

Pengaruh Metode Zikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Mahasiswa Universitas Islam Indonesia

¹Ria Nurulloh
17320201@students.uii.ac.id

²Arifa Hamida
arifahamida@gmail.com

³Tania Widhi Tsalsabilla
17320222@students.uii.ac.id

⁴Khanifah
17320227@students.uii.ac.id

⁵Choirunnisa
17320241@students.uii.ac.id

⁶Hazhira Qudsyi

^{1,2,3,4} Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

⁶ Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia

Abstract

This study aims to determine the effect of remembrance of peace of mind that occurs in students at the strata I level. Several studies have explained that remembrance can be used as a good alternative method to make the heart calmer. This research uses a quasi experiment approach. The design used is a non equivalent control group design or two group pretest-posttest design, which is an experimental design that uses two groups consisting of a control group and an experimental group. The research instrument uses scale. Respondents in this study were ten male students of the Islamic University of Indonesia. Based on the results of hypothesis testing obtained a significant value of 0.491 means that the posttest results are lower in value compared to the results of the pretest. This means that there is no effect of the method of remembrance on the peace of heart felt by the subject. Therefore it can be concluded that the hypothesis is rejected.

Keywords: dzikir, peace of mind

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memaparkan pengaruh zikir terhadap ketenangan hati yang terjadi pada mahasiswa di level strata 1 . Beberapa penelitian telah menjelaskan bahwa zikir mampu dijadikan sebagai sebuah metode alternatif yang baik membuat hati menjadi lebih tenang. Penelitian ini menggunakan pendekatan *quasi experiment*. Desain yang digunakan adalah *non equivalent control group design* atau *two group pretest-posttest design* yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok yang terdiri dari kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Instrumen penelitiannya menggunakan skala. Responden dalam penelitian ini berjumlah sepuluh orang mahasiswa laki-laki Universitas Islam Indonesia. Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan nilai signifikan sebesar 0.491 yang berarti bahwa hasil *posttest* lebih rendah nilainya dibandingkan dengan hasil *pretest*. Hal tersebut berarti bahwa tidak terdapat pengaruh metode zikir terhadap ketenangan hati yang dirasakan subjek. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak.

Kata kunci: zikir, ketenangan hati

Psikoislamika: Jurnal Psikologi dan Psikologi Islam (JPPI) Volume 16. Nomor 2. Tahun 2019.
Copyright © 2019. Pusat Penelitian dan Layanan Psikologi.

PENDAHULUAN

Setiap manusia mempunyai kehidupan yang bermacam-macam jika dipandang dari berbagai aspek, terutama pada generasi z. Generasi ini memiliki

peran penting dalam perubahan setiap individu dari berbagai kalangan, pada masa kini atau yang disebut dengan generasi z. Menurut Shihab (2008) menyatakan bahwa masa kini banyak terjadi kegelisahan dan

permasalahan pada kehidupan individu yang dapat terlihat dan dirasakan. Permasalahan yang terjadi salah satunya disebabkan karena meningkatnya kebutuhan individu dan rendahnya tingkat kedamaian yang terjadi di masyarakat. Menurut (Hawari, 2011) aspek agama atau spiritual adalah hal penting dalam kesehatan individu. Sehat memiliki tiga aspek, yaitu sehat fisik (organobiologik), sehat mental (psikologik atau psikiatrik) dan sehat sosial. Pada tahun 1984 sudah ditambah dengan aspek agama (spiritual), yang oleh *American Psychiatric Association* dikenal dengan rumusan "*bio-psycho-socio-spiritual*". Sudut kesehatan jiwa memandang doa dan zikir sebagai unsur psikoterapeutik yang mendalam.

Islam menjelaskan bahwa ketenangan hati memiliki makna yang berbeda. Ketenangan hati dalam psikologi islam berlandaskan pada istilah *tatma'inn al-qulub* yang terdapat dalam surat Al-Ra'd ayat 28. Berdasarkan tinjauan Al-Qur'an dapat dipahami bahwa *tatma'inn al-qulub* (ketenangan hati) terdiri dari dua aspek, yaitu kedamaian (*al-sukun*) serta keyakinan (*al-yaqin*) (Rusdi, 2016). Ketenangan hati yang rendah dapat membuat seseorang tidak merasa nyaman ketika menjalani kegiatan sehari-hari. Worthington (2011) menjelaskan bahwa terapi dengan pendekatan spiritual lebih baik dibandingkan dengan terapi dengan pendekatan zikir. Oleh karena itu salah satu upaya yang dimiliki umat islam adalah zikir. Zikir merupakan mengingat, mengenang, memperhatikan dan mengambil pelajaran dalam ayat-ayat Al-Quran (Anshori, 2003),

Setiap bacaan zikir mempunyai makna dan keyakinan terhadap Allah *Subhanahu Wata'ala*. Seseorang yang mempunyai spiritual yang tinggi berarti

seseorang tersebut mempunyai keyakinan yang tinggi terhadap Allah. Keyakinan tersebut akan mengarahkan seseorang kepada hal-hal yang bersifat positif (Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Seseorang yang mempunyai ketenangan hati yang rendah perlu diberikan pelatihan zikir. Pelatihan zikir dipilih pada penelitian ini karena diharapkan dapat merubah pengalaman dan efek positif seperti yang dijelaskan pada penelitian oleh Budiarto (dalam Kurniawan & Widyana, 2014). Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Anggraini & Subandi (2014), zikir akan membuat hati seseorang menjadi tenang, damai, tentram, serta tidak mudah berubah sesuai dengan pengaruh lingkungan sekarang ini. Penelitian lain yang dilakukan oleh Supradewi (2008), menjelaskan bahwa pelatihan zikir dapat menurunkan bahkan menghilangkan afek negatif serta dapat meningkatkan emosi positif seseorang. Seseorang yang mempunyai jiwa lemah akan menjadi kuat ketika mengamalkan dan terus menyebut nama-nama Allah ketika berzikir.

Berdasarkan penjelasan di atas, diketahui bahwa individu yang memiliki ketenangan hati rendah akan berdampak pada aktifitas kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, individu tersebut membutuhkan pelatihan untuk meningkatkan ketenangan hatinya. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk menjadikan zikir sebagai metode dalam meningkatkan ketenangan hati pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka permasalahan yang akan dibahas dalam penelitian ini yakni menjelaskan metode zikir dapat mempengaruhi ketenangan hati pada mahasiswa Universitas Islam Indonesia.

Pada penelitian ini terdapat dua jenis hipotesis, yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor. Hipotesis mayor pada penelitian ini adalah terdapat perbedaan skor ketenangan hati pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen. Sementara hipotesis minor pada penelitian ini adalah :

1. Terdapat peningkatan skor *pretest* ketenangan hati pada kelompok eksperimen setelah diberikan pelatihan zikir dibandingkan sebelum pelatihan zikir.
2. Terdapat perbedaan skor *posttest* ketenangan hati pada kelompok kontrol dan kelompok eksperimen.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian eksperimen yang digunakan adalah *Quasi-Eksperiment non equivalent control group design* atau *two group pretest-posttest design*, yaitu pembuktian kausalitas melalui perbandingan efek antara kelompok yang diberi perlakuan (kelompok eksperimen), dengan kelompok yang tidak diberi perlakuan (kelompok kontrol). Peneliti menggunakan setting *field experiment* untuk setting penelitiannya, dimana penelitian tersebut dilakukan di salah satu rumah peneliti.

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Indonesia. Responden yang digunakan berjenis kelamin laki-laki dengan jumlah 10 orang yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 5 responden dalam kelompok kontrol dan 5 responden kelompok eksperimen yang dipilih secara acak. Responden yang digunakan merupakan responden yang intensitasnya kurang dalam melaksanakan zikir secara berkesinambungan.

Pengumpulan data dalam penelitian ini yakni sebagai berikut.

Alat pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala ketenangan hati oleh Rusdi (2016) dengan jumlah 7 aitem dimana setiap pernyataan terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable*.

Penelitian ini terdapat variabel dependen dan independen, dimana variabel dependennya yaitu ketenangan hati. Pelatihan zikir sebagai metode dalam penelitian ini diberikan kepada kelompok eksperimen dilakukan sebanyak satu kali pertemuan. Sebelum pemberian pelatihan zikir, responden diminta untuk mengisi lembar kuesioner (*pretest*). Setelah itu, responden diminta untuk melafalkan zikir secara bersamaan. Kemudian responden diminta kembali untuk mengisi lembar kuesioner (*post-test*) terkait pengaruh zikir terhadap ketenangan hati dengan menggunakan metode zikir. Perlakuan yang diberikan pada penelitian ini merupakan modifikasi dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Istianah (2017).

Zikir yang digunakan dalam penelitian ini yakni bacaan tasbih, tahmid, takbir, dan tahlil yang masing-masing dilafalkan sebanyak 33 kali. Peneliti menggunakan teknik manipulasi tersebut agar dapat mempengaruhi kesadaran akan pentingnya zikir, sehingga responden dapat memahami makna zikir tersebut. Selain itu, praktik zikir diharapkan dapat memberikan pembiasaan kepada responden sehingga responden dapat mempraktikkan zikir dalam kehidupan sehari-hari.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan *SPSS for Windows* versi 25.0. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah *paired sample within subjects* yang bertujuan untuk melihat perbedaan nilai dari dua data yakni kelompok kontrol dan

kelompok eksperimen. Uji beda dilakukan dengan menggunakan *Mann Whitney U Test*.

HASIL

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan dalam rangka untuk mengetahui normal tidaknya distribusi sebaran skor subjek.

Ketenangan Hati	Sig.
	0,013

Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,013 atau $p < 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa data tersebut tidak terdistribusi normal.

Uji Homogenitas

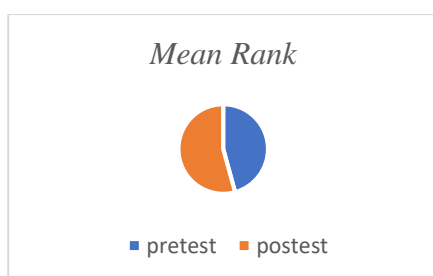
Uji homogenitas dilakukan dalam rangka untuk melihat apakah data tersebut setara atau tidak.

Ketenangan Hati	Sig.
	0,219

Berdasarkan hasil uji homogenitas didapatkan nilai signifikansi sebesar 0,219 atau $p > 0.05$, maka dapat disimpulkan bahwa data bersifat homogen.

Uji Beda

Kelompok	Mean rank	Sig.
Pretest	9,60	0,491
Posttest	11,40	



Berdasarkan hasil analisis uji beda dapat diketahui bahwa *mean rank* pada

kelompok *pretest* lebih kecil dibandingkan dengan *mean rank* pada kelompok *posttest*. Sedangkan nilai signifikansi sebesar 0,491 artinya bahwa kelompok *posttest* lebih rendah nilainya dibandingkan dengan kelompok *pretest*. Hal tersebut berarti bahwa tidak terdapat pengaruh metode zikir terhadap ketenangan hati yang dirasakan subjek. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis ditolak.

DISKUSI

Penelitian ini dilakukan dengan memberikan pelatihan zikir yang bertujuan untuk melihat pengaruh ketenangan hati pada mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh ketenangan hati pada mahasiswa setelah diberikan pelatihan zikir. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang menyebabkan hipotesis penelitian ditolak. Faktor-faktor tersebut yakni karena jumlah responden yang digunakan dalam penelitian kurang dari persyaratan minimal. Penelitian ini hanya menggunakan 10 responden, sementara jumlah responden yang disarankan minimal yakni 30 responden. Sedikitnya jumlah subjek yang didapatkan disebabkan pada awalnya calon subjek yang akan mengikuti pelatihan berjumlah 20 orang namun hanya 10 orang yang bersedia dan dapat mengikuti pelatihan ini. Selain itu, dalam penelitian ini pelatihan zikir hanya diberikan sebanyak satu kali sehingga menyebabkan kurang adanya efek atau pengaruh yang mendalam pada subjek. Hal ini berkaitan dengan pernyataan Kart dan Chard (Habibi, 2015) bahwa apabila semakin sering frekuensi pelatihan diberikan maka akan semakin memberikan pengaruh yang kuat dan stabil.

Variabel ekstraneous seperti kondisi tempat pelaksanaan penelitian yang kurang kondusif meskipun tempat sudah jauh dari perkotaan atau keramaian, namun lokasi berdekatan dengan jalanan juga menyebabkan subjek menjadi terganggu saat pelatihan zikir berlangsung, hal ini menimbulkan suara kebisingan karena beberapa kali didapati kendaraan yang berlalu lalang dengan suara yang keras, sehingga subjek kurang fokus dalam menjalani pelatihan zikir. Hal lain seperti karakteristik subjek juga dapat mempengaruhi efek yang dirasakannya, subjek dengan intensitas zikir secara berkesinambungan cenderung memperoleh efek yang lebih mendalam apabila diberikan pelatihan zikir, sementara subjek dengan intensitas zikir yang kurang berkesinambungan cenderung memperoleh efek yang kurang mendalam apabila diberikan pelatihan zikir. Pada penelitian ini kami memilih dan menggunakan subjek laki-laki dengan karakteristik kurang dalam melaksanakan zikir secara berkesinambungan.

Selain itu, terdapat faktor pengaruh yang menyumbang hasil dari sebuah kesimpulan penelitian oleh Creswell (2016) yang menyatakan bahwa risiko validitas internal dan validitas eksternal berpengaruh terhadap hasil penelitian. Risiko validitas internal dalam penelitian ini adalah pengalaman subjek dalam pengujian, pelatihan, serta adab ketika pelaksanaan zikir, sementara risiko validitas eksternal dalam penelitian ini adalah kondisi psikologis subjek, latar belakang religiusitas yang berbeda-beda, dan kondisi fisik subjek saat ini. Risiko validitas internal yang melingkupi pengalaman subjek dalam mengisi kuesioner dikarenakan subjek sudah terbiasa dan dapat merencanakan respon pada saat

pengujian *pretest* dan *posttest* dilakukan. Selain itu, jarak yang berdekatan antara pengujian *pretest* dan *posttest* juga menjadi penyebab validitas internal, hal ini membuat subjek merasa jenuh dalam mengisi kuesioner karena sudah mengisi sebelumnya (*pretest*) kemudian harus mengisi untuk kedua kalinya (*posttest*) dengan pernyataan yang sama. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Ula (2014) yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh pelatihan zikir terhadap kebermaknaan hidup bagi narapidana dikarenakan terdapat pengaruh pengisian kuesioner yang berulang kepada subjek dengan jarak waktu yang berdekatan.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nasution (2018) dengan judul “Pengaruh Pelatihan Dzikir terhadap Ketenangan Hati pada Remaja dengan Orang Tua Bercerai” didapatkan hasil bahwa pelatihan zikir tidak mempengaruhi peningkatan ketenangan hati pada anak yang memiliki orang tua bercerai. Keberhasilan zikir untuk memberikan pengaruh terhadap tingkat ketenangan hati diperlukan pengalaman secara berkelanjutan dan pemaknaan pada setiap kalimat zikir yang dilafalkan.

Kontrol variabel dalam penelitian ini meliputi konstansi, randomisasi, dan eliminasi. Konstansi dilakukan dengan cara peneliti mencari dan menggunakan responden yakni karakteristik jenis kelamin laki-laki dengan religiusitas rendah yang dilihat dari kuantitas zikirnya, serta tidak terbiasa dalam melakukan zikir. Randomisasi dilakukan dengan cara peneliti memilih responden secara acak pada kelompok kontrol dan eksperimen. Sementara eliminasi dilakukan dengan cara peneliti menghilangkan variabel pengganggu yaitu kebisingan dengan

memilih tempat yang tenang dan jauh dari keramaian.

Upaya yang dapat dilakukan untuk menjaga validitas internal pada penelitian ini adalah memberikan pelatihan zikir secara berkelanjutan atau tidak hanya satu kali pertemuan, sehingga jarak antara pengisian skala *pretest* dan *posttest* tidak berdekatan supaya tidak menimbulkan rasa jenuh pada subjek, selain itu juga agar subjek merasakan efek yang lebih mendalam dari adanya pelatihan zikir yang dilakukan secara berkelanjutan.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh pemberian zikir terhadap peningkatan ketenangan hati pada mahasiswa. Hasil tersebut dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu minimnya jumlah responden, frekuensi pelatihan zikir yang diberikan, dan kondisi tempat pelaksanaan penelitian yang kurang kondusif. Selain itu faktor risiko validitas internal juga berpengaruh terhadap hasil penelitian, seperti pengalaman subjek dalam pengujian, pelatihan, adab saat pelaksanaan zikir, sementara risiko validitas eksternal yang berpengaruh ialah kondisi psikologis dan fisik subjek serta latar belakang religiusitas.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan saran untuk penelitian selanjutnya, diharapkan untuk memperbanyak jumlah responden dan menambah jumlah frekuensi pertemuan pada pemberian perlakuan zikir agar responden dapat merasakan efek atau pengaruhnya secara lebih mendalam. Selain itu, penelitian selanjutnya diharapkan untuk dapat lebih mempersiapkan responden dengan memperhatikan kondisi fisik dan psikis responden agar lebih siap dalam

mengikuti penelitian. Hal lain yang perlu dipertimbangkan yakni karakteristik subjek yang digunakan untuk penelitian, subjek yang digunakan sebaiknya individu dengan intensitas zikir secara berkesinambungan. Selain itu diharapkan juga dapat mengombinasikan subjek dengan jenis kelamin laki-laki serta perempuan sehingga data yang didapatkan akan semakin banyak dan heterogen pada jenis kelamin subjek.

DAFTAR RUJUKAM

- Anggraini, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stress pada penderita hipertensi hipertensi esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 82-102.
- Anshori, A. (2003). *Dzikir demi kebaikan jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Creswell, J. (2016). *Research and Design Pendekatan Metode Kualitatif, Kuantitatif, dan Campuran (Cetakan I: Edisi Empat)*. Yogyakarta: Pustaka.
- Habibi, M. M. (2015). *Analisis Kebutuhan Anak Usia Dini*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hawari, D. (2011). *Al-Qur'an Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Hawwa, S. (2002). *Intisari Ihya' Ulumuddin Al-Ghazali: Mensucikan Jiwa*. Jakarta: Rabbani Press.
- Ilyas, R. (2017). Zikir dan ketenangan jiwa: telaah atas pemikiran al-ghazali. *Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan*, 8(1), 90-106.
- Istianah. (2017). Menggapai ketenangan hati dengan dzikrullah. *Esoterik: Jurnal Akhlak dan Tasawuf*, 3(1), 125-141.
- Kumala, O. D., Kusprayogi, Y., & Nashori, F. (2017). Efektivitas pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia penderita hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, (4), 55-66.

Kurniawan, W., & Wisyana, R. (2014). The effect of dzikir training to increaseing the meaningfulness of life on students. *Jurnal Intervensi Psikologi*, (6), 67-88.

Lulu. (2002). Dzikir dan ketenangan jiwa: Studi pada majelis dzikrul ghofilin, cilandak, ampera raya, jakarta. *Jurnal Tazkiya*, 2(1), 51-61.

Mutohar, A. (2015). Pencegahan korban narkoba melalui terapi dzikir. *At Tatwir*, 2(1).

Nasution, A. R. P. (2018). Pengaruh pelatihan dzikir terhadap ketenangan hati pada remaja dengan orang tua bercerai. Skripsi: Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.

Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami*, 2(2), 98-99.

Sari, A. E. (2015). Pengaruh pengamalan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul dzakirin kamulan durenan trenggalek. Skripsi: Program Studi Tasawuf Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Tulungagung.

Supradwi, R. (2008). Efektifitas pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 199-215.

Ula, S. T. (2014). Makna hidup bagi narapidana. *Jurnal Hisbah*, 11, 15-36.

Worthington, E.L. (2011). Religion and spiritually. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 204-214.

