otomatis otak akan merespon terhadap pengeluaran *endorphine* yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman.<sup>27</sup> Dengan mencari apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu, agar tercapailah kebahagiaan. Hal tersebut menjadi bukti bahwa firman-firman Allah Swt adalah suatu kebenaran yang mutlak. Sebagaimana firman Allah Swt di dalam QS. Al-Qashas Ayat 77 :

وَابْتَغِ فِيمَا آتَاكَ اللَّهُ الدَّارَ الْآخِرَةَ وَلَا تَنْسَ نَصِيبَكَ مِنَ الدُّنْيَا

Artinya: “Dan carilah pada apa yang telah dianugerahkan Allah kepadamu (kebahagiaan) negeri akhirat, dan janganlah kamu melupakan bagianmu dari (kenikmatan) duniawi.” (QS. Al-Qashash Ayat : 7).

Zikir adalah kalimat yang mengandung makna positif. Ketika individu senantiasa melafadzkan kalimat positif maka kalimat positif dipercayai dapat mewujudkan pemikiran serta emosi positif. Emosi positif mampu membangkitkan kerja limbic untuk menghasilkan *endorphine*. *Endorphine*

---

<sup>25</sup> Rizki Joko Sukmono, *Psikologi Dzikir*, Jakarta, PT. Raja Grafindo Persada, 2008, hlm 39

<sup>26</sup> Subandi, *Psikologi Dzikir...*, hlm 39

<sup>27</sup> Suryani, ‘Shalat and Dhikr To Dispell Voices The Experience of Indonesian Muslim with Chronic Mental Illness’. *Malaysian Journal Of Psychiatry Ejournal* Volume 22 No.1 Maret 2013, hlm 4

dapat membuat perasaan individu bahagia, nyaman, serta memperbaiki suasana hati seseorang sehingga membuat individu lebih berenergi.<sup>28</sup>

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel zikir ditemukan bahwasannya dari 60 responden terbagi menjadi beberapa tingkat kategorisasi. Tingkat kategorisasi rendah mencapai 13% (8 responden), dan kategori sedang mencapai 64% (38 responden), dan pada kategori tinggi mencapai 23% (14 responden). Artinya dari jumlah 100% persentase 64% dari total keseluruhan responden memiliki tingkat kategori sedang. Demikian juga pada variabel kebahagiaan hasil tingkat kategorisasi yang ditemukan bahwasannya dari 60 responden terbagi menjadi beberapa tingkat kategorisasi. Tingkat kategorisasi rendah mencapai 13% (8 responden), dan kategorisasi sedang mencapai 72% (43 responden), dan pada kategorisasi tinggi mencapai 15% (9 responden). Artinya dari jumlah 100% persentase 72% dari total keseluruhan responden memiliki tingkat kategorisasi sedang.

Hal ini menjelaskan bahwasannya zikir pada mahasiswa program studi tasawuf dan psikoterapi mempunyai kontribusi cukup kuat karena memberikan hubungan yang cukup signifikan terhadap kebahagiaan yang dirasakan.

---

<sup>28</sup> Suryani, 'Shalat and Dhikr To Dispell Voices...', hlm 4-6