

**PENGARUH PELATIHAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN
HATI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi
Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia
Untuk memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh :

Ade Rahmah Putri Nasution
14320304

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018**

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul:

**PENGARUH PELATIHAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN HATI
PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI**

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat

Guna Memperoleh Derajat Sarjana S-I Psikologi

Pada Tanggal



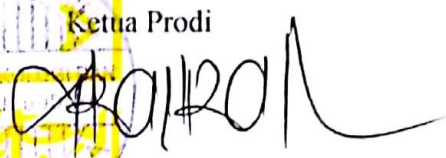
Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

Ketua Prodi


Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi

Dewan Penguji

1. Nanum Sofia, S.Psi., S.Ant., M.A
2. Irwan Nuryana Kurniawan, S.Psi., M.Si.
3. Hariz Enggar Wijaya, S.Psi., M.Psi.

Tanda Tangan



PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution
No. Mahasiswa : 14320304
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati
Pada Remaja Yang Memiliki Orang tua Bercerai

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian ini dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila di kemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 17 Maret 2018

Yang menyatakkan



Ade Rahmah Putri Nasution

HALAMAN PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah *Subhanahu Wata'ala*, yang dengan kehendak-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan

Jazakumullahu Kairan Katsiran atas kasih yang tak terhitung dan jasa yang tak terbalas

Ayah dan Mamak yang senantiasa mendoakan

Muhammad Syofyan Nasution

dan

Farida Pulungan

Abang dan Kakakku tersayang

Atas semua doa dan dukungan yang telah diberikan

Saudara-saudara seperjuanganku

Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* mempersatukan kita kembali di tempat dan waktu yang terbaik kelak

Semua Support System selama menuntut ilmu kehidupan

Terimakasih atas segala pelajaran dan semangat terus menebar kebermanfaatan

HALAMAN MOTTO

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾ فَإِذَا
فَرَغْتَ فَأَنْصَبْ ﴿٧﴾ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ ﴿٨﴾

“Karena sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan. Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan) karjakanlah) dengan sungguh-dungguh (urusan) yang lain. Dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap” (Terjemahan Q.S.Al-Insyirah ayat 5-8)

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ
الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

“(yaitu) orang-orang yang beriman hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram.”
(Terjemahan Q.S. Al-Ra’d ayat 28)

Siapa yang belum merasakan pahitnya walau sesaat, akan menahan pahitnya kebodohan sepanjang hayat. Siapa yang melewatkan belajar di masa mudanya, bertakbirlah 4 kali untuk kematiannya. Demi Allah, jati diri seorang pemuda itu ada pada ilmu dan taqwa, jika keduanya tidak ada maka dirinya tidak ada harganya (Imam Syafi’i)

PRAKATA

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إِنَّ الْحَمْدَ لِلَّهِ نَحْمَدُهُ وَنُسْتَعِينُهُ وَنَسْتَغْفِرُهُ وَنَعُوذُ بِاللَّهِ مِنْ شُرُورِ أَنْفُسِنَا
وَسَيِّئَاتِ أَعْمَالِنَا مَنْ يَهْدِهِ اللَّهُ فَلَا مُضِلَّ لَهُ وَمَنْ يَضِلَّ فَلَا هَادِيَ لَهُ أَشْهَدُ
أَنْ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَأَشْهَدُ أَنَّ مُحَمَّدًا عَبْدُهُ وَرَسُولُهُ

Segala puji bagi Allah, pemilik alam semesta yang telah memberikan kenikmatan islam, iman, kesehatan, ilmu dan beragam nikmat kehidupan lainnya yang mana hanya kepada-Nyalah kita memuji, memohon ampun dan pertolongan. Kita berlindung kepada Allah dari kejahatan diri dan buruknya amalan. Shalawat berangkaikan salam kepada junjungan, nabi Muhammad *Shalallahu 'Alaihi Wassalam* yang mana telah memperjuangkan ajaran agama Islam hingga dapat kita rasakan kemurniannya yang menjadi pedoman hidup yaitu Al-Qur'an dan As-Sunah. Semoga dapat dimudahkan dalam menjalankan sesuai yang dicontohkan, karena beliau sebaik-baiknya tuntunan.

Alhamdulillahiladzbini'mathi tathimushalihaat. Penulis menyadari bahwa terdapat banyak bantuan dari berbagai pihak dalam penyelesaian sripsi ini. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati izinkan penulis untuk mengucapkan rasa terimakasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr.rer.nat. Arief Fahmi, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia.

2. Ibu Mira Aliza Rachmawati, S.Psi., M.Psi. selaku Ketua Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
3. Ibu Nanum Sofia, S.Psi., S.Ant., M.A selaku Dosen Pembimbing Skripsi. Terimakasih telah memberikan keluangan waktu, tenaga, fikiran dan dukungannya. Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* membalas kebaikan Ibu dengan sebaik-baiknya balasan.
4. Bapak Ahmad Rusdi, S.Psi., M.Psi., selaku Dosen Pembimbing Skripsi kedua yang walaupun bukan merupakan DPS secara formal namun bapak tetap bersedia banyak meluangkan waktu, memberikan penjelasan mengenai topik, membantu analisis SPSS dan pembahasan. Peneliti merasakan banyak sekali mendapat bantuan dari Bapak.
5. Segenap dosen program studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang berkenan membagikan ilmu dan pengalaman kepada penulis selama ini.
6. Bapak Muhammad Syofyan Nasution dan Ibu Farida Pulungan yang selalu memberikan doa dan dukungan tiada henti, pembelajaran hidup yang bermanfaat serta kebahagiaan dalam hidup penulis. Penulis mengucapkan terima kasih banyak atas kasih sayang Bapak dan Ibu dalam mendidik dan membimbing selama ini.
7. Abangku Pratama Syah Putra Nasution dan kakakku Dwi Putri Maharani Nasution yang memberikan dukungan doa dan semangat untuk segera menyelesaikan pendidikan sehingga dapat berkumpul kembali di rumah.

8. Tim Pendukung selama Pelatihan yaitu Mas Arif selaku Trainer, Patrya, Mba Tia, Firza, Hafidz, Rizqu, Anindita yang telah membantu dalam penyelenggaraan Pelatihan dzikir. Terimakasih kerjasama dan dukungan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan penuh kesan dan pembelajaran.
9. Iroh Rohmaniah selaku partner skripsi yang setia menemani selama hampir dua semester untuk persiapan skripsi. Terimakasih untuk semua semangat, suka duka, canda tawa, diskusi yang terkadang serius dan receh untuk menjadi selingan saat mengerjakan skripsi.
10. Keluarga Laboratorium Mahasiswa UII, terkhusus kepengurusan LABMA Periode 2017 yang telah banyak memberikan lingkungan pembelajaran tentang kebermanfaatan, perjuangan dan ketulusan. Terimakasih pula atas rasa kekeluargaan yang menemani penulis dalam berproses di perantauan. Tangis, canda, tawa serta proses yang kebersamai kita dapat menjadi pengalaman berharga bagi peneliti. Semoga silaturahmi kita terus berlanjut hingga kelak dipertemukan di sebaik-baiknya tempat berkumpul.
11. Bapak Beni Suranto, S.T., M.Soft.Eng dan jajaran keluarga DPBMKM atau Kemahasiswaan UII yang telah banyak mengajarkan kepada penulis arti dari profesionalitas, kepedulian, perjuangan, kebermanfaatan untuk siapapun yang membutuhkan demi terwujudnya sebuah harapan.
12. Keluarga Jafana FPSB UII, terkhusus Jafana Berkah 2014 dan kepengurusan Jafana 2016-2017 yang telah mendukung dan turut

mendoakan kelancaran pengerjaan skripsi. Terimakasih pula atas seluruh pembelajaran yang telah kita telawati bersama.

13. Indy Cita Aisyah, Iroh Rohmaniah, Ade Meila Sari atas persahabatan yang terjalin, diskusi yang menarik, pembelajaran yang diberikan dan waktu yang disediakan untuk menghibur penulis selama menyelesaikan penelitian.
14. Tim Pengabdian Masyarakat UII Aceh 2017 yang telah memberikan banyak pelajaran bagi penulis dalam berbagi suka dan duka sehingga penulis merasakan banyak pengalaman dan mendapat hikmah dari suatu perjuangan. Tetap semangat menebar kebermanfaatan!.
15. AFIIKRRTU yang tetap saling mendukung walaupun sudah berpisah di tujuh kota, jarang bertemu saat liburan hingga sudah tidak pernah *full* tim setelah tamat SMA.
16. Berbagai pihak di SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta yang telah bersedia membantu dalam proses pengambilan data. Terkhusus pada subjek penelitian atas pembelajaran, bantuan, kerjasama dan doa selama penulis menyelesaikan penelitian.
17. Semua hal di masa depan yang menjadi pendorong bagi peneliti untuk terus belajar dan berusaha menjadi lebih baik. Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* terus memberikan petunjuk sehingga dapat berjalan dalam keadaan lurus dan mempertemukan dengan takdir-takdir terbaik-Nya karna Allahlah sebaik-baiknya perencana.

18. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan karya ilmiah ini, penulis mengucapkan *Jazakumullahu Kairan*. Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* memberikan limpahan rahmat, karunia dan balasan yang lebih baik atas kebaikan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu terwujudnya skripsi ini, *aamiin yaa rabbal alamin*.

Yogyakarta, `17 Maret 2018

Ade Rahmah Putri Nasution

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK.....	iii
HALAMAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
PRAKATA.....	vi
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
INTISARI.....	xvii
ABSTRAK.....	xviii
BAB I PENGANTAR.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Tujuan	3
C. Manfaat	4
D. Keaslian Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7

A. Ketenangan Hati.....	7
1. Pengertian Hati	7
2. Pengertian Ketenangan Hati.....	9
3. Aspek Ketenangan Hati.....	11
4. Faktor Ketenangan Hati.....	11
B. Pelatihan Dzikir.....	13
1. Pengertian Pelatihan Dzikir.....	Error! Bookmark not defined.
2. Adab Dzikir	15
C. Dinamika Psikologis	17
D. Hipotesis Penelitian.....	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	22
B. Definisi Operasional.....	22
C. Subjek Penelitian.....	23
D. Metode Pengumpulan Data	23
E. Rancangan Penelitian	27
F. Metode Analisis Data	33
BAB IV PELAKSANAAN PENELITIAN	34
A. Orientasi Kancan dan Persiapan.....	34
1. Orientasi Kancan	34

2. Persiapan Penelitian	35
B. Pelaksanaan Penelitian	38
C. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	41
1. Deskripsi Subjek Penelitian.....	42
2. Deskripsi Data Penelitian	41
3. Uji Asumsi.....	44
4. Uji Hipotesis.....	46
D. Pembahasan.....	47
BAB V PENUTUP.....	57
A. Kesimpulan	57
B. Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA	59

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Blueprint Skala Ketenangan Hati.....	Error! Bookmark not defined.	23
Tabel 2 Blueprint Modul Pelatihan Dzikir		
.....		3824
Tabel 3 Skema Desain Eksperimen		28
Tabel 4 Distribusi Penyebaran Nomor Skala Sebelum Uji Coba		427
Tabel 5 Distribusi Penyebaran Nomor Skala Setelah Uji Coba.....		37
Tabel 6 Skor Empirik dan Skor Hipotetik		4441
Tabel 7 Norma Kategorisasi.....		4442
Tabel 8 Kategorisasi Pre Test		4443
Tabel 9 Kategorisasi Post Test.....	Error! Bookmark not defined.	
Tabel 10 Kategorisasi Final Test.....		46
Tabel 11 Hasil Uji Normalitas	Error! Bookmark not defined.	
Tabel 12 Hasil Uji Hipotesis		47

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Posisi fungsi antara batin, hati, dada dan jiwa	8
--	---

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	63
Lampiran 2. Data Uji Coba.....	67
Lampiran 3. Hasil Analisis Data Try Out.....	72
Lampiran 4. Skala Penelitian	78
Lampiran 5. Data Penelitian.....	82
Lampiran 6. Hasil Analisis Data Penelitian.....	84
Lampiran 7. Catatan Amalan Harian.....	95
Lampiran 8. Lembar Evaluasi Pelatihan.....	121
Lampiran 9. Modul Penelatihan Dzikir.....	132
Lampiran 10. Surat Pernyataan Kesediaan (<i>Informed Consent</i>).....	173
Lampiran 11. Surat Pernyataan <i>Profesional Judgement</i>	189
Lampiran 12. Surat Izin Penelitian.....	193
Lampiran 13. Surat Keterangan Selesai Penelitian.....	195
Lampiran 14. Dokumentasi Pelatihan.....	197

PENGARUH PELATIHAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN HATI PADA REMAJA DENGAN ORANG TUA BERCERAI

Ade Rahmah Putri Nasion

Nanum Sofia

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan dzikir untuk meningkatkan ketenangan hati pada remaja yang memiliki orangtua bercerai. Hipotesis yang diajukan adalah akan terdapat perbedaan hasil pengukuran ketenangan hati antara sebelum dan setelah dilaksanakan pelatihan dzikir. Subjek dalam pelatihan ini adalah lima orang remaja yang merupakan pelajar kelas X dan XI dari SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta yang berjenis kelamin laki-laki. Pengukuran pada variabel pada penelitian ini menggunakan skala ketenangan hati berdasarkan teori dari Rusdi (2016). Desain penelitian eksperimen ini menggunakan *one group pre test post test*. Data dianalisis menggunakan *Paired sample T-Test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan dzikir tidak memberikan pengaruh ketenangan hati pada remaja yang memiliki orangtua bercerai, dimana nilai signifikansi = 0.684 ($p > 0.05$).

Kata Kunci: pelatihan dzikir, ketenangan hati, remaja, orang tua bercerai

***THE EFFECT OF DZIKR TRAINING TO IMPROVE SPIRITUAL
SERENITY IN ADOLESCENTS WHO HAVE DIVORCED PARENTS***

Ade Rahmah Putri Nasion

Nanum Sofia

ABSTRACT

This research was conducted to investigate the effect of dzikr training to improve spiritual serenity in adolescents who have divorced parents. The hypothesis proposed is that there will be the difference of measurement result of spiritual serenity between before and after training. Subjects of this research are five teenagers who students of X and XI grade from Vocational High School Tamansiswa Jetis Yogyakarta with a male gender. The measurement of a variable in this research used tatmainnal qulub's scale based on Rusdi's (2016) theory. The design of this experimental study used a one-group pretest-posttest design. Data analysis used Paired sample T-Test. The result of the analysis shows that dzikr training does not give effect to the spiritual serenity in adolescents who have divorced parents with 0.684 ($p > 0.05$) significance score.

Key words: dzikr trining, adolescence, spiritual serenity, divorced parents

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Ketenangan hati didefinisikan Al-Ghazali (Hawwa, 2002) merupakan sebuah sumber dari sifat yang dapat menimbulkan kebahagiaan. Sifat-sifat tersebut adalah kebersyukuran, sabar, takut dosa/siksa, mencintai Allah, mengharap pahala serta rida atas segala takdir yang Allah berikan dan memperhitungkan segala perbuatannya. Oleh karena itu, peningkatan ketenangan hati penting bagi remaja. Remaja yang pada tahapan perkembangannya memerlukan kondisi hati yang tenang sehingga dapat menghadapi permasalahan dalam mencari identitas secara positif. Kondisi hati yang tenteram menjadi hal yang lebih penting lagi bagi remaja yang memiliki orangtua bercerai dimana pada kondisi ini remaja mendapat berbagai dampak negative. Dampak negative yang dirasakan remaja akibat perceraian orang tua ialah rendah diri, terhadap lingkungan, temperamental, kecewa yang berkepanjangan (Sarhini, 2014). Sehingga dengan dimilikinya ketenangan hati pada remaja yang memiliki orang tua bercerai, remaja dapat merespon kondisinya dengan lebih positif dengan menyandarkan segala sesuatu pada Allah.

Ketenangan hati yang rendah dapat menjadikan remaja tetap berada pada kondisi tidak menyenangkan dalam hidupnya. Berdasarkan Tim Tafsir Departemen Agama Republik Indonesia (1991) surah Ar-Ra'd ayat 28 menyatakan bahwa Allah memberikan ketenangan kepada orang yang senantiasa ingat kepada-Nya. Allah memberikan ketentraman pada hati dan jiwa,

menghilangkan rasa gelisah dan rasa khawatir karena orang yang senantiasa mengingat Allah akan senantiasa pula berbuat baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Strategi peningkatan ketenangan hati sangat dibutuhkan sebagai salah satu cara untuk meningkatkan ketentraman dan keyakinan. Worthington (2011) menyebutkan bahwa terapi dengan pendekatan spiritual memiliki hasil yang lebih baik dibanding terapi dengan pendekatan sekuler. Oleh karena itu, Salah satu cara yang dimiliki umat islam adalah dzikir. Dzikir secara bahasa berasal dari kata *dza-ka-ra* yang berarti mengingat, mengenang, memperhatikan dan mengambil pelajaran dalam Al-qur'an, sehingga dapat diartikan mengingat Allah (Anshori, 2003). Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah *Subhanahu Wata'ala*. Individu yang memiliki spiritual yang tinggi memiliki keyakinan yang kuat hanya kepada Allah. Keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat serta dapat mengarahkan individu ke arah yang positif (Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017). Seperti yang tercantum pada surah Az-zumar ayat 23: *“Gemetar karenanya kulit orang-orang yang takut kepada Tuhannya. Kemudian menjadi tenang kulit dan hati mereka di waktu mengingat Allah.”*

Remaja yang memiliki ketenangan hati yang rendah perlu diberikan pelatihan secara spiritual seperti pelatihan dzikir. Pelatihan dzikir dipilih pada penelitian ini dikarenakan dapat menghasilkan perubahan yang berlandaskan pengalaman atau *experiential learning* seperti yang dijelaskan pada penelitian yang dilakukan oleh Budiarto (dalam Kurniawan & Widyana, 2014). Oleh karena

itu, pelatihan dzikir dibutuhkan dalam rangka memberikan pengalaman, pengetahuan dan pemahaman kepada subjek sebagai ilmu dalam pengamalan dzikir selanjutnya dapat menjadi landasan subjek dalam mengamalkan dzikir sehingga tercapai ketenangan hati. Seperti halnya pada penelitian Berdasarkan beberapa penelitian sebelumnya pelatihan dzikir yang dilakukan dapat berfungsi sebagai metode psikoterapi, karena dengan banyak melakukan dzikir akan menjadikan hati tenang, tentram, damai, serta tidak mudah digoyahkan oleh pengaruh lingkungan dan budaya global (Anggraini & Subandi, 2014). Penelitian lain yang dilakukan Supradewi (2008) yang menyatakan bahwa pelatihan dzikir dapat menghilangkan afek negatif dan memunculkan emosi positif, individu yang memiliki jiwa lemah akan menjadi lebih kuat karena dengan dzikir terus menyebut asma Allah yang mengandung kebesaran. Pada setiap individu terdapat kebutuhan dasar spiritual yang harus dipenuhinya.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah yang ada dan dengan tinjauan pustaka yang relevan, diketahui remaja mendapatkan dampak psikologis akibat perceraian yang dilakukan oleh orang tuanya. Oleh karena itu, remaja butuh diberikan sebuah pelatihan dalam meningkatkan ketenangan hati. Pada penelitian ini, peneliti tertarik untuk menjadikan dzikir sebagai metode dalam meningkatkan ketenangan hati pada remaja yang memiliki orang tua bercerai bagi umat islam.

B. Tujuan

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pelatihan dzikir terhadap ketenangan hati pada remaja dengan orang tua bercerai.

C. Manfaat

Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat dalam bidang ilmu psikologi yang terdiri dari manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat teoritis

Hasil penelitian dapat bermanfaat bagi pengembangan ilmu psikologi perkembangan dan psikologi islami dalam hal meninjau efektifitas dzikir dalam mempengaruhi ketenangan hati pada remaja yang memiliki orang tua bercerai

2. Manfaat praktis

Menambah wawasan terkait kebermanfaatan dzikir bagi remaja sebagai metode yang dapat diimplementasikan pada permasalahan keseharian dalam meningkatkan ketenangan hati.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang mengaitkan ketenangan hati dengan pelatihan dzikir belum pernah dilakukan oleh peneliti sebelumnya. Penelitian terkait ketenangan hati pertama kali dilakukan oleh Rusdi (2016) dengan judul "*Efektivitas Salat Taubat Dalam Meningkatkan Ketenangan Hati*". Adapun beberapa penelitian sebelumnya membahas mengenai ketenangan jiwa seperti Kumala, Kusprayogi dan Nashori (2017) melakukan penelitian dengan judul "*Efektivitas Pelatihan Dzikir Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Pada Lansia Penderita Hipertensi*". Selain itu penelitian ketenangan jiwa juga pernah dilakukan oleh Rifa'ah (2013) dengan judul "*Pengaruh Motivasi Membaca Al-Qur'an Terhadap Ketenangan Jiwa Santriwati Pondok Pesantren Putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang*". Selain itu, Tarwalis (2017) melakukan penelitian dengan judul "*Dampak Dzikir*

Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Khusus Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)”.

Persamaan penelitian di atas dengan penelitian yang sedang peneliti lakukan adalah sama-sama menggunakan ketenangan hati atau ketenangan jiwa sebagai variabel tergantung. Perbedaannya terdapat pada variabel bebas yaitu pemberian perlakuan berupa pelatihan dzikir sebagai solusi yang peneliti tawarkan dalam peningkatan ketenangan hati dari permasalahan subjek. Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa penelitian mengenai ketenangan hati dan pelatihan dzikir pada remaja dengan orang tua bercerai bersifat orosinil dan belum pernah diteliti sebelumnya. Originalitas atau keaslian dari penelitian ini dapat dijelaskan dengan empat hal berikut, yaitu:

Berdasarkan beberapa penelitian diatas, peneliti menjabarkan beberapa pertandingan keaslian penelitian sebagai berikut:

1. Keaslian Topik

Tidak terdapat kesamaan topik mengenai ketenangan hati pada penelitian sebelumnya yang mengkaitkan dengan pelatihan dzikir. Satu-satunya penelitian yang memiliki variabel tergantung yang sama dengan peneliti yaitu penelitian yang dilakukan oleh Rusdi (2016) mengaitkan ketenangan hati dengan pemberian perlakuan berupa sholat taubat. Perbedaan topik terletak pada variabel bebas berupa sholat taubat pada penelitian sebelumnya dan yang akan peneliti bahas yaitu pelatihan dzikir. Penelitian lainnya lebih sering mengangkat topik mengenai ketenangan jiwa. Kedua hal ini berbeda namun memiliki irisan pada konsep dasar teorinya.

2. Keaslian Teori

Teori ketenangan hati oleh Rusdi (2016) yang digunakan pada penelitian ini sebelumnya juga pernah digunakan pada penelitian Rusdi (2016) namun dikaitkan dengan topik salat taubat sehingga berbeda dengan pelatihan dzikir.

3. Keaslian Alat Ukur

Terdapat kesamaan penggunaan alat ukur ketenangan hati dari Rusdi (2016) yang digunakan pada penelitian (Kumala, Kusprayogi, & Nashori, 2017) . Akan tetapi penelitian ini menggunakan alat ukur terbaru dari ketenangan hati dari (Rusdi dkk, 2018).

4. Keaslian Subjek

Terdapat kesamaan subjek remaja yang dilakukan oleh Rifa'ah (2013) melibatkan santri pondok pesantren serta Kurniawan dan Widyana (2014) yaitu melibatkan mahasiswa. Sedangkan penelitian Tarwalis (2017) dengan penelitian Kumala, Kusprayogi dan Nashori (2017) melibatkan subjek usia dewasa hingga lansia. Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada yang melibatkan remaja dengan spesifikasi remaja dengan orang tua bercerai yang diberikan intervensi psikologis berupa pelatihan dzikir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

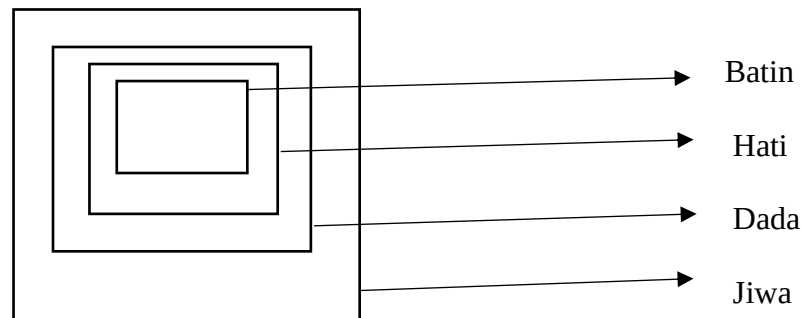
A. Ketenangan Hati

1. Pengertian Hati

Hati berasal dari bahasa Arab yaitu قَلْبٌ atau *qal-bun* yang memiliki arti hati, intisari, pusat atau pertengahan. Al-Ghazali (1989) membagi hati dengan dua definisi. Pertama, hati didefinisikan secara fisik yaitu daging di bagian kiri dada yang didalamnya terdapat lubang-lubang yang menyalurkan darah hitam sebagai sumber nyawa manusia. Kedua, hati yang bersifat halus (*lahifah*) dan bersifat ketuhanan (*rabbaniyyah*). Definisi hati yang kedua menjelaskan hati yang berfungsi untuk merasakan, mengenali dan memahami sebuah perkara ilmu. Sehingga kesimpulan dari definisi yang diberikan Al-Ghazali (1989) mengenai hati yaitu sebuah elemen non fisik yang bersifat halus dan ketuhanan yang berperan penting dalam menganalisis suatu perkara atau ilmu yang diperoleh. Mahmud (Adz-Dzakiey, 2007) memberi penjelasan mengenai hati (*qalbu*) sebagai suatu kelembutan *Rabbaniyah Ruhaniyah* yang terdapat di *qalbu*. Hatilah yang merupakan bagian yang menyerap, menerima dan memiliki pengetahuan dalam internal diri manusia. Hati ini yang memiliki tugas yang memperhitungkan ganjaran serta memberikan kecaman. Adz-zakiey (2007) memberikan penjelasan mengenai hati yang bermakna rohaniah dan tidak dapat di lihat secara fisik melainkan dirasakan menggunakan penglihatan batiniah (*mukasyafah*). Pada hati dapat menerima perasaan kasih

sayang, pembelajaran, pemahaman, informasi, ketakutan, keimanan, keislaman, keihsanan, ketauhidan dan ketakwaan.

Pendeskripsian hati oleh Karzon (2016) seringkali dikaitkan dengan jiwa, dada, batin. Hal-hal tersebut memang berkaitan namun memiliki bagian dan fungsinya masing-masing. Jiwa merupakan hal yang paling luas dimana didalamnya merupakan dada. Hati berada didalam keduanya dan terdapat fungsi batin. Sehingga dapat digambarkan sebagai berikut



Gambar 1. *Posisi fungsi antara batin, hati, dada dan jiwa*

Menurut Riyad (Rusdi, 2016) menjelaskan bahwa hati merupakan unit inti dari perubahan, perkembangan serta dapat mengarahkan pada kebaikan maupun keburukan. Jadi hatilah yang menjadi sumber dari pancaran emosi sehingga dapat mempengaruhi jiwa yang ditampakkan oleh perasaan dan perbuatan. Pada kesimpulannya hati merupakan bagian non fisik dari diri manusia dimana bertugas sebagai pendorong perasaan dan perilaku kearah yang positif dan negatif bergantung pada individu dalam mengolah ketakwaan atau nafsu yang mengisinya.

2. Pengertian Ketenangan Hati

Ketenangan hati menurut Psikologi Islam diambil dari istilah *tathma'inn al-qulub* yang terdiri dari 2 kata bahasa Arab yaitu اطمأن – يطمئن menenteramkan hati, menenangkan, melancarkan, menjamin, mengamankan dan kata قَلْبُ yang berarti hati. Istilah *tathma'inn al-qulub* yaitu ketenangan hati yang terdapat di dalam surat Al-Ra'd ayat 28 yang artinya dengan mengingat Allah hati menjadi tentram. Bila dilihat dari landasan Al-qur'an dalam surat Al-Ra'd ayat 28 Penjelasan surah Ar-Ra'd ayat 28 lebih dalam dijelaskan pada tafsir Hamka (2015) menyebutkan bahwa iman yang menjadikan hati senantiasa ingat kepada Allah (dzikir). Iman yang menjadikan hati memiliki pusat atau tujuan ingatan. Ingatan kepada Allah-lah yang menghasilkan ketentraman sehingga menghilangkan kegelisahan, keputusasaan, ketakutan, kecemasan, keragu-raguan dan duka cita. Kesimpulan dari ketenangan hati memiliki dua aspek yaitu kedamaian (*al-sukun*) dan keyakinan (*al-yaqin*). Rusdi (2016) menyebutkan bahwa ketenangan hati merupakan sebuah kendali internal dalam menerima perasaan yang didapat dari membersihkan hati serta sebuah keyakinan dalam meninggalkan keraguan atas kebenaran yang dipikirkan sehingga menimbulkan semangat yang didapat dari mencari ilmu dan kebenaran.

Sedikit berbeda asal kata, ketenangan jiwa merupakan variabel yang berdekatan dengan ketenangan hati karena memiliki konsep teoritis yang bersinggungan. Ketenangan jiwa adalah jiwa yang diwarnai sifat-sifat yang menyebabkan selamat dan bahagia. sifat-sifat tersebut adalah syukur, sabar, takut

dosa/ siksa, cinta Allah, mengharapkan pahala Allah, *ridha* terhadap takdir Allah, dan memperhitungkan amal perbuatan dirinya selama hidup (Al-Ghazali, 1984).

Kata ketenangan jiwa juga dapat diartikan sebagai kemampuan untuk menyesuaikan diri sendiri, dengan orang lain, masyarakat dan lingkungan serta dengan lingkungan di mana masyarakat tersebut hidup. Sehingga orang dapat menguasai faktor dalam hidupnya dan menghindarkan tekanan-tekanan perasaan yang membawa kepada frustrasi (Daradjat, 1982).

Jiwa yang tenang (*muthmainnah*) adalah jiwa yang senantiasa mengajak kembali kepada fitrah Ilahiah Tuhannya. Indikasi hadirnya jiwa yang tenang pada diri seseorang terlihat dari perilaku, sikap dan gerak-geriknya yang tenang, tidak tergesa-gesa, penuh pertimbangan dan perhitungan yang matang, tepat dan benar sehingga tidak terburu-buru untuk bersikap apriori dan berprasangka negatif. Akan tetapi di tengah-tengah sikap itu, secara diam-diam individu akan menelusuri hikmah yang terkandung dari setiap peristiwa, kejadian dan eksistensi yang terjadi (Adz-Dzakiey, 2006)

Jadi orang yang tenang hatinya adalah orang yang menjadikan hatinya yang sebagai pusat dorongan dapat menghasilkan kebaikan harmonis dan serasi sehingga memunculkan kepribadian yang terintegrasi dengan baik, sebab hati merupakan sumber pemberi kebaikan pada kepribadian sehingga dengan mudah memulihkan macam-macam ketegangan dan konflik-konflik batin secara spontan dan otomatis, dan mengatur pemecahannya menurut prioritas. Maka dari itu dapat menghasilkan ketenangan hati dalam menghadapi beragam permasalahan.

3. Aspek Ketenangan Hati

Adapun aspek ketenangan hati dari Rusdi (2016) adalah sebagai berikut:

a. *Al-Sukun*

Al-Sukun bersifat pasif yang artinya sifatnya tenang dan diam. Jika melihat secara bahasa, *al-sukun* berarti lawan dari bergerak (*al-harakah*). Al-Misri (dalam Rusdi, 2016) menyebutkan bahwa orang yang memiliki *al-sukun* di dalam hatinya akan merasa hatinya tenang dan tentram.

b. *Al-Yaqin*

Al-Yaqin dapat diartikan sebagai kondisi dimana seseorang memiliki suatu ilmu yang menyebabkan hilangnya keraguan dan mampu untuk mencari kebenaran dalam setiap perkara. Karena keyakinan disebabkan adanya ilmu, maka keyakinan berlawanan dengan kebodohan, artinya kebodohan tidak mungkin ada di dalamnya keyakinan. Kondisi ini tidak bisa diartikan sebagai keyakinan seseorang akan kebenaran yang relatif. Kebenaran yang dicapai pada orang yang memiliki *al-yaqin* yang baik mendapatkan kebenaran yang suci (*khalis*), dan mutlak benar (*asah*). Keyakinan yang didapat sebagaimana keyakinan akan kematian.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Ketenangan Hati

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi ketenangan hati sebagai berikut:

a. Spiritualitas

Spiritualitas menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi ketenangan hati individu (Spiers & Walker, 2009). Hal ini dikarenakan faktor spiritual

menekankan kepada penganutnya untuk memiliki perasaan tenang dalam hidup sehingga individu yang memiliki spiritualitas yang baik maka akan mengikuti ajaran agama untuk memiliki ketenangan hati.

b. Pengalaman Beragama

Pengalaman beragama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketenangan hati (Sistler & Washington, 1999; Demirel & Sahib, 2015). Individu yang mengamalkan ajaran agamanya seperti berdoa dapat membuat diri mereka sehingga menjadikan diri mereka lebih tahan terhadap situasi yang menekan. Hal ini dikarenakan pada saat berdoa mereka menyandarkan diri kepada kekuatan yang lebih besar yang mereka yakini sehingga hal ini dapat membuat individu menjadi tenang

c. Lingkungan

Lingkungan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi ketenangan hati (Herzog & Chernick, 2000). Perbedaan lingkungan dapat mempengaruhi ketenangan yang dirasakan individu. Pada lingkungan yang memiliki udara bersih sangat memungkinkan ketenangan dibandingkan dengan daerah yang memiliki tingkat kesibukan yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi ketenangan hati adalah spiritualitas, pengalaman beragama dan lingkungan.

B. Pelatihan Dzikir

1. Pengertian Pelatihan Dzikir

Himpunan Psikologi Indonesia (HIMPSI) (2010) mendefinisikan pelatihan sebagai kegiatan yang bertujuan membawa kearah yang lebih baik yang dapat dilaksanakan oleh Perguruan Tinggi, Himpsi, Asosiasi/Ikatan Minat dan atau Praktik Sosialisasi Psikologi atau lembaga lain yang kegiatannya mendapat pengakuan dari Himpsi. Selain itu, As'ad (2003) menyatakan bahwa yang dimaksud dengan pelatihan ialah sebuah proses berbasis pendidikan jangka pendek melalui prosedur sistematis dan terorganisir untuk memahami pengetahuan dan keterampilan teknis dalam mencapai tujuan tertentu. Selain itu Jewall dan Siegall (1998) menambahkan urgensi penelitian untuk mendapatkan sebuah keterampilan spesifik, pemahaman atau sikap tertentu dengan mengembangkan potensi yang telah dimiliki. Adapun keterampilan yang biasanya dikembangkan menyangkut mental, psikologis, maupun fisik.

Secara etimologi kata Dzikir berasal dari bahasa Arab yang memiliki akar kata ذَكَرَ - يَذْكُرُ yang artinya mengingat, memuji, megucap, mengenang, menuturkan. Sedangkan dari istilah, dzikir merupakan suatu aktivitas berupa ucapan lisan, gerak raga, maupun getaran hati yang diajarkan oleh agama dalam rangka mendekatkan diri pada Allah. Selain itu dzikir juga merupakan upaya menyingkirkan keadaan lupa dan lalai kepada Allah dengan cara selalu ingat pada-Nya dan upaya keluar dari suasana lupa yang masuk ke dalam suasana saling menyaksikan dengan mata hati akibat dari rasa cinta yang mendalam pada Allah (Adz-Dzakiey, 2007).

Sabiq (2006) menjelaskan dzikir atau mengingat Allah adalah apa yang dilakukan oleh hati dan lisan berupa tasbih atau mensucikan Allah ta'ala, memuji dan menyanjung-Nya, menyebutkan sifat-sifat kebesaran dan keagungan, serta sifat-sifat keindahan dan kesempurnaan yang telah dimiliki-Nya. Aceh (Adz-Dzakiey, 2007) menjelaskan dzikir merupakan suatu ucapan yang dilaksanakan dengan lidah atau mengingat Allah dengan hati, ucapan, atau ingatan yang mensucikan Allah dan membersihkan-Nya dari sifat yang tidak layak untuk-Ny, lalu memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Dzikir merupakan pengetahuan dan peringatan yang terkandung firman Allah dan Rasulullah.

Subandi (2009) menyatakan bahwa dzikir merupakan amaliah yang selalu terkait dengan seluruh ritual ibadah yang terdapat dalam Islam. Dzikir dapat berarti ingat, mengingat, merenung, menyebut. Termasuk dalam pengertian dzikir ialah: do'a, membaca Al-Qur'an, *tasbih* (mensucikan Allah), *tahmid* (memuji Allah), *takbir* (membesarkan Allah), *tahlil* (menauhidkan Allah), *istighfar* (memohon ampunan kepada Allah), *hauqolah* (membaca *lahaula wala quwwata illa nillah*) dan lainnya (Faridl, 1997). Syargawi (Hakim, 2000) mendefinisikan dzikir sebagai upaya menghadirkan Allah *Subhanahu Wata'ala* ke dalam kalbu disertai perenungan-perenungan atau *tadabbur*.

Berdasarkan pengertian di atas, dzikir merupakan suatu ibadah amalan dalam mengingat Allah dengan perbuatan maupun pelafalan tertentu yang memiliki masing-masing pemaknaan sehingga merasakan ketenangan dan

ketertautan pada Allah *Subhanahu Wata'ala*. Kesimpulan dari pengertian diatas pelatihan dzikir merupakan suatu rangkaian upaya yang tersusun secara sistematis dan terencana dalam mempengaruhi pengetahuan, sikap, perilaku sehingga dapat menjadikan individu senantiasa memautkan pikir, rasa, dan perbuatan mengingat Allah sehingga dapat menuju kearah yang lebih baik.

2. Adab Dzikir

Dalam rangka mendapatkan keutamaan dzikir yang maksimal maka dibutuhkan adab dalam pelaksanaannya. Ash-Shieddieqy (Nashori, 2005) memaparkan beberapa adab mengenai dzikir yang berkualitas yaitu:

a. Niat

Niat merupakan terdapat keinginan yang tinggi dalam melaksanakan dzikir. Individu yang memiliki niat berarti dapat melaksanakan dzikir intensitas yang tinggi dalam beragam keadaan.

b. *Taqarrub*

Taqarrub merupakan perasaan yang sangat dekat dengan Allah *Subhanahu Wata'ala* pada saat melaksanakan dzikir. Kedekatan yang dirasakan seperti merasakan Allah *Subhanahu Wata'ala* lebih dekat disbanding urat lehernya sendiri.

c. Ihsan

Ihsan adalah perasaan seakan-akan saling melihat dengan Allah *Subhanahu Wata'ala* saat melaksanakan dzikir. Perasaaan ini dapat membuat individu measa selalu diawasi dan terhubung dengan Allah *Subhanahu Wata'ala*.

d. *Tadarru'*

Taddaru' merupakan merupakan perasaan rendah diri di hadapan Allah *Subhanahu Wata'ala*.

e. *Khauf*

Khauf merupakan perasaan takut akan kebesaran dan kekuasaan Allah *Subhanahu Wata'ala*. Hal ini merupakan perasaan hamba yang kecil yang tidak berdaya tanpa adanya kekuatan dari Allah *Subhanahu Wata'ala*.

f. *Tawaddu'*

Tawaddu' adalah merendahkan hati di hadapan individu lain sehingga terhindar dari perilaku sombong.

Selain itu juga terdapat adab dzikir yang mengedepankan kuantitas dzikir untuk mendapatkan keutamaannya. Azis dan Hotifah (2005). juga menjelaskan beberapa adab kuantitas dzikir yaitu sebagai berikut:

- a. Frekuensi, yaitu kemampuan melakukan dzikir secara kontinyu di setiap hari.
- b. Intensitas, yaitu kemampuan untuk mengeliminir lingkungan sekitar sehingga mampu menghayati makna kata-kata (khusyuk) dalam berdzikir.
- c. Durasi, yaitu lamanya waktu dan banyaknya lafadz dzikir yang diucapkan saat berzikir.

Secara konseptual, modul pelatihan dzikir terdiri dari tiga bagian yaitu dzikir secara teoritis berdasarkan Al-Qur'an dan sunnah, praktik dan kontinuitas pengamalan dzikir. Ketiga fokus ini dibuat berdasarkan adab kuantitas dzikir sehingga dipilihlah materi yang diberikan pada saat pelatihan. Hal ini sejalan

dengan konsep ketenangan hati yang dijelaskan Al-yaqin merupakan dzikir dalam bentuk aktivitas ilmu dan al-sukun adalah zikir dalam bentuk aktivitas akal.

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwasannya adab dzikir terdiri dari dua hal yaitu adab kualitas dzikir yang terdiri dari terdiri dari niat, *taqarrub*, *iqa*, *ihsan*, *tadlaru*, *khauf*, dan *tawadhu* dan kuantitas dzikir yang terdiri dari frekuensi, intensitas, dan durasi.

C. Dinamika Psikologis

Setiap bacaan dzikir mengandung makna suatu pengakuan percaya dan yakin hanya kepada Allah *Subhanahu Wata'ala*. Individu yang memiliki jiwa spiritual yang tinggi dengan keyakinan yang kuat hanya kepada Allah dan dengan keyakinan ini dapat menimbulkan kontrol yang kuat dan dapat mengarahkan individu ke arah yang positif.

Pada penelitian ini subjek yang merupakan remaja dengan orangtua bercerai akan diberikan rangkaian pelatihan dzikir dimana memiliki tujuan untuk meningkatkan ketenangan hati. Pelatihan dirancang dengan tiga fokus utama yang dirancang dalam rangka meningkatkan ketenangan hati yang rendah akibat problematika kehidupan yang dialami. Problematika kehidupan akan mempengaruhi ketiga fokus pelatihan, dimana dengan memiliki problematika hidup yang tinggi maka subjek akan dibantu untuk menyelesaikannya melalui pemahaman teori terkait dzikir, mempraktikkan amalan praktik dzikir dan melanjutkan amalan dzikir di luar sesi pelatihan dengan tetap di monitor menggunakan catatan harian.

Adapun penjelasan masing-masing fokus dalam upaya memberi pengaruh pada subjek:

a. Teori

Pelatihan dzikir akan memberikan pemahaman teoritis kepada subjek terkait materi dzikir, tadzkiyatun nafs, dan sholat. Pemberian materi diharapkan mampu meningkatkan pemahaman subjek terkait hal-hal yang berkaitan dengan dzikir. Pemahaman akan membuat subjek memiliki kesadaran akan pentingnya berdzikir sehingga subjek dapat menghayati makna saat berdzikir hanya dapat dilakukan bila seseorang memahami tujuan dari perbuatannya tersebut. Pemahaman tersebut hanya akan dapat didapatkan bila memiliki ilmu dalam pelaksanaannya. Ilmu dalam melaksanakan dzikir akan menghasilkan sebuah keyakinan (*al-yaqin*) dalam diri karena merasa melakukan sebuah kebenaran yang memiliki landasan.

Hal ini sesuai dengan Al-Qur'an surah Al-Isra ayat 36:



Yang artinya; Dan janganlah kamu mengikuti apa yang kamu tidak mempunyai pengetahuan tentangnya. Sesungguhnya pendengaran, penglihatan dan hati, semuanya itu akan diminta pertanggungjawabannya. (Q.S.Al-Isra:36).

Pada saat subjek sudah dapat menghayati makna dzikir dengan baik maka subjek juga dapat mengkondisikan lingkungan sekitarnya sehingga intensitas dzikir juga dapat terjaga. Sejalan dengan itu pemberian materi terkait dzikir berarti memberikan subjek ilmu terkait dzikir sehingga subjek dapat

mempraktikkan dan mengamalkan berdasarkan ilmu yang telah didapat. Hal ini juga dapat menghilangkan keraguan atas manfaat dzikir yang telah Allah janjikan sehingga dapat meningkatkan ketenangan hati terkait dengan aspek *al-yaqin*.

b. Praktik

Pada pelatihan dzikir juga akan diberikan praktik terkait kesadaran akan problematika kehidupan, dzikir, sholat, dan tadabur Al-Qur'an. Pelaksanaan praktik akan memberikan pembiasaan pada subjek dalam melaksanakan dzikir sebanyak-banyaknya. Terlaksananya praktik dzikir juga dipengaruhi oleh pemahaman subjek terkait materi dzikir yang diberikan. Semakin baik pemahaman subjek maka akan semakin baik pula subjek dalam mempraktikkannya. Sesi khusus dalam mempraktikkan dzikir akan menghasilkan kondisi yang lebih nyaman saat berdzikir. Lingkungan dzikir yang terkondisikan akan menghasilkan dzikir yang lebih lama dan nyaman. Lulu (2002) menyebutkan bahwa pada saat individu telah merasakan kenyamanan saat berdzikir hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran rasa yang lemas dan pada saat itulah tubuh manusia merasakan relaksasi saraf sehingga ketegangan-ketegangan yang dirasakan dapat hilang. Hal ini juga akan mempengaruhi subjek dalam mengamalkan dzikir diluar lingkungan pelatihan yang dalam penelitian ini akan diberikan *self monitoring* berupa catatan amalan harian. Oleh sebab itu, subjek akan terkondisi untuk lebih lama merasakan keterhubungan dengan Allah sehingga dapat merasakan ketenangan dan ketentraman.

c. Self-Report

Setelah pelatihan subjek tetap di monitor dengan cara memberikan catatan harian yang nantinya akan diisi secara pribadi oleh subjek. Isi dari catatan harian yang dilengkapi beberapa lafadz wirid dzikir, amalan sunah dan wajib akan mendukung subjek dalam memberikan kesadaran dan mengingat amalan-amalan yang baik untuk dilaksanakan demi meningkatkan ketenangan hati. Catatan harian akan memberikan dukungan pada subjek dalam menjaga frekuensi dzikir sehingga dapat mengamalkan dzikir secara kontinu diluar pelatihan.

Pengamalan dzikir penting untuk dilaksanakan secara kontinuitas atau terdapat konsep *dawam* dzikir. Kontinuitas atau *dawam* dzikir yang diistilahkan dengan *istiqomah* ini dapat dijelaskan dengan hadist: “*Hendaklah lidahmu selalu basah dengan berdzikir kepada Allah*” (HR. At-Tirmidzi, no. 3375 . Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadist ini *hasan*). Kata “selalu basah dengan dzikir” menggambarkan sebuah petunjuk bahwasannya untuk mendapatkan manfaat dzikir yang maksimal maka dibutuhkan perilaku secara terus menerus. Melalui seringnya individu dalam mengamalkan dzikir maka akan menjadikan individu terhubung dengan Allah sehingga memiliki perasaan yang selalu merasa kehadiran Allah *Subhanahu Wata’ala*.

Berdasarkan penjelasan di atas, rangkaian pelatihan dapat memberikan pengaruh pada tingkat ketenangan hati subjek. Setelah diberikan pemahaman secara teoritis, praktik pengamalan yang sesuai dengan tuntunan Al-Qur’an dan hadist serta penugasan subjek untuk tetap mengamalkan dzikir di luar pelatihan yang di kontrol dengan catatan harian maka diharapkan subjek dapat senantiasa

mengingat Allah dengan pengamalan dzikir tersebut. Rangkaian pelatihan akan memberikan pemahaman dalam memaknai dzikir akan mendorong subjek untuk lebih menghayati setiap dzikir sehingga akan muncul keyakinan dan ketenangan pada amalan dzikir yang dilakukan. Ketenangan hati yang tinggi akan memunculkan emosi meningkatkan emosi yang positif dan kebahagiaan pada kehidupan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kajian teoritis di atas, maka peneliti mengajukan beberapa hipotesis penelitian yang peneliti prediksikan sebagai berikut:

1. Akan terdapat peningkatan ketenangan hati setelah diberikan pelatihan dzikir dibandingkan sebelum pelatihan dzikir.
2. Akan terdapat peningkatan ketenangan hati setelah *final test* pelatihan dzikir dibandingkan *post test 1*.
3. Akan terdapat peningkatan ketenangan (Al-Sukun) setelah diberikan pelatihan dibandingkan sebelum pelatihan dzikir.
4. Akan terdapat peningkatan ketenangan (Al-Sukun) setelah *final test* pelatihan dzikir dibandingkan *post test 1*.
5. Akan terdapat peningkatan keyakinan (Al-Yaqin) setelah diberikan pelatihan dzikir lebih tinggi dibandingkan sebelum pelatihan dzikir.
6. Akan terdapat peningkatan keyakinan (Al-Yaqin) setelah *final test* pelatihan dzikir lebih tinggi dibandingkan *post test 1*.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel dependen: Ketenangan Hati
2. Variabel independen: Pelatihan Dzikir

B. Definisi Operasional

1. Ketenangan Hati

Ketenangan hati merupakan skor yang diperoleh dari pengukuran menggunakan *Tathmainnal Quluub Scale (TQSc-2)* Rusdi dkk. (2018) yang terdiri dari tujuh pernyataan. Skala ini mengungkap ketenangan dan keyakinan yang dimiliki oleh subjek.

2. Pelatihan Dzikir

Pelatihan dzikir merupakan serangkaian kegiatan yang terstruktur dengan tujuan memberikan pengalaman belajar teoritis, praktik dan pembiasaan mengingat Allah yang dilaksanakan dalam sekali pertemuan selama dua hari. Pemberian pengalaman belajar dilakukan melalui sepuluh sesi kegiatan yang terdiri dari sesi pengenalan, problematik hidup, *tazkiyatun nafs*, materi dzikir, materi salat, praktik salat tahajud, tadabur Al-Qur'an, praktik dzikir, praktik salat duha dan penutup.

C. Subjek Penelitian

Subjek penelitian dalam adalah remaja beragama Islam yang orang tuanya bercerai yang berjenis kelamin laki-laki maupun perempuan.

D. Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimental. Alat ukur yang digunakan berupa skala ketenangan hati yang menyediakan sejumlah pernyataan yang harus di nilai subjek berdasarkan keadaan dirinya. Selain itu juga dilakukan observasi dan wawancara demi mendapatkan data yang lebih mendalam. Berikut penjelasan masing-masing teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti:

1. Skala Ketenangan Hati

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala digunakan untuk mendapatkan data terkait ketenangan hati subjek yang akan dianalisis secara kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat ukur *Tathmainnal Quluub Scale (TQSc-2)* berdasarkan penelitian yang dikembangkan Rusdi dkk. (2018).

Tabel 1
Blue Print Tathmainnal Quluub Scale (TQSc-2)

Aspek	Butir Aitem	Jumlah
Al-Sukun	1, 2, 3, 4	4
Al-Yaqin	5, 6, 7	3
Total		7

2. Modul Pelatihan Dzikir

Modul pelatihan dzikir dalam penelitian ini merupakan modul yang dimodifikasi dari Kurniawan dan Widyana (2014) berdasarkan modul yang dibuat oleh Hartati (2002), pelatihan ini akan dilaksanakan selama dua hari satu malam.

Tabel 2

Blue Print Modul Pelatihan Dzikir

Pertemuan	Sesi	Tujuan	Metode
I	I.1. Sesi Perkenalan	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak peserta untuk saling mengenal satu sama lain 2. Menumbuhkan suasana rileks dan mengurangi ketegangan sehingga terjalin suasana yang akrab diantara semua pihak yang terlibat 3. Memperjelas kepada peserta mengenai prosedur pelatihan yang akan dilakukan 4. Membuat kesepakatan dengan para peserta mengenai prosedur pelatihan 	Ceramah dan diskusi
	I.2. Problematika hidup	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu memahami dan menyadari permasalahan yang terjadi pada dirinya 2. Mengetahui lebih lanjut mengenai permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing peserta terkait dengan pengalaman permasalahan keluarga 3. Peserta dapat saling mengetahui permasalahan antar peserta 	Ceramah dan Diskusi
	1.3. Tazkiyatun-nafs	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mengembalikan manusia kepada fitrahnya, yaitu fitrah tauhid, fitrah iman, islam, dan ihsan, disertai dengan upaya menguatkan dan mengembangkan potensi tersebut agar setiap orang selalu dekat kepada Allah, menjalankan segala ajaran dan kehendak-Nya. 2. Tercapainya pemahaman dan penyucian jiwa 	Ceramah dan diskusi

I.4. Materi: Zikir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mengetahui definisi zikir, manfaat dari melakukan zikir, bacaan zikir yang dianjurkan, dan tata cara melaksanakan zikir 2. Peserta dapat mengetahui secara langsung mengenai dampak positif zikir 	Ceramah, diskusi dan praktik
--------------------	---	------------------------------

Tabel 2 (Lanjutan)
Blue Print Modul Pelatihan Dzikir

Pertemuan	Sesi	Tujuan	Metode
	I.5 Materi: Sholat	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa sholat juga merupakan salah satu bentuk zikir atau cara mengingat Allah SWT 2. Mendorong peserta untuk menyempurnakan sholat dan menumbuhkan rasa bahwa sholat adalah kebutuhan 3. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengerjakan sholat 	Ceramah, diskusi dan praktik
II	II.1.Praktik Sholat Malam	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta merasakan dampak setelah mengerjakan sholat malam 	Praktik
	II. 2 Tilawah dan Tadabur Al-Qur'an	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat memahami makna beberapa ayat Al-Qur'an 2. Peserta mengambil <i>ibroh</i> dari makna ayat yang di baca 3. Peserta dapat mengaitkan makna ayat dengan permasalahannya 	Praktik
	II.3. Praktek Zikir	<ol style="list-style-type: none"> 1. Memberi informasi kepada peserta tentang praktek zikir beserta manfaatnya 2. Mengajak peserta untuk mempraktekkan zikir 3. Mengajak peserta untuk bisa merasakan dampak dari zikir bagi kondisi fisiologis dan psikologis peserta 	Praktik
	II.4. Pemberian tugas rumah	<ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat menerapkan zikir yang telah diajarkan 2. Mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah melakukan zikir yang 	Ceramah dan diskusi

	telah diajarkan	
	3. Mencatat intensitas zikir yang dilakukan	
	4. Mencatat perasaan dan peristiwa penting yang terjadi	
	5. Memotivasi peserta untuk menerapkan zikir diluar kegiatan pelatihan	
II. 5. Praktik Sholat Dhuha	1. Peserta dapat merasakan sendiri mengerjakan sholat Sunnah dhuha 2. Peserta merasakan tujuan mengerjakan suatu ibadah sesuai yang telah dipahami	Praktik
II. 6. Pemberian skala (<i>post-test</i>)	1. Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan	

Tabel 2 (Lanjutan)
Blue Print Modul Pelatihan Dzikir

Pertemuan	Sesi	Tujuan	Metode
	Penutup	1. Menutup pertemuan pelatihan 2. Memotivasi peserta untuk hadir pada pertemuan selanjutnya 3. Memberi motivasi agar peserta dapat menjalankan zikir atau amalan lain yang telah dipelajari pada sesi pelatihan	
III	III.1. Pembukaan	Membuka pertemuan dan memberikan semangat kepada peserta	
	III.2. <i>Sharing</i>	1. Memberikan umpan balik terhadap tugas rumah masing-masing subjek 2. Mengetahui perkembangan dari pelaksanaan pemberian tugas rumah 3. Memberikan kesempatan agar peserta berbagi pengalaman tentang dampak atau manfaat yang dirasakan setelah menerapkan zikir dalam kehidupan sehari-hari	
	III.3. Pemberian skala pasca pelatihan (<i>final-test</i>)	1. Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan	

3. Wawancara

Wawancara merupakan metode kualitatif sebagai cara pembuktian terhadap data atau informasi yang diperoleh sebelumnya. Wawancara dilakukan oleh peneliti dengan subjek dalam rangka memperoleh informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian baik dengan pedoman wawancara maupun tidak. Wawancara dilakukan sebelum pelatihan (pre test), setelah pelatihan (pasca test), dan pada saat pengukuran akhir (final test). Selain untuk memperkuat data kuantitatif yang didapat, wawancara dilakukan untuk mengetahui kondisi psikologis subjek meliputi aspek-aspek ketenangan hati yang dikemukakan oleh Rusdi (2016). Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk mengetahui bagaimana dampak yang dirasakan atau perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti pelatihan dzikir.

4. Observasi

Observasi atau pengamatan dilakukan untuk menyajikan gambaran realistik mengenai perilaku individu atau kejadian untuk mendapatkan data tentang aspek yang diukur. Observasi dilakukan selama pelaksanaan pelatihan berlangsung. Hal-hal yang diamati ketika pelatihan berlangsung adalah:

- a. Keaktifan, sikap dan aktivitas lain yang dilakukan subjek selama pelatihan.
- b. Kemampuan trainer dalam menyajikan materi, penguasaan terhadap materi, kemampuan merangkum materi pelatihan dan komunikasi antara trainer dan peserta pelatihan.
- c. Fasilitas pelatihan menyangkut ketersediaan media atau peralatan yang mendukung atau menghambat proses pelatihan berlangsung.

- d. Proses pelatihan mengenai metode penyajian data, kesesuaian setiap materi dengan sesi pelatihan dan ketepatan waktu dengan jadwal.
- e. Keadaan peserta meliputi partisipasi dan kondisi kesehatan peserta.

E. Rancangan Penelitian

Desain penelitian eksperimen yang digunakan ialah *one group pre test post test design*. Dipilihnya desain tersebut dikarenakan spesifikasi subjek yang terbilang sedikit. Perancangan penelitian dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh dari intervensi dengan memberikan pengukuran sebelum dan setelah dilaksanakannya intervensi. Adapun penjelasan desain penelitian sebagai berikut:

Tabel 3

Skema Desain Eksperimen

Kelompok	Pre Test	Perlakuan	Post Test	Final Test
Eksperimen	O ₁	X	O ₂	O ₃

Keterangan:

O₁ = *Pre Test*

X = Perlakuan berupa pelatihan dzikir

O₂ = *Post Test*

O₃ = *Final Test*

1. Persiapan Penelitian

Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara melakukan studi pendahuluan mengenai kondisi psikologis remaja dengan orang tua bercerai melalui literatur ilmiah. Peneliti juga melakukan studi kepustakaan mengenai kondisi ketenangan hati pada remaja dengan orang tua bercerai. Setelah dilakukan identifikasi

terhadap kasus yang ditemukan, peneliti memilih salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah, yaitu pelatihan dzikir. Modul pelatihan ketenangan jiwa disusun berdasarkan modifikasi modul pelatihan kebersyukuran yang telah dibuat oleh (Kurniawan & Widyana, 2014).

2. Manipulasi Variabel Independen

Terdapat beberapa manipulasi yang peneliti lakukan pada pelatihan dzikir. Pertama, situasi pelatihan di kontrol dengan membawa subjek ke sebuah penginapan dimana akan dilaksakannya pealtihan secara intens selama dua hari satu malam. Pengkondisian situasi ini agar subjek lebih fokus dan nyaman dalam mengikuti rangkaian pelatihan. Selain itu dalam pemberian materi dzikir akan diberikan berupa vidio dan gambar kreatif yang memotivasi sehingga subjek yang belum terbiasa melaksanakan dzikir dapat lebih tertarik untuk mengamalkannya. Kenyamanan subjek dalam mengikuti pelatihan juga diupayakan dengan mengikutsertakan siswa lain sehingga subjek tidak merasa diintervensi akibat dirinya yang dinilai nakal oleh sekolah sehingga subjek dapat mengikuti rangkaian pelatihan secara lebih positif.

3. Alat dan Materi Pelatihan

Peneliti melakukan modifikasi terhadap modul yang dibuat oleh (Kurniawan & Widyana, 2014) direvisi melalui *ekspert judgement*. Adapun isi dari materi yang akan dibawakan dalam pelatihan meliputi problematika hidup, *tazkiyatun nafs*, materi dzikir, materi salat, tadabur Al-Qur'an. Adapun alat dan materi pelatihan yang digunakan adalah sebagai berikut:

a. Skala Ketenangan Hati

Skala Ketenangan Hati menggunakan alat ukur *Tathmainnal Quluub Scale* (TQSc-2) oleh Rusdi dkk. (2018) yang terdiri atas 7 aitem dengan koefisien reliabilitas ($\alpha = 0.73$). Koefisien alfa (internal consistency) dari aspek as-sukun ($\alpha = 0.774$) dan koefisien reliabilitas dari aspek al-yaqin ($\alpha = 0.666$). Seluruh aitem dari skala ini berbentuk *favorable*. Respon subjek terhadap pertanyaan-pertanyaan akan dibuat dalam bentuk tingkat frekuensi yang dirasakan individu. Respon tersebut bergerak dari angka satu (sangat tidak sesuai), angka dua (tidak sesuai), angka tiga (agak tidak sesuai), angka empat (agak sesuai), angka lima (sesuai), angka enam (sangat sesuai). Selanjutnya penilaian dalam skala ini dilakukan berdasarkan metode *rating scale* yang terdiri dari enam jenjang penilaian dengan besar nilai 1 sampai dengan 6 untuk keseluruhan aitem.

b. Modul Pelatihan Dzikir

Modul pelatihan zikir dalam penelitian ini merupakan modul yang dimodifikasi dari Kurniawan dan Widyana (2014) berdasarkan modul yang dibuat oleh Hartati (2002), pelatihan ini akan dilaksanakan selama dua hari satu malam.

c. Lembar *Informed Consent*

Lembar *inform concernt* diberikan kepada peserta pelatihan dengan tujuan meminta persetujuan dari subjek untuk terlibat dalam penelitian dan penelitian tidak melanggar kode etik selama proses pelaksanaan hingga berakhir. Isi dari etika penelitian, yaitu:

1) Intervensi

Peneliti memberitahu kepada subjek jika subjek berkemungkinan menghadapi risiko di dalam pemberian intervensi yang dilakukan dalam penelitian.

2) Hak Subjek

Peneliti menjelaskan bahwa peneliti memberikan sepenuhnya hak-hak subjek atas keterlibatannya dalam penelitian ini dan diminta secara sukarela untuk terlibat langsung dalam penelitian.

3) Jadwal Pertemuan

Jadwal rangkaian pertemuan yang akan dilaksanakan sebanyak tiga kali pertemuan yaitu pelatihan, dua kali *post-test*.

d. Catatan Harian

Catatan harian berisi tugas-tugas yang dikerjakan oleh peserta selama sepekan agar partisipan mampu mengevaluasi aktivitas di rumah. Selama jeda pertemuan setelah pelatihan hingga pengambilan data di pekan berikutnya. Partisipan diminta untuk mengaplikasikan dzikir dan mengevaluasi serta mencatat kuantitas dzikir yang dilafazkan, ibadah lain yang dilakukan seperti tilawah dan tadabur Al-Qur'an, salat sunnah duha dan tahajud, perasaan yang dirasakan ketika melaksanakan dzikir dan setelahnya.

e. Buku Materi Pelatihan

Buku saku materi pelatihan sebagai rangkuman materi selama pelatihan yang diberikan kepada peserta agar peserta tetap dapat membaca kembali materi-materi penting pada tiap sesi pelatihan.

f. Buku Wirid Dzikir

Buku saku wirid dzikir sebagai tuntunan bacaan dzikir sehingga dapat memudahkan peserta dalam melaksanakan dzikir dengan kalimat dan jumlah yang sesuai dengan sunnah.

g. Poster Gerakan Sholat

Poster tuntunan gerakan salat dan bacaannya sebagai alatbantu peserta untuk memperbaiki gerakan dan bacaan salat sesuai tuntunan nabi Muhammad *Shalallahu'alaihi Wassalam*.

h. Peralatan

Alat audiovisual seperti *speaker*, *microphone*, proyektor dan lainnya sebagai alat pendukung jalannya pelatihan.

i. Alat Tulis Kantor

Alat tulis sebagai alat bantu selama pelaksanaan pelatihan dan pengukuran berlangsung.

j. Alat Dokumentasi

Kamera dan *handycam* sebagai alat dokumentasi selama pelatihan dan pengukuran berlangsung.

4. Pemilihan Subjek

Pemilihan subjek dilakukan bersamaan dengan *try out* alat ukur yang mana responden *try out* yang memenuhi kriteria akan dipilih sebagai subjek penelitian.

5. Pengukuran

Tahap pengukuran akan dibagi menjadi tiga yaitu pengukuran awal atau *pre-test*, *post-test I*, *post-test II* dan *post-test III*.

1) Pengukuran awal

Pengukuran awal calon subjek akan diberikan skala ketenangan hati oleh Rusdi dkk. (2018) sebelum pelatihan dimulai untuk pengukuran awal (*baseline*). Pengukuran ini dilakukan sekaligus dalam rangka mencari subjek yang sesuai dengan persyaratan subjek pada penelitian ini. Subjek yang didapatkan sesuai dengan persyaratan akan menjalani pelatihan dzikir.

2) Post-test

Post-test dilakukan setelah berakhirnya sesi pelatihan dzikir. Subjek diminta untuk mengisi skala ketenangan hati dan kesan pesan saat melaksanakan pelatihan dzikir.

3) Pengukuran akhir

Pengukuran akhir dilakukan setelah rentang satu minggu setelah mengikuti pelatihan dzikir. Subjek akan diminta kembali mengisi skala ketenangan hati. Selain itu untuk mengungkap hal lain yang dirasakan oleh subjek maka akan dilakukan wawancara terkait perasaan yang dirasakan subjek setelah mengamalkan dzikir selama sepekan. Peneliti juga akan mengumpulkan lembar catatan harian dari subjek.

6. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan akan dilaksanakan dalam sekali pertemuan selama dua hari yang didalamnya terdapat sepuluh sesi. Pelatihan akan dipimpin oleh fasilitator yang merupakan seorang psikolog serta dibantu oleh *co-fasilitator* dan *observer*. Adapun rincian dari tiap-tiap sesi sebagai berikut:

F. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif. Analisis deskriptif kuantitatif digunakan untuk melihat perubahan skor ketenangan hati setelah diberikan intervensi berupa pelatihan dzikir. Sugiyono (2010) menjelaskan metode analisis kuantitatif dapat diartikan sebagai metode analisis yang berlandaskan pada sampel filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrumen penelitian, analisis data bersifat kuantitatif / statistik. Penyajian analisis data dapat berupa tabel, tabel distribusi frekuensi, grafik garis, grafik batang, piechart (diagram lingkaran), dan pictogram. Data hasil analisis selanjutnya disajikan dan diberikan pembahasan dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan” Data yang didapatkan akan dianalisis dengan metode analisis *Paired sample T-Test* menggunakan program analisis statistik *SPSS 21.0 for Windows*.

BAB IV

PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN

A. Orientasi Kancan dan Persiapan

1. Orientasi Kancan

Penelitian ini ditujukan untuk mengetahui pengaruh pelatihan dzikir terhadap ketenangan hati pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Penelitian ini melibatkan siswa kelas X dan IX di SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta. Berdasarkan observasi yang peneliti lakukan, SMK Tamansiswa yang merupakan sekolah umum yang tidak memiliki latar belakang sekolah keagamaan. Kurikulum yang terkadang mengharuskan siswa untuk belajar hingga sore membuat siswa merasa cukup disibukkan dengan hal hal yang berkaitan dengan belajar di sekolah dan tugas di rumah.

Peneliti memilih siswa SMK Tamansiswa Jetis berdasarkan rekomendasi dari seorang karyawan yang bekerja di SMK tersebut. Berdasarkan hasil informasi awal, banyak siswa yang di label nakal oleh para guru. Pelabelan tersebut diakibatkan banyaknya pelanggaran tata tertib sekolah hingga tindak kejahatan yang melibatkan siswa di SMK Tamansiswa. Menurut penjelasan dari guru BK (Bimbingan Konseling) di sekolah tersebut terdapat beberapa hal yang disinyalir melatarbelakangi perilaku siswa seperti kurangnya aspirasi pendidikan dari siswa, kurangnya perhatian orang tua terhadap pendidikan siswa hingga latar belakang siswa yang berasal dari orang tua bercerai. Penjelasan lebih

lanjut dari guru BK yang menyatakan beberapa siswa yang sering melakukan pelanggaran memang berasal dari keluarga yang memiliki orang tua bercerai.

Guru BK sangat antusias terhadap penelitian yang akan peneliti lakukan terhadap beberapa siswanya. Hal ini dikarenakan pihak BK mengaku kewalahan dalam memberikan nasihat kepada siswa yang dianggap bermasalah ditambah dengan kurangnya dukungan keluarga untuk mendisiplinkan anak. Akan tetapi pihak BK meragukan siswa untuk bersedia mengikuti rangkaian penelitian. Hal ini terbukti pada saat hari di mana akan dilaksanakan pelatihan, hanya lima dari sepuluh subjek yang bersedia mengikuti pelatihan. Oleh karena itu, untuk menjaga kondusifitas subjek selama penelitian berlangsung maka peneliti terus didampingi oleh pihak BK sehingga subjek penelitian tetap dapat mengikuti hingga akhir sesi penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan yang dilakukan oleh peneliti dalam pelaksanaan penelitian ini mencakup persiapan administratif, persiapan alat ukur, *professional judgement* modul pelatihan dan uji coba alat ukur. Berikut ini merupakan rincian masing-masing persiapan yang dilakukan oleh peneliti:

a. Persiapan Administrasi

Secara administrasi peneliti mempersiapkan perizinan penelitian kepada Yayasan Tamansiswa Jetis yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia dengan nomor surat 43/Dek/70/Div.Um&RT/I/2018 pada tanggal 12 Januari 2018. Selanjutnya surat

izin penelitian dipergunakan sebagai pengantar dan syarat pengambilan data penelitian kepada Yayasan Tamansiswa yang kemudian diberikan surat pengantar kepada Kepala Sekolah SMK Tamansiswa Jetis.

b. Persiapan Alat Ukur

Sebelum melakukan pengambilan data, peneliti melakukan uji coba alat ukur (*try out*) yang dilakukan di luar penelitian ini. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala ketenangan hati oleh Rusdi dkk. (2018). Skala ini terdiri dari 14 aitem yang kemudian menjadi 7 aitem setelah dilakukan analisis faktor hasil *try out*. Model skala yang digunakan ialah skala *Likert*.

c. Uji Coba Alat Ukur

Pengujian alat ukur bertujuan untuk menyeleksi aitem-aitem yang berkualitas sehingga dapat menggambarkan aspek yang ingin diukur sehingga dapat digunakan pada pengambilan data penelitian. Alat ukur ini merupakan pengembangan dari skala ketenangan hati oleh Rusdi (2016) sehingga masih dalam tahapan uji coba pada tahapan pengembangan. Pada proses ini, peneliti turut serta dalam proses pengembangan alat ukur ketenangan hati yang dilaksanakan di luar penelitian ini kemudian hasilnya akan menjadi data uji coba alat ukur pada penelitian ini. Uji coba alat ukur dilakukan secara *online* dengan membagikan kepada 154 orang mahasiswa dan dibagikan secara langsung kepada 97 siswa SMK Tamansiswa Jetis. Sehingga jumlah dari kedua metode penyebaran *try out* ini berjumlah 251 buah skala yang dapat dianalisis.

Setelah penyebaran skala selesai maka dilakukan pemberian skor pada tiap-tiap aitem. Selanjutnya dilakukan uji analisis faktor sehingga didapatkan nilai

validitas dan reliabilitas skala. Uji validitas berupa *factorial validity* dan reliabilitas alat ukur dilakukan menggunakan *software SPSS 21.0 for windows*.

1. Skala Ketenangan Hati

Pengujian dilakukan dengan dua kali, sehingga didapatkan aitem yang sesuai dengan *standart*. Hasil analisis data dengan menggunakan analisis faktor didapatkan 7 buah butir aitem yang gugur yaitu nomor 1, 4, 6, 9, 10, 11, 12, 13. Setelah dilakukan penyeleksian didapat jumlah aitem yang memenuhi sebanyak 7 buah. Tabel distribusi penyebaran aitem skala Ketenangan Hati setelah diuji coba dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4

Distribusi Penyebaran Nomor Skala Ketenangan Hati Sebelum Uji Coba

Aspek	Butir <i>favorable</i>	Jumlah	Burtir <i>unfavorable</i>	Jumlah
	Nomor Butir		Nomor Butir	
1. Al-Sukun	1,2,3,4, 5, 6, 7	7	-	-
2. Al-Yaqin	8, 9, 10, 11, 12, 13, 14,	7	-	-
		14		-

Tabel 5

Distribusi Penyebaran Nomor Skala Ketenangan Hati Setelah Uji Coba

Aspek	Butir <i>favorable</i>	Burtir <i>unfavorable</i>	Sahih
	Nomor Butir	Nomor Butir	
Al-Sukun	1, 2 (4) , 3 (1) , 4, 5 (2) , 6, 7 (3)	-	4
Al-Yaqin	8 (7) , 9 (5) , 10, 11, 12, 13, 14 (6)	-	3
	7	-	7

Catatan: angka di dalam kurung () adalah nomor urut butir baru setelah uji coba

2. Modul Pelatihan Dzikir

Modul pelatihan dzikir (Kurniawan & Widyana, 2014) yang selanjutnya dilakukan *professional judgement* pada tiga orang dosen. Hasil dari ketiga review oleh professional menghasilkan sesi meditasi dzikir diubah menjadi praktik dzikir,

materi dzikir dan sholat lebih di kuatkan. Selain itu ditambahkan penggunaan catatan harian oleh subjek pada rentang antara post test 1 ke post test 2.

B. Pelaksanaan Penelitian

Tahapan penelitian diawali dengan melakukan *pre test* pada tanggal 6 Januari 2018. *Pre test* ini dilakukan bersamaan dengan pengambilan data *try out* sehingga pada subjek yang memenuhi kriteria subjek penelitian akan disisihkan hasil pengisian skalanya yang kemudian menjadi *pre test* subjek. Pengambilan data ini dilaksanakan di SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta. Terdapat 107 orang siswa yang mengisi skala dan 10 siswa yang memenuhi persyaratan menjadi subjek penelitian. Selanjutnya peneliti melakukan *briefing* pada subjek sebelum pelaksanaan pelatihan. *Briefing* dilaksanakan di SMK Tamansiswa Jetis pada tanggal 17 Januari 2018. Pada pertemuan *briefing* disepakati pelatihan akan dilaksanakan pada tanggal 22-23 Januari 2018 yang dimulai pada pukul 15.30 WIB pada tanggal 22 Januari hingga pukul 09.00 WIB pada tanggal 23 Januari.

Pada sesi pelatihan, karakteristik *trainer* pelatihan dzikir yaitu seorang psikolog. *Trainer* yang dipilih diyakini memiliki pemahaman agama terkait dzikir yang baik dan memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang baik terkhusus kepada remaja. Hal ini dibutuhkan agar materi yang disampaikan dapat diterima dengan menyenangkan oleh subjek penelitian.

Berdasarkan ketetapan awal yang didapatkan 10 subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian, hanya lima subjek yang pada hari pelatihan datang kesekolah yang kemudian bersedia mengikuti sesi pelatihan. Pelatihan dilaksanakan sebanyak 10 sesi dengan 2 hari masa kegiatan. Sesi pertama

dilaksanakan pada tanggal 22 Januari 2018 mulai pukul 16.00 WIB hingga 16.30 WIB. Pada sesi I hanya diisi dengan pengenalan dan pengisian *inform consent*. Selanjutnya sesi kedua dimulai pada pukul 16.35 hingga 18.15. Pada sesi ini subjek dibagi menjadi dua kelompok yang kemudian diajak untuk menceritakan permasalahan kehidupan yang dirasakan. Selanjutnya pada pukul 18.30 hingga 19.30 merupakan sesi ketiga yang membahas materi *Tadzkiyatun nafs*. Pada sesi ini *trainer* mengaitkan permasalahan subjek, dengan sifat-sifat negatif dan cara-cara memperbaiki jiwa sehingga dapat menghadapi permasalahan menjadi lebih positif. Dilanjutkan sesi keempat pada pukul 19.45 hingga 21.00 untuk membahas materi dzikir dengan memberikan pemahaman terkait keistimewaan berdzikir. Selain itu subjek juga mulai mempraktekkan wirid dzikir berupa membaca lafaz istigfar, tasbih, tahmid, tahlil, dan takbir. Sesi kelima merupakan sesi terakhir dihari pertama yang dilaksanakan mulai pukul 21.01 hingga 22.00. Pada sesi ini membahas terkait salat yang merupakan ibadah penting yang didalamnya terdapat bacaan dzikir untuk mengingat Allah. Selain itu subjek diberikan penguatan pemahaman terkait ganjaran pahala melaksanakan dan dosa bila meninggalkan salat serta beragam video motivasi untuk melaksanakan ibadah.

Pada hari kedua pelaksanaan yang merupakan sesi keenam dilanjutkan pada pukul 03.35 hingga 04.00 untuk praktek salat tahajud. Pada sesi ini dilaksanakan salat tahajud berjamaah sebanyak 11 rakaat. Selanjutnya sesi tujuh yaitu mentadaburi surah Al-Fatihah yang dilaksanakan dari pukul 04.01 hingga 04.30 WIB. Sesi kedelapan diisi dengan praktik wirid dzikir dengan dipandu oleh *trainer* yang dilaksanakan mulai pukul 05.00 hingga 06.00. Subjek diajak untuk

merasakan kenikmatan berdzikir dengan masing-masing manfaat lafaz dzikir. Sesi ke sembilan yang dimulai pukul 07.30 sampai 08.00, subjek diminta mempraktekkan salat duha. Pelaksanaan salat duha dilaksanakan sendiri dengan jumlah minimal 4 rakaat. Sesi terakhir dalam pelatihan ini yaitu penutup, motivasi dan evaluasi kegiatan dengan metode diskusi bersama subjek.

Pengambilan data kedua ialah melaksanakan *post test I*. *Post-test* dilaksanakan pada 22 Januari 2018 pada pukul 08.30-09.00 WIB bertempat di Gedung Rusunawa Putra Selatan Universitas Islam Indonesia. Pada sesi ini subjek diminta untuk mengisi skala ketenangan hati kemudian menulis kesan pesan serta evaluasi selama mengikuti pelatihan dzikir.

Tahapan selanjutnya ialah *post test II* yang dilaksanakan pada tanggal 30 Januari 2018. Pengambilan data *post test* kedua ini meliputi pengisian skala ketenangan hari dan wawancara. Subjek diwawancara terkait pelaksanaan, dampak serta pengalaman yang dirasakan setelah mengikuti pelatihan dzikir dan pengamalan selama seminggu terakhir. Pengambilan data ini dilaksanakan di SMK Tamansiswa Jetis mulai pukul 09.30 hingga 11.15 WIB.

Tahapan terakhir yaitu *post test III*. Pada sesi *follow up*, subjek juga diberikan skala ketenangan hati dan wawancara. Subjek ditanyakan kembali terkait perasaan, dampak dan konsistensi pelaksanaan dzikir setelah tidak diberikan modul catatan ibadah harian. *Post test III* dilaksanakan di SMK Tamansiswa Jetis pada tanggal 5 Februari 2018.

C. Analisis Data dan Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek Penelitian

Penelitian ini memiliki lima orang subjek yang berjenis kelamin laki-laki yang beragama Islam. Keseluruhan subjek menjadi kelompok kontrol. Subjek penelitian merupakan remaja yang memiliki orang tua bercerai. Rentang usia subjek ialah 17-19 tahun. Subjek merupakan siswa kelas X dan XI SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta.

2. Deskripsi Data Penelitian

Berdasarkan dari data hasil *skoring*, didapatkan informasi berupa data empirik dan data hipotetik. Penggunaan ukuran tendensi sentral dapat dilakukan karena data yang diperoleh memenuhi asumsi uji normalitas dengan nilai $p = 0.789$ pada *pre test*, $p = 0.174$ pada *post test* dan $p = 0.183$ pada *final test*. Data empirik dan data hipotetik disajikan dalam lima tabel berikut:

Tabel 6
Skor Empirik dan Skor Hipotetik

Aspek Ketenangan Hati	Skor Hipotetik				Skor Empirik			
	Mi n	Ma x	Rata -rata	S d	Mi n	Ma x	Rata -rata	Sd
<i>Pre test</i> (O1)	14	42	196	5	38	38	32.2	3.899
<i>Post test</i> (O2)	14	42	196	5	41	41	35	5.788
<i>Final Test</i> (O3)	14	42	196	5	39	39	35	3.808

Skor empirik digunakan untuk melihat nilai murni dari subjek penelitian yang meliputi nilai minimal, maksimal, *mean* (rata-rata) dan *Standart Deviasi* (SD). Sedangkan skor hipotetik digunakan untuk melihat nilai yang didapatkan subjek apabila subjek menjawab rata-rata. Berdasarkan tabel deskripsi diatas

diperoleh selisih rata-rata skor empirik O1 dan O2 adalah 2.8, O2 ke O3 adalah 0. Sedangkan selisih antara O1 dan O3 adalah 2.8.

Kategori Ketenangan hati dibuat berdasarkan skor empirik hasil penilaian *pre test*, *post test* dan final test. Skala ketenangan hati memiliki jumlah 7 aitem yang setiap aitemnya memiliki *range* skor mulai 1 hingga 6. Pendeskripsian data penelitian digunakan untuk menyajikan kategorisasi setiap hasil pengukuran subjek. Dasar yang digunakan untuk menyajikan kategorisasi ini ialah skor pengukuran subjek terdistribusi normal. Distribusi normal yang terdiri dari enam bagian tingkatan dan jangkauan daerah yang ditetapkan dalam satuan proporsi ($p=1$). Enam bagian tingkatan terdiri dari rata-rata tiga bagian kanan dan tiga bagian sebelah kiri. Bagian-bagian tersebut terdiri dari lima kategori yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, sangat tinggi pada variable ketenangan hati yang diukur. Tujuan pengkategorisasian ini ialah untuk menempatkan kelompok secara bertingkat berdasarkan satu kontinum atribut yang diukur.

Tabel 7
Norma Kategorisasi

Presentil	Pre Test	Post Test	Final Test
20	28.40	29.00	31.20
40	30.40	31.80	32.80
60	32.80	38.40	37.00
80	37.20	40.80	39.00

Berdasarkan norma pengkategorisasian diatas, subjek dalam penelitian ini dapat dibagi menjadi lima kategorisasi pada saat *pre test* dan *post test* yang disajikan pada tabel 8 hingga tabel 10 berikut:

Tabel 8
Kategorisasi Pre Test

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < P_{20} (28.4)$	1	20%
Rendah	$P_{20} (28.4) < X \leq P_{40} (30.4)$	1	20%
Sedang	$P_{40} (30.4) < X \leq P_{60} (32.8)$	1	20%
Tinggi	$P_{60} (32.8) < X \leq P_{80} (37.2)$	1	20%
Sangat Tinggi	$X > P_{80} (37.2)$	1	20%
Jumlah		5	100%

Tabel 9
Kategorisasi Post Test

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < P_{20} (29)$	-	0%
Rendah	$P_{20} (29) < X \leq P_{40} (31.8)$	2	40%
Sedang	$P_{40} (31.8) < X \leq P_{60} (38.4)$	1	20%
Tinggi	$P_{60} (38.4) < X \leq P_{80} (40.8)$	1	20%
Sangat Tinggi	$X > P_{80} (40.8)$	1	20%
Jumlah		5	100%

Tabel 10
Kategorisasi Final Test

Kategorisasi	Rentang Skor	Frekuensi	Presentase
Sangat Rendah	$X < P_{20} (31.2)$	1	20%
Rendah	$P_{20} (31.2) < X \leq P_{40} (32.8)$	1	20%
Sedang	$P_{40} (32.8) < X \leq P_{60} (37)$	1	20%
Tinggi	$P_{60} (37) < X \leq P_{80} (39)$	-	0%
Sangat Tinggi	$X > P_{80} (39)$	2	40%
Jumlah		5	100%

Pada *pre test*, tingkat ketenangan hati subjek tersebar pada kelima kategori dari sangat rendah hingga sangat tinggi. Berikut adalah rincian persentasenya: kategori sangat rendah 20%, kategori rendah 20%, kategori sedang 40%, kategori tinggi 20% dan kategori sangat tinggi 20%. Selanjutnya pada *post test*, tingkat ketenangan hati subjek berada pada kisaran rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Berikut adalah rincian persentasenya: kategori rendah 40%, kategori sedang 20%, kategori tinggi 20% dan kategori sangat tinggi 20%. Sementara itu

hasil kategori pada *final test* berada pada kirasaran sangat rendah, rendah, sedang dan sangat tinggi. Berikut adalah rincian persentasenya: kategori sangat rendah 20%, kategori rendah 20%, kategori sedang 20% dan kategori sangat tinggi 40%. Jadi dari hasil ini secara skor penilaian, subjek memiliki peningkatan skor ketenangan hati. Hal ini dapat dilihat dari presentase hasil kategori sangat tinggi meningkat menjadi 40 %.

3. Uji Asumsi

Uji asumsi dilakukan dalam rangka pemenuhan persyaratan uji hipotesis untuk melihat sebaran skor hasil pengukuran subjek. Uji asumsi terdiri dari uji normalitas dan uji homogenitas sebagai berikut:

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan dalam rangka mengetahui normal tidaknya distribusi sebaran skor subjek. Uji normalitas menggunakan SPSS 21.0 *for windows*. Uji normalitas menggunakan teknik analisis statistik *Shapiro Wilk*. Teknik ini memiliki kaidah jika $p > 0.05$ maka sebaran data dapat dikatakan normal, namun apabila $p < 0.05$ maka dapat dikatakan sebaran data tidak normal.

1) Skala Ketenangan Hati *Pre Test* (O1)

Pada *pre test* memperoleh nilai $p = 0.758$ yang berarti $p > 0.5$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya skor ketenangan hati *pre test* terdistribusi normal.

2) Skala Ketenangan Hati *Post Test* (O2)

Pada *post test* 1 (O2) memperoleh nilai $p = 0.174$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya skor ketenangan hati *post test* terdistribusi normal.

3) Skala Ketenangan Hati Final Test

Pada *final test* memperoleh nilai $p = 0.183$ yang berarti $p > 0.5$. Berdasarkan hasil tersebut, dapat ditarik kesimpulan bahwasannya skor ketenangan hati *final test* terdistribusi normal.

Tabel 11
Hasil Uji Normalitas

Ketenangan Hati	p	Kategori
Pre Test (O1)	0.789	Normal
Post Test (O2)	0.174	Normal
Final Test (O3)	0.183	Normal

4. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk melihat apakah terdapat pengaruh pelatihan dzikir dalam rangka meningkatkan ketenangan hati. Analisis statistik yang digunakan dalam uji hipotesis ialah *Paired sample T-Test*. Tujuan dari dipilihnya metode analisis ini ialah untuk melihat perbedaan ketenangan hati antara *pre test* dengan *post test* dan perbedaan antara *post test* dengan *final test*. Selain itu juga untuk melihat perbedaan tingkat al-sukun dan al-yaqin antara *pre test* dengan *post test* dan perbedaan antara *post test* dengan *final test*.

Hasil uji beda yang diperoleh dari *pre test* ke *post test* ketenangan hati dimana nilai $p = 0.322$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak

terdapat pengaruh tingkat ketenangan hati yang dirasakan subjek. Selanjutnya hasil uji *pre test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.284$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat ketenangan hati yang dirasakan subjek. Adapun hasil uji *post test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 1.000$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat ketenangan hati yang dirasakan subjek.

Selain itu juga diperoleh hasil uji pengaruh aspek *as-sukun pre test* ke *post test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.317$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *As-sukun* yang dirasakan subjek. Selanjutnya hasil uji *pre test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.404$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *as-sukun* yang dirasakan subjek. Adapun hasil uji *post test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.815$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *as-sukun* yang dirasakan subjek.

Selain itu juga diperoleh hasil uji pengaruh aspek *al-yaqin pre test* ke *post test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.358$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *al-yaqin* yang dirasakan subjek. Selanjutnya hasil uji *pre test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.184$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *al-yaqin* yang dirasakan subjek. Adapun hasil uji *post test* ke *final test* dimana memperoleh hasil nilai $p = 0.847$, berarti $p > 0.05$ yang dapat diambil kesimpulan tidak terdapat pengaruh tingkat *al-yaqin* yang dirasakan subjek.

Tabel 12
Hasil Uji Hipotesis

	p	Norma	Kategori
Pre Test KH - Post Test KH	0.322	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test KH – Final Test KH	0.284	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Post Test KH – Final Test KH	1.000	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AS - Post Test AS	0.317	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AS – Final Test AS	0.404	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Post Test AS – Final Test AS	0.815	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AY - Post Test AY	0.358	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Pre Test AY – Final Test AY	0.184	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan
Post Test AY – Final Test AY	0.847	$p > 0.05$	Tidak ada perbedaan

Keterangan:

KH: Ketenangan Hati

AS: Al-Sukun

AY: Al-Yaqin

D. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan dengan mengadakan pelatihan dzikir. Pelatihan bertujuan untuk melihat pengaruh ketenangan hati pada remaja yang memiliki orang tua bercerai. Secara umum tingkat ketenangan hati subjek berada di kategori rendah hingga tinggi. Akan tetapi, seluruh subjek sempat mengalami penurunan skor bila dibandingkan dengan pengukuran sebelumnya maupun *pre test*, sehingga berdasarkan ketiga hasil uji beda menunjukkan tidak terdapat pengaruh ketenangan hati setelah diberikan pelatihan dzikir. Berdasarkan hasil kuantitatif tersebut bukan berarti dzikir tidak bermanfaat dalam meningkatkan ketenangan hati. Hal ini dapat dipengaruhi oleh banyak faktor yang menyebabkan hipotesis penelitian ditolak karena tidak terdapat pengaruh berdasarkan hasil analisis kuantitatif.

Terdapat beberapa faktor pengaruh yang meyumbang hasil dari sebuah kesimpulan penelitian. Creswell (2016) menjelaskan bahwasanya terdapat beberapa risiko pada validitas suatu penelitian yang berfokus pada hasil akhir yaitu risiko validitas internal, risiko validitas ekstenal dan risiko kesimpulan statistik. Adapun risiko validitas internal yang terdapat pada penelitian ini ialah pengalaman subjek dalam pengujian, modul pelatihan, adab pelaksanaan dzikir serta adanya konsep *dawam* dzikir ketika hendak mendapatkan manfaat dalam berdzikir. Selain itu juga terdapat risiko atau ancaman eksternal berupa kondisi psikologis subjek, latar belakang lamanya perceraian orang tua, kondisi keluarga saat ini.

Risiko internal yang meliputi pengalaman subjek dalam mengisi alat ukur karena subjek sudah terbiasa dan dapat merencanakan respon pada pengujian lanjutan. Hal ini juga dikarenakan dekatnya jarak antara pre test, post test dan final test yaitu tiap satu pekan. Hal ini menjadikan subjek jenuh dalam mengisi skala karena sudah mengisi sebelumnya. Hal ini terlihat dengan pernyataan subjek saat diminta mengisi skala dengan mengatakan,

“Loh, kok ini lagi yang diisi mba? Bosen ee mba, jangan lagi yaa mba”.
(Subjek 5, *post test* ketiga pada tanggal 6 Februari 2018)

Hal ini juga terjadi pada penelitian sebelumnya yang dilaksanakan oleh Ula (2014) dimana tidak mendapatkan pengaruh pelatihan dzikir terhadap kebermanaan hidup bagi narapidana yang dikarenakan terdapat pengaruh pengisian skala yang berulang terhadap subjek dalam rentang waktu yang dekat.

Pemodivikasian modul pelatihan dzikir tidak dilakukan berdasarkan target pelatihan. Pelaksanaan need assessmen tentang dzikir pada materi dari modul

pelatihan dzikir harusnya dibuat lebih rinci. Selain itu penugasan yang diberikan juga tidak disesuaikan dengan target capaian yang telah dirancang. Seperti halnya tidak terdapat penugasan secara spesifik seperti lafadz *sayyidul istighfâr*, dzikir pagi petang dan lainnya sehingga internalisasi dzikir menjadi kurang sempurna.

Selanjutnya terdapat ketidaktepatan subjek dalam mengamalkan wirid dzikir yang diambil dari data kualitatif menggunakan wawancara pada sesi *final test*. Beberapa subjek mengaku hanya berdzikir menggunakan lisan tanpa memberikan pemaknaan pada lafaz kalimat dzikir yang disebutkan. Shihab (2006) menjelaskan bahwa dzikir yang hanya dilakukan dengan lisan merupakan peringkat dzikir terendah namun tidak berarti sia-sia. Ghazali (2009) menyebutkan bahwa menurut ilmu muamalah, dampak dzikir yang bermanfaat adalah dzikir yang dilakukan secara kontinu disertai dengan hadirnya hati. Apabila individu berdzikir namun hatinya lalai, maka manfaatnya akan sedikit. Pelaksanaan dzikir yang menampilkan pemaknaan dan kehadiran Allah sebagai bentuk keterhubungan dengan sang pencipta ini yang disebutkan dalam aspek dzikir yaitu ihsan membuat kurangnya subjek dalam menjalankan dzikir sesuai dengan tata pelaksanaannya. Salah satu hadist juga memberikan gambaran pada individu menjalankan ibadah tidak murni karena Allah atau tidak mengikuti tuntunan dari ibadah tersebut maka tidak akan mendapat manfaat atau keutamaan dari ibadah tersebut. Rasulullah shallallahu ‘alaihi wasallam pun bersabda:

“Dari kelompok orang ini (orang-orang seperti Dzul Khuwaishirah dari Bani Tamim Al Najdi), akan muncul nanti orang-orang yang pandai membaca Al Qur`an tetapi tidak sampai melewati kerongkongan mereka, bahkan mereka membunuh orang-orang Islam, dan membiarkan para penyembah berhala; mereka keluar dari Islam seperti panah yang meluncur

dari busurnya. Seandainya aku masih mendapati mereka, akan kumusnahkan mereka seperti musnahnya kaum ‘Ad.” (HR Muslim 1762)

Selain itu dzikir penting untuk dilaksanakan secara kontinuitas atau terdapat konsep *dawam dzikr*. Kontinuitas atau *dawam dzikir* yang diistilahkan dengan *istiqomah* ini dapat dijelaskan dengan hadist: “*Hendaklah lidahmu selalu basah dengan berdzikir kepada Allah*” (HR. At-Tirmidzi, no. 3375. Al-Hafizh Abu Thahir mengatakan bahwa hadist ini *hasan*). Kata “selalu basah dengan dzikir” menggambarkan sebuah petunjuk bahwasannya untuk mendapatkan manfaat dzikir yang maksimal maka dibutuhkan perilaku secara terus menerus. Melalui seringnya individu dalam mengamalkan dzikir maka akan menjadikan individu terhubung dengan Allah sehingga memiliki perasaan yang selalu merasa kehadiran Allah *Subhanahu Wata’ala*. Sayangnya, subjek dalam penelitian ini kurang melaksanakan dzikir secara berkesinambungan. Hal ini dapat dilihat dari buku catatan subjek, pelaksanaan dzikir yang baik hanya bertahan maksimal hingga hari ketiga. Setelah itu subjek mengaku hanya melaksanakan dzikir pada jam yang tidak menentu hingga terdapat subjek yang sudah tidak melaksanakan dzikir kembali.

Tokoh lain yang juga membahas mengenai risiko pada penelitian eksperimen ialah Emzir. Emzir (2009) menyatakan bahwa terdapat validitas internal dan eksternal yang berpengaruh disaat hasil dari pemberian perlakuan tidak dapat diterapkan pada kehidupan sehari-hari dan hasil yang diperoleh bukan hanya disebabkan oleh variabel independen. Berdasarkan validitas internal yang cenderung kurang terkontrol pada penelitian ini ialah lokasi, pengujian, kematangan, regresi statistik. Pertama yaitu lokasi, lokasi pelatihan dilaksanakan

di gedung rusunawa UII. Dimana lokasi ini merupakan lokasi asing bagi para subjek, ditambah dengan lokasi yang cenderung jauh dari sekolah subjek. Asingnya lokasi pelatihan membuat subjek cenderung lebih tidak nyaman sehingga mengganggu proses penyerapan materi pelatihan. Kedua yaitu pengujian, penelitian ini memiliki sekali pengujian *pre test* dan dua kali pengujian *post test* dengan skala ketenangan hati yang sama. Seringnya pengisian alat ukur ini menjadikan subjek lebih berhati-hati pada awal pengujian sehingga pengujian awal cenderung lebih tinggi. Ketiga yaitu kematangan, kematangan individu mempengaruhi perubahan yang dialami oleh subjek secara psikologi dan biologis. Semakin matang subjek maka akan semakin berpengaruh terhadap variabel terikat atau dependen dalam penelitian ini. Dalam rangka mengubah perilaku remaja membutuhkan konsistensi stimulus yang dapat menginternalisasi nilai sehingga terbentuk perubahan pada remaja. Hal ini berkaitan dengan penjelasan dari Kart dan Chard (Habibi, 2015) menyebutkan bahwa remaja cenderung merupakan hasil dari pengalaman positif ataupun negatif semenjak anak-anak, apabila semakin sering frekuensi kejadian yang diberikan kepada anak, maka akan semakin memberikan pengaruh yang kuat dan stabil. Sehingga dapat diberi kesimpulan dibutuhkan penguatan yang lebih secara kuantitas bagi remaja saat diberikan perlakuan dalam pelatihan. Hal ini dikarenakan perlakuan yang hanya dilaksanakan satu kali sehingga dirasa kurang dapat memberi pengaruh pada subjek ditambah dengan pemberian tugas yang kurang tegas dan spesifik terkait dzikir seperti doa pagi petang sehingga internalisasi dzikir menjadi tidak sempurna. Penguatan juga dinyatakan oleh Afiatin (1998) bahwasanya kepedulian

dan kestabilan kedua orang tua dalam mengajarkan dan mengamalkan ajaran agama merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kehidupan beragama bagi remaja. Kesediaan orang tua ini dapat dilakukan dengan mengajarkan ajaran prinsip agama pada anak sehingga dapat memotivasi anak untuk menjalankan kewajibannya dalam beragama. Selain itu juga dibutuhkan sosok *role model* bagi remaja dalam menjalankan amalan ibadah yang harusnya didapatkan dari konsistensi orang tua dalam beribadah. Sedangkan subjek mengaku tidak mendapatkan bimbingan, *monitoring* serta evaluasi yang konsisten dari orang tua terkait pelaksanaan ibadah yang dilaksanakan subjek. Terlihat pada saat subjek masih belum menjalankan kewajiban salat, orang tua hanya mengingatkan dengan lisan tanpa adanya perlakuan lebih lanjut untuk memastikan anak melaksanakannya.

Selanjutnya regresi statistik juga merupakan ancaman yang tidak dikendalikan. Sedikitnya jumlah subjek yang didapatkan menjadikan peneliti tidak dapat memilih berdasarkan skor pengujian alat (*pre test*). Hal ini dikarenakan pada awalnya calon subjek yang akan mengikuti pelatihan berjumlah 10 orang namun hanya 5 orang yang bersedia untuk mengikuti rangkaian pelatihan ini. Keterbatasan pemilihan subjek ini membuat peneliti tidak mengontrol skor *pre test* yang masuk dalam kategori tinggi. Hal ini membuat ancaman regresi menjadi sulit untuk dihindari. Seperti yang didapatkan tiga dari lima subjek mendapatkan nilai *post test* yang lebih rendah dari pada *pre test* nya.

Selain itu berdasarkan teori perubahan individu dari Kurt Lewin (Suharyat, 2009) dinyatakan terdapat tiga kemungkinan yang dapat mengakibatkan perubahan individu yaitu:

a. Kekuatan Pendorong Meningkat.

Dibutuhkan stimulus yang dapat mendukung terjadi perubahan berupa informasi maupun perilaku secara langsung. Pada kenyataannya subjek tidak mendapatkan stimulus pendorong yang meningkat setelah pelatihan selesai. Berdasarkan hasil wawancara subjek menyatakan hanya diberikan dukungan secara verbal oleh orang terdekatnya seperti orang tua. Hal ini tidak membuat stimulus dorongan meningkat karena lingkungan subjek tidak merupakan lingkungan yang membudayakan stimulus dzikir yang didapatkan subjek pada pelatihan dzikir. Selain itu juga subjek yang memiliki latar belakang orang tua yang bercerai cenderung tidak diawasi dengan intens secara agama sehingga perilaku awal subjek yang mengaku dapat mengerjakan ibadahnya lebih rajin diawal setelah selesai menjalani pelatihan menjadi menurun kembali akibat tidak ada *monitoring* langsung oleh orang disekitar subjek.

b. Kekuatan Penahan Menurun

Terdapat faktor penahan perilaku yang melemah setelah pelatihan yang di luar kemampuan peneliti untuk diatasi. Seperti halnya subjek yang memiliki kesibukan di sekolah, bermain dengan teman sebayanya, hingga memiliki tanggungjawab untuk membantu pekerjaan orang tua namun kurang memiliki budaya lingkungan yang islami membuat faktor penahan perilaku sulit untuk diturunkan.

c. Kombinasi

Kekuatan pendorong meningkat dan kekuatan penahan menurun. Hal ini dirasa sangatlah ideal bagi usaha dalam merubah suatu perilaku. Akan tetapi peneliti sulit mengontrol hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan subjek secara lebih luas.

Selain itu, faktor eksternal berupa kesibukan yang dijalani oleh subjek sebagai siswa SMA dimana harus bersekolah dari pukul 07.00 WIB hingga 14.30 WIB, mendapat tugas dari guru yang ditambah tugas dari orang tua di rumah. Hal ini menjadi salah satu faktor ketidakfokusan subjek dalam mengerjakan amalan dzikir. Seperti yang diungkapkan dalam proses wawancara, subjek menyatakan bahwa paling jarang melaksanakan dzikir setelah salat dzuhur karena masih di sekolah dan memiliki kegiatan lain di luar sekolah. Hambatan ini sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Puteri, Mandala, Zaqiyatuddinni, & S, 2017) dimana tidak terdapat pengaruh terapi dzikir pada mahasiswa magister profesi psikologi yang diakibatkan diduga akibat padatnya jadwal kuliah dan tugas di kampus sehingga pengamalan dzikir tidak dapat dilaksanakan secara kontinu. Ketidaksinambungan dzikir melaksanakan dzikir merupakan bentuk kehadiran hati yang hanya sesaat dalam mengingat Allah. Hal ini disertai dengan kesibukan dunia juga hanya akan memberikan sedikit manfaat dalam berdzikir (Ghazali, 2009).

Faktor yang mempengaruhi lainnya ialah manusia merupakan makhluk pembelajar dimana cenderung lebih fleksibel dalam mengambil pembelajaran dari kejadian di masa lalu. Supratman (2015) mengatakan bahwa remaja yang

merupakan korban dari perceraian orang tua dapat mengubah cara pandang menjadi lebih positif. Salah satunya hal ini diakibatkan oleh konsep diri futuristik yang mengarahkan pemikiran remaja pada masa depan untuk mengarahkan pada kehidupan yang lebih positif. Oleh sebab itu pengalaman menghadapi perceraian orang tua yang dirasakan subjek saat kanak-kanak tidak semata-mata akan menghancurkan kehidupan anak kedepannya karena anak tetap mendapatkan faktor pendukung.

Seiring berjalannya waktu, anak yang beranjak remaja dapat belajar menerima keadaan perceraian orang tuanya. Berdasarkan wawancara yang dilakukan pada kelima subjek, secara umum subjek telah menerima keadaan orang tuanya sekarang karena merasa perceraian tersebut merupakan keputusan terbaik dibandingkan dengan semakin tersakitinya kedua belah pihak atau salah satu pihak. Subjek merasa kehidupannya sekarang lebih damai bila dibandingkan melihat orang tua bersitegang. Selain itu, faktor kejadian perceraian yang sudah lama juga menjadikan subjek lebih menerima keadaan kehidupannya karena sudah memiliki penyesuaian terhadap lingkungannya. Hal ini menghasilkan subjek tidak lagi merasakan permasalahan yang berarti karena telah memiliki faktor pendukung seperti kelompok pertemanan, orang tua yang dilihat merasa lebih baik dengan kehidupan sekarang. Perasaan tidak merasakan terdapat permasalahan yang berarti dapat dilihat dari skor ketenangan hati pada *pre test* yang berada pada kategori rendah hingga tinggi.

Sementara itu berdasarkan hasil wawancara kepada subjek setelah satu pekan melaksanakan pelatihan dan tugas rumah berupa wirid dzikir dan amalan

sunah seperti tilawah Al-Qur'an, tadabur Al-Qur'an, salat Duha, Salat Tahajud dan lainnya diperoleh hasil bahwasanya seluruh subjek merasakan ketenangan dan saat mengingat Allah. Selain itu juga merasakan beberapa kejadian yang dianggap merupakan hasil dari ibadahnya tersebut karena sebelum melaksanakan dzikir subjek belum pernah merasakan kejadian serupa atau dapat merubah dirinya. Beberapa perbedaan yang subjek rasakan seperti dapat lebih berhati-hati dalam bertindak karena merasakan kehadiran Allah dalam kehidupannya, dimudahkan urusannya terkait permasalahan dengan orang lain maupun rezekinya, meningkatnya perilaku baik seperti menghargai orang lain maupun lebih rajin dalam belajar dan ibadah. Selain itu juga merasa lebih yakin dan percaya diri karena telah memiliki hal yang dirasa baik dalam diri sehingga menjadi ingin lebih berperilaku baik lagi dan terhindar dari perasaan was-was atau gundah gulana. Hal ini dapat dijelaskan dari besarnya sumbangan pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan hati sebesar 24.2 % setelah dilakukan uji pada post test dan 27.6% besar sumbangan pelatihan dzikir dalam meningkatkan ketenangan hati.

Terlepas dari perubahan perasaan maupun perilaku yang dirasakan subjek, berdasarkan hasil analisis statistik pelatihan dzikir tidak memberi dampak peningkatan ketenangan hati pada kelima subjek. Oleh karena itu, dinyatakan Hipotesis awal dalam penelitian ini ditolak

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis statistik dan pembahasan yang dilakukan maka dapat diambil kesimpulan bahwa pelatihan dzikir tidak mempengaruhi peningkatan ketenangan hati pada anak yang memiliki orang tua bercerai. Kesuksesan dzikir dalam mempengaruhi tingkat ketenangan hati dibutuhkan pengamalan secara kontinuitas dan pemaknaan pada setiap kalimat dzikir.

B. Saran

1. Bagi Psikolog

Pelatihan ini dapat diterapkan dalam pelatihan-pelatihan untuk meningkatkan ketenangan hati dengan latar permasalahan masyarakat yang beragam dengan perspektif psikologi Islam.

2. Bagi subjek penelitian

Setelah mengikuti pelatihan ini, diharapkan subjek penelitian dapat mengamalkan amalan-amalan dzikir yang telah di pelajari dalam pelatihan secara berkelanjutan pada kehidupan sehari-hari. Selanjutnya dengan dzikir, subjek diharapkan tetap merasakan ketautan hati kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* sehingga masuk ke dalam hamba yang diridai-Nya.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti yang berminat dalam psikologi terkhusus pada psikologi islami dapat melanjutkan serta mengembangkan penelitian pada topik ini.

Berdasarkan kekurangan yang ada, maka peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbaiki desain kelompok eksperimen dengan menggunakan 2 kelompok yang diberikan perlakuan yang berbeda sehingga terlihat perbandingan dampak dilaksanakannya pelatihan dzikir antar kelompok. Selain itu juga dapat mengombinasikan subjek dengan jenis kelamin perempuan serta laki-laki sehingga data yang diperoleh akan semakin banyak dan heterogen pada jenis kelamin subjek-subjek.

Penentuan subjek juga perlu dipertimbangkan yaitu dengan memilih subjek yang memiliki ketenangan hati rendah. Adapun hal yang harus dikontrol ialah skor *pre test* dimana subjek yang berpartisipasi dalam penelitian diusahakan memiliki skor yang rendah pada variabel positif seperti ketenangan hati pada penelitian ini. Selanjutnya yang tidak kalah penting ialah perhatian lebih untuk memperhatikan faktor-faktor risiko internal maupun eksternal yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian.

Selain itu, materi pada modul juga dapat kembali dipertimbangkan sehingga hasil pelatihan lebih baik misalnya. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan materi terkait do'a karena di dalam do'a dan dzikir merupakan dua hal yang sangat berkaitan karena salah satu jenis doa ialah pujian kepada Allah yang berarti juga berdzikir. Dengan berdoa subjek dapat lebih memaknai tujuannya mengingat Allah berdasarkan pengalaman kehidupannya masing-masing.

DAFTAR PUSTAKA

- Adz-Dzakiey, H. B. (2006). *Konseling dan psikoterapi Islam*. Yogyakarta: PT. Fajar Pustaka Baru.
- Adz-Dzakiey, H. B. (2007). *Psikologi kenabian: Prophetic psychology*. Yogyakarta: Al-Manar.
- Afiatin, T. (1998). Religiusitas remaja: Studi tentang kehidupan beragama di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Psikologi*, (1), 55-64.
- Anggraini, W. N., & Subandi. (2014). Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6 (1), 82-102.
- Anshori, A. (2003). *Dzikir demi kebaikan jiwa*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- As'ad, M. (2003). *Seri ilmu sumber daya manusia*. Yogyakarta: Liberty.
- Azis, R., & Hotifah, Y. (2005). Zikir dan Kontrol Diri Santri Manula. *Jurnal Psikologi Islami*, 153-161.
- Creswell, J. (2016). *Research and design pendekatan metode kualitatif, kuantitatif, dan campuran (Cetakan I: Edisi Empat)*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Daradjat, Z. (1982). *Kesehatan mental cetakan 9*. Jakarta: Gunung Agung.
- Demirel, S., & Sahib, H. (2015). Concept of barakah in Qur'an and Sunnah: Towards its realization in modern discourse, (5). Retrieved from <http://acikerisim.fsm.edu.tr:8080/xmlui/handle/11352/2197>
- Emzir. (2009). *Metodologi penelitian pendidiakan, kuantitatif dan kualitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Faridl, M. (1997). *Dzikir*. Bandung: Penerbit Pustaka.
- Ghazali, I. (2009). *Dzikrullah: Rahasia dan kekuatan*. Jakarta: PT. Sahara Intisains.
- Habibi, M. M. (2015). *Analisis kebutuhan anak usia dini*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hakim, M. L. (2000). *Teosofia dzikrullah*, Jakarta,: PT. Serambi Ilmu Semesta.
- Hamka. (2015). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 5*. Jakarta: Gema Insani.
- Hartati. (2002). Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermak-naan Hidup. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah mada.
- Hasil Kongres XI Himpsti. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Surakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.

- Hawwa, S. (2002). *Intisari ihya' ulumuddin Al-Ghazali: Mensucikan jiwa*. Jakarta: Rabbani Pers.
- Herzog, T. R., & Bosley, P. J. (1992). Tranquility and preference as affective qualities of natural environments. *Journal of Environmental Psychology*, 12(2), 115–127.
- Jewall, M. D., & Siegall, M. (1998). *Psikologi industri/organisasi modern*. Jakarta: Arcan.
- Karzon, A. A. (2016). *Tazkiyatun nafs gelombang energi penyucian jiwa menurut Al-Qur'an dan as-Sunah di atas manhaj salafus shalih*. Jakarts: Akbar Media.
- 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., & Widyana, 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 ghofilan Cilandak, Ampera Raya, Jakarta. *Jurnal Tazkiya* (2).
- Nashori, F. (2005). Hubungan kualitas dzikir dengan pemaafan pada mahasiswa. . *Jurnal Psikologi UNDIP. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN) Malang*.
- Puteri, R. S., Mandala, C. I., Zaqiyatuddinni, A., & S, A. M. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8, 30-41.
- Rifa'ah, S. (2013). *Pengaruh motivasi membaca Al-Qur'an terhadap ketenangan jiwa santriwati pondok pesantren putri Al-Hikmah Tugurejo Tugu Semarang*. Semarang: Institut Agama Islam Negeri Walisongo.
- Rusdi, A. (2016). Efektivitas salat taubat dalam meningkatkan ketenangan hati. *Psikis-Jurnal Psikologi Islami*, (2), 94-116.
- Rusdi, A., Fahmi, F., Budiastuti, H., Rahayu, V., Nandjaya, A.G., Nasution, A.R.P., Rohmaniah, I. (2018). *Tatmainn Al-Qulub Scale : Skala Ketenangan Hati Revisi Pertama (Work In Progress Research)*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Dan Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia. Retrieved From <https://www.researchgate.net/project/Developing-Tatmainn-Al-Qulub-Scale>.
- Sabiq, S. (2006). *Fiqih sunnah*. Jakarta: Pena Pundi Aksara.
- Sarbini, W., & Wulandari, K. (2014). *Kondisi psikologi anak dari keluarga yang bercerai. Artiikel Ilmiah*, 1-5.

- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Qur'an tentang dzikir dan doa*. Jakarta: Penerbit Lentera Hati.
- Sistler, A., & Washington, K. S. (1999). Serenity for African American caregivers. *Social Work with Groups*, 22(1), 49–62.
- Spiers, A., & Walker, G. J. (2009). The effects of ethnicity and leisure satisfaction on happiness, peacefulness, and quality of life. *Leisure Sciences*, 31(1), 84–99.
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir: Studi fenomenologi pengalaman transformasi religius*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. (2010). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharyat, Y. (2009). Hubungan antara sikap, minat dan perilaku manusia. *Jurnal Religion*, 1(3), 1-19.
- Supradewi, R. (2008). Efektifitas pelatihan dzikir untuk menurunkan afek negatif Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(2), 199-215.
- Supratman, L. P. (2015). Konsep diri remaja dari keluarga bercerai. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 18(2), 129-140.
- Tarwalis. (2017). *Dampak dzikir terhadap ketenangan jiwa (Studi kasus di gampong Baet kecamatan Baitussalam kabupaten Aceh Besar)*. Skripsi. Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Megeri Ar-raniry.
- Tim Tafsir Departemen Agama Republik Indonesia. (1991). *Al-Qur'an dan tafsirnya*. Yogyakarta: Badan Wakaf UII.
- Ula, S. T. (2014). Makna hidup bagi narapidana. *Jurnal Hisbah*, 11, 15-36.
- Wulandari, E., & Nashori, F. (2014). Effectiveness zikr therapy for psychological well_being (Pwb) in elderly. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 235-250.
- Worthington, E. L. (2011). Religion and spirituality. *Journal of Clinical Psychology*, 67(2), 204-2014.

LAMPIRAN 1

Skala Uji Coba



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU
SOSIAL BUDAYA UNIVERSITAS ISLAM
INDONESIA
YOGYAKARTA**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Sehubungan dengan penelitian yang sedang saya lakukan, maka saya memohon kesediaan Saudara/i meluangkan waktu untuk menjawab sejumlah pernyataan yang ada dalam skala ini. Penelitian ini bertujuan untuk keperluan ilmiah dan tidak akan merugikan Anda. Jawaban dan identitas yang Anda berikan akan saya jamin kerahasiaannya.

Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian tugas Anda adalah memilih salah satu tanggapan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Setiap jawaban yang Anda berikan adalah benar dan tidak ada jawaban yang salah. Jawaban yang paling benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.

Saya mengharapkan kejujuran dan keterbukaan diri Saudara/i dalam mengisi skala ini untuk proses data yang sempurna. Mohon untuk mengecek kembali setiap jawaban untuk meyakinkan bahwa tidak ada jawaban yang terlewatkan atau kosong.

Atas kesediaan dan waktu yang telah diluangkan, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Hormat saya,

Ade Rahmah Putri Nasution

IDENTITAS DIRI

Nama : _____

Kelas : _____

No. Presensi : _____

Usia : _____ tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Agama : _____

Pendidikan : _____

Status Pernikahan Orangtua : ☐ Menikah
☐ Bercerai, sejak tahun _____
☐ Meninggal Dunia, sejak tahun _____

Alamat : _____

No. Telpon : _____

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjawab pernyataan dalam skala yang diberikan.

Yogyakarta, ____/____/2018

(_____)

Berikut ini adalah alat muhasabah diri anda. Anda dapat mengukur sejauh mana kondisi hati anda. Maka, jawablah dengan sejujurnya, sesungguhnya Allah menginginkan hamba yang mengakui kesalahannya dan menyatakan yang sejujurnya.

\Berikut ini ada suatu kondisi dan ada beberapa sikap. Anda harus memilih angka yang sesuai dengan diri anda dengan **mencentang (✓)** pada angka 1-6. Semakin mendekati angka 1, sikap tersebut semakin tidak sesuai dengan diri anda, semakin mendekati angka 6, sikap tersebut semakin sesuai dengan diri anda

		Tidak Sesuai $\longleftrightarrow$ Sesuai					
1.	Saya bisa mengatasi masalah dengan tenang	1	2	3	4	5	6
2.	Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah	1	2	3	4	5	6
3.	Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah	1	2	3	4	5	6
4.	Saya merasa bebas dari perasaan tertekan	1	2	3	4	5	6
5.	Saya merasa lebih tentram ketika berpasrah diri kepada Allah	1	2	3	4	5	6
6.	Saya mudah menerima setiap nikmat yang Allah berikan	1	2	3	4	5	6
7.	Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah	1	2	3	4	5	6
8.	Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna	1	2	3	4	5	6
9.	Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan	1	2	3	4	5	6
10.	Hidup saya lebih damai dengan menjauhi larangan Allah	1	2	3	4	5	6
11.	Hidup saya lebih damai dengan melaksanakan perintah Allah	1	2	3	4	5	6
12.	Hidup saya lebih tentram dengan beramal saleh	1	2	3	4	5	6
13.	Ketakutan saya kepada Allah justru membuat saya lebih tenang	1	2	3	4	5	6
14.	Hidup saya jauh dari rasa bimbang	1	2	3	4	5	6

LAMPIRAN 2

Data Uji Coba

Data Uji Coba

No	Nama	Aitem													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	RA	4	5	6	2	4	6	6	5	6	6	6	5	6	3
2	K	5	5	6	4	5	6	6	5	4	5	6	5	4	2
3	DF	5	5	6	4	5	6	6	5	4	5	6	5	6	2
4	OAP	2	6	6	6	2	5	6	5	6	6	6	5	5	6
5	AKA	2	6	6	2	6	6	4	2	1	6	6	1	6	1
6	CAS	4	6	6	5	4	6	5	4	5	5	5	4	6	4
7	WIP	4	4	5	2	5	4	5	5	4	4	5	6	4	5
8	APP	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4
9	MS	4	4	6	3	6	4	5	6	3	5	5	5	5	3
10	HRG	4	4	5	4	6	6	4	6	3	4	4	6	1	4
11	SWS	4	4	4	4	4	5	4	3	4	5	5	5	6	3
12	MBP	3	4	2	4	5	3	5	3	4	2	4	2	3	1
13	MSA	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	4	6
14	EI	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5
15	IDS	5	5	6	3	6	4	6	3	2	4	5	4	5	3
16	DHS	5	6	6	6	6	6	5	4	4	5	6	6	5	5
17	AND	5	6	5	6	5	6	5	5	4	6	6	6	6	6
18	DYA	4	6	6	2	6	6	6	4	4	4	6	5	5	5
19	ANF	3	3	5	3	5	5	6	4	4	6	6	6	6	3
20	TAK	3	3	4	3	4	5	3	4	3	4	5	2	4	5
21	NHDA	5	6	6	2	4	5	6	3	2	4	4	4	6	4
22	QAR	3	4	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	4
23	SAS	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4
24	AAA	5	6	6	5	6	6	6	5	6	1	6	6	5	5
25	RAD	2	3	3	2	2	3	4	4	5	4	3	5	5	5
26	US	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
27	RRM	5	6	6	4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
28	DNA	5	6	6	4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6
29	KB	5	6	6	4	6	6	6	6	5	6	6	6	6	6
30	DA	2	6	2	2	2	2	6	2	2	2	3	4	5	6
31	LL	3	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3
32	SNA	6	6	5	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6
33	RJP	3	6	6	2	5	2	5	5	2	5	5	5	3	3
34	BK	6	6	6	4	6	6	6	6	5	6	5	6	6	4
35	BRMP	4	4	6	5	6	6	6	5	5	6	6	6	6	5
36	OR	5	6	6	4	5	5	6	5	5	5	6	6	6	4
37	ADA	5	6	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5
38	R	4	6	6	4	6	5	6	5	4	5	5	4	5	4
39	SRDP	4	5	6	5	6	3	5	3	5	4	5	4	5	3
40	ANSN	4	6	6	5	6	6	6	6	4	6	6	5	6	4
41	ABF	4	6	6	5	6	6	6	5	5	5	6	5	5	5
42	KAPM	4	6	6	5	5	4	5	6	4	4	5	6	2	5
43	DAS	3	6	5	3	5	5	6	6	1	1	5	5	2	2
44	JAS	3	5	6	3	5	4	5	2	3	5	6	5	6	3
45	ADP	6	6	6	5	6	6	6	5	6	6	6	6	6	5
46	NA	6	6	6	3	6	6	6	3	3	6	6	6	6	5
47	RFAY	5	4	5	5	6	5	6	4	5	5	6	5	6	4
48	TBS	6	6	6	2	6	6	6	4	4	6	6	6	6	3
49	RDF	4	5	6	3	6	6	6	4	4	6	6	6	4	4
50	RB	5	3	2	6	3	5	5	5	5	4	3	2	3	3
51	OK	4	6	6	3	6	6	6	3	2	3	5	3	4	6
52	RBO	5	6	4	4	5	6	5	4	4	3	5	5	6	4
53	SBW	6	6	6	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	4
54	N	5	6	5	3	6	6	5	4	1	1	5	5	6	6
55	SF	6	6	6	6	6	5	5	4	3	5	6	6	3	3
56	WG	5	5	5	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3

No.	Nama	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
57	RN	3	6	6	4	6	6	6	4	2	5	6	6	6	3
58	A	5	4	6	5	5	6	5	6	5	5	6	5	4	6
59	RAL	6	5	5	2	3	5	2	2	2	4	4	5	1	5
60	ANA	5	6	5	3	5	5	5	4	4	5	6	4	3	2
61	AL	2	3	6	6	4	3	3	3	5	5	6	6	6	3
62	RI	5	6	6	1	1	5	3	6	6	1	3	6	1	1
63	GAY	2	3	6	6	4	3	3	3	5	5	6	6	6	3
64	RS	6	6	6	3	6	6	6	3	3	6	6	6	5	4
65	APP	5	6	4	2	4	4	4	2	5	4	4	4	4	3
66	HBP	4	4	5	6	5	6	5	6	5	6	4	4	1	2
67	NONE	4	5	5	3	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4
68	IM	5	6	6	3	3	2	6	6	5	4	5	5	6	6
69	MS	3	6	6	3	6	4	5	3	2	5	6	4	1	1
70	TW	4	5	5	4	6	6	6	3	3	5	5	5	1	3
71	VDA	6	6	6	2	5	5	6	5	3	4	5	6	4	3
72	IN	5	4	6	2	5	3	6	3	2	5	6	6	2	2
73	WS	2	3	6	6	4	3	3	3	5	5	6	6	6	3
74	MA	4	6	5	6	4	6	6	5	6	6	6	6	6	5
75	HAA	5	3	4	1	5	3	4	2	2	4	4	4	2	1
76	AM	5	2	3	4	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3
77	ATPP	3	6	2	4	3	5	4	5	6	3	3	5	3	6
78	MAB	5	5	5	3	5	4	5	3	2	4	4	3	3	4
79	FKA	3	5	5	2	5	6	5	4	4	4	5	5	4	3
80	RR	5	5	6	3	6	6	6	5	4	6	6	6	6	6
81	RYY	4	5	5	3	3	5	6	4	3	4	4	4	3	3
82	MAF	4	6	6	3	6	6	6	5	6	6	6	6	5	5
83	YPN	5	5	5	4	5	4	2	3	3	2	4	4	2	3
84	IP	3	6	6	4	6	6	6	4	4	6	6	5	5	4
85	ERK	5	6	4	2	5	6	5	5	3	6	4	4	4	1

LAMPIRAN 3

Hasil Analisis

Data Uji Coba

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Pada 97 Orang Responden Siswa SMK

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	.716
Bartlett's Test of Sphericity Approx. Chi-Square	168.616
Df	21
Sig.	.000

Communalities

	Initial	Extraction
Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan	1.000	.706
Hidup saya jauh dari rasa bimbang	1.000	.511
Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna	1.000	.625
Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah	1.000	.585
Saya merasa lebih tentram ketika berpasrah diri kepada Allah	1.000	.699
Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah	1.000	.626
Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah	1.000	.529

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings			Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %
1	2.788	39.830	39.830	2.788	39.830	39.830	2.403	34.326	34.326
2	1.494	21.341	61.171	1.494	21.341	61.171	1.879	26.845	61.171
3	.775	11.078	72.249						
4	.609	8.706	80.954						
5	.550	7.853	88.807						
6	.448	6.399	95.206						
7	.336	4.794	100.000						

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Component Matrix^a

	Component	
	1	2
Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah	.773	
Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah	.695	
Saya merasa lebih tentram ketika berpasrah diri kepada Allah	.691	
Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah	.658	
Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna	.602	.512
Hidup saya jauh dari rasa bimbang	.517	
Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan		.734

Extraction Method: Principal Component Analysis.

a. 2 components extracted.

Rotated Component Matrix^a

	Component	
	1	2
Saya merasa lebih tentram ketika berpasrah diri kepada Allah	.836	
Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah	.764	
Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah	.741	
Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah	.700	
Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan		.838
Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna		.758
Hidup saya jauh dari rasa bimbang		.696

Extraction Method:
Principal Component
Analysis. Rotation
Method: Varimax with
Kaiser Normalization.
a. Rotation converged in 3 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2
1	.838	.546
2	-.546	.838

Extraction Method: Principal Component
Analysis.
Rotation
Method:
Varimax with
Kaiser
Normalization.

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

	N	%
Cases Valid	97	100.0
Excluded ^a	0	.0
Total	97	100.0

a. Listwise deletion
based on all variables
in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.730	7

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah	5.2577	1.05355	97
Saya merasa lebih tenang ketika berpasrah diri kepada Allah	4.8969	1.27054	97
Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah	5.1443	1.08963	97
Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah	5.1443	1.08002	97
Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan	4.0103	1.34238	97
Hidup saya jauh dari rasa bimbang	3.9072	1.43674	97
Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna	4.3299	1.20521	97

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah	15.1856	7.694	.564	.726
Saya merasa lebih tentram ketika berpasrah diri kepada Allah	15.5464	6.438	.628	.693
Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah	15.2990	7.378	.598	.709
Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah	15.2990	7.774	.525	.745
Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan	8.2371	4.704	.525	.505
Hidup saya jauh dari rasa bimbang	8.3402	4.852	.418	.658
Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna	7.9175	5.326	.500	.548

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan	8.2371	4.704	.525	.505
Hidup saya jauh dari rasa bimbang	8.3402	4.852	.418	.658
Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna	7.9175	5.326	.500	.548

RELIABILITY

/VARIABLES=VAR00003 VAR00005 VAR00007 VAR00002

/SCALE('ALL VARIABLES') ALL

/MODEL=ALPHA

/STATISTICS=DESCRIPTIVE SCALE

/SUMMARY=TOTAL.

LAMPIRAN 4

Skala Penelitian



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Sehubungan dengan penelitian yang sedang saya lakukan, maka kami memohon kesediaan Saudara/i meluangkan waktu untuk menjawab sejumlah pernyataan yang ada dalam skala ini. Penelitian ini bertujuan untuk keperluan ilmiah dan tidak akan merugikan Anda. Jawaban dan identitas yang Anda berikan akan kami jamin kerahasiaannya.

Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian tugas Anda adalah memilih salah satu tanggapan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Setiap jawaban yang Anda berikan adalah benar dan tidak ada jawaban yang salah. Jawaban yang paling benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.

Kami mengharapkan kejujuran dan keterbukaan diri Saudara/i dalam mengisi skala ini untuk proses data yang sempurna. Mohon untuk mengecek kembali setiap jawaban untuk meyakinkan bahwa tidak ada jawaban yang terlewatkan atau kosong.

Atas kesediaan dan waktu yang telah diluangkan, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Hormat saya,

Ade Rahmah Putri Nasution

TQSc-2

Berikut ini adalah alat muhasabah diri anda. Anda dapat mengukur sejauh mana kondisi hati anda. Maka, jawablah dengan sejujurnya, sesungguhnya Allah menginginkan hamba yang mengakui kesalahannya dan menyatakan yang sejujurnya.

Berikut ini ada suatu kondisi dan ada beberapa sikap. Anda harus memilih angka yang sesuai dengan diri anda dengan mencentang (✓) pada angka 1-6.

1 : Sangat Sesuai

3 : Agak Tidak Sesuai

5 : Sesuai

2 : Tidak Sesuai

4 : Agak Sesuai

1 : Sangat Tidak Sesuai

1	<u>Saya merasa lebih damai ketika mengingat Allah</u>	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
2	<u>Saya merasa lebih tenang ketika berpasrah diri kepada Allah</u>	1 2 3 4 5 6
3	<u>Saya bisa merasakan cinta dan rahmat Allah</u>	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
4	<u>Saya menerima apapun yang telah ditentukan oleh Allah</u>	1 2 3 4 5 6
5	<u>Kehidupan saya jauh dari kesia-siaan</u>	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
6	<u>Hidup saya jauh dari rasa bimbang</u>	1 2 3 4 5 6
7	<u>Hidup saya penuh dengan hal yang bermakna</u>	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6

LAMPIRAN 5

Data Penelitian

Data Penelitian

No	Nama	Post-test 1						
		Aitem						
		1	2	3	4	5	6	7
1	NRI	5	2	5	5	4	3	4
2	IF	6	5	5	4	2	4	4
3	WF	6	6	5	5	4	4	4
4	DKP	5	5	5	4	4	4	4
5	FF	6	6	5	6	4	5	6
No	Nama	Post-test 2						
		Aitem						
		1	2	3	4	5	6	7
1	NRI	6	6	6	6	5	5	6
2	IF	5	5	4	5	3	3	4
3	WF	6	6	5	6	4	4	5
4	DKP	5	5	5	4	3	3	4
5	FF	6	6	6	6	5	6	6
No	Nama	Post-test 3						
		Aitem						
		1	2	3	4	5	6	7
1	NRI	6	6	6	6	4	5	6
2	IF	5	5	5	6	3	5	5
3	WF	5	5	5	5	4	4	4
4	DKP	5	5	5	4	4	4	4
5	FF	6	6	6	6	5	5	5

LAMPIRAN 6

Hasil Analisis Data Penelitian

Lampiran Hasil Signifikansi Data Penelitian

No	Nama	Post Tes 1					
		Al-Sukun	Mean	Al-Yaqin	Mean	Ketenangan Hati	Mean
1	NRI	17	4.25	11	3.67	28	4
2	IF	20	5	10	3.33	30	4.29
3	WF	22	5.5	12	4	34	4.86
4	DKP	19	4.75	12	4	31	4.43
5	FF	23	5.75	15	5	38	5.43
Asymp.Sig.(2-tailed)		0.216		0.705		0.684	
No	Nama	Post Tes 2					
		Al-Sukun	Mean	Al-Yaqin	Mean	Ketenangan Hati	Mean
1	NRI	24	6	16	5.33	40	5.71
2	IF	19	4.75	10	3.33	29	4.14
3	WF	23	5.75	13	4.33	36	5.14
4	DKP	19	4.75	10	3.33	29	4.14
5	FF	24	6	17	5.67	41	5.86
Asymp.Sig.(2-tailed)		0.892		0.416		0.5	
No	Nama	Post Test 3					
		Al-Sukun	Mean	Al-Yaqin	Mean	Ketenangan Hati	Mean
1	NRI	NRI	6	15	5	39	5.57
2	IF	IF	5.25	13	4.33	34	4.86
3	WF	WF	5	12	4	32	4.57
4	DKP	DKP	4.75	12	4	31	4.42
5	FF	FF	6	15	5	39	5.57
Asymp.Sig.(2-tailed)		0.786		0.144		0.461	

HASIL UJI ASUMSI

UJI NORMALITAS

Explore

Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre Test	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
Post Test	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%
Final Test	5	100.0%	0	0.0%	5	100.0%

Descriptives

				Statistic	Std. Error
Pre Test	Mean			32.2000	1.74356
	95% Confidence Interval for	Lower Bound		27.3591	
	Mean	Upper Bound		37.0409	
	5% Trimmed Mean			32.1111	
	Median			31.0000	
	Variance			15.200	
	Std. Deviation			3.89872	
	Minimum			28.00	
	Maximum			38.00	
	Range			10.00	
	Interquartile Range			7.00	
	Skewness			.805	.913
	Kurtosis			.001	2.000
	Mean			35.0000	2.58844
Post Test	95% Confidence Interval for	Lower Bound		27.8134	
	Mean	Upper Bound		42.1866	
	5% Trimmed Mean			35.0000	
	Median			36.0000	

Final Test	Variance		33.500	
	Std. Deviation		5.78792	
	Minimum		29.00	
	Maximum		41.00	
	Range		12.00	
	Interquartile Range		11.50	
	Skewness		-.193	.913
	Kurtosis		-2.972	2.000
	Mean		35.0000	1.70294
	95% Confidence Interval for	Lower Bound	30.2719	
	Mean	Upper Bound	39.7281	
	5% Trimmed Mean		35.0000	
	Median		34.0000	
	Variance		14.500	
	Std. Deviation		3.80789	
	Minimum		31.00	
	Maximum		39.00	
	Range		8.00	
	Interquartile Range		7.50	
	Skewness		.272	.913
	Kurtosis		-2.946	2.000

Tests of Normality

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre Test	.221	5	.200*	.953	5	.758
Post Test	.250	5	.200*	.843	5	.174
Final Test	.253	5	.200*	.846	5	.183

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

UJI HIPOTESIS

T-Test

Notes		
Output Created		11-APR-2018 11:20:06
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data	5
Missing Value Handling	File	
	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=Pre_KH Pre_KH Post_KH WITH Post_KH Flnal_KH Flnal_KH (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.03

[DataSet3]

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Ketenangan Hati	32.2000	5	3.89872	1.74356
	Post Test Ketenangan Hati	35.0000	5	5.78792	2.58844
Pair 2	Pre Test Ketenangan Hati	32.2000	5	3.89872	1.74356
	Final Test Ketenangan Hati	35.0000	5	3.80789	1.70294

Pair 3	Post Test Ketenangan Hati	35.0000	5	5.78792	2.58844
	Final Test Ketenangan Hati	35.0000	5	3.80789	1.70294

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Ketenangan Hati & Post Test Ketenangan Hati	5	.399	.506
	Pre Test Ketenangan Hati & Final Test Ketenangan Hati	5	.135	.829
Pair 3	Post Test Ketenangan Hati & Final Test Ketenangan Hati	5	.805	.100

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Ketenangan Hati - Post Test	-2.80000	5.54076	2.47790	-9.67976	4.07976	-1.130	4	.322
	Ketenangan Hati Pre Test - Final Test	-2.80000	5.06952	2.26716	-9.09464	3.49464	-1.235	4	.284
Pair 2	Ketenangan Hati Post Test - Final Test	.00000	3.53553	1.58114	-4.38995	4.38995	.000	4	1.000
	Ketenangan Hati Pre Test - Post Test	-2.80000	5.54076	2.47790	-9.67976	4.07976	-1.130	4	.322

```

T-TEST PAIRS=Pre_AS Pre_AS Post_AS WITH Post_AS Final_AS Final_AS (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

```

T-Test

Notes		
Output Created		11-APR-2018 11:20:36
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	5
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=Pre_AS Pre_AS Post_AS WITH Post_AS Final_AS Final_AS (PAIRED) /CRITERIA=CI(.9500) /MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.05
	Elapsed Time	00:00:00.04

[DataSet3]

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Al-Sukun	20.2000	5	2.38747	1.06771
	Post Test Al-Sukun	21.8000	5	2.58844	1.15758
Pair 2	Pre Test Al-Sukun	20.2000	5	2.38747	1.06771
	Final Test Al-Sukun	21.6000	5	2.30217	1.02956
Pair 3	Post Test Al-Sukun	21.8000	5	2.58844	1.15758
	Final Test Al-Sukun	21.6000	5	2.30217	1.02956

Paired Samples Correlations

		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Al-Sukun & Post Test Al-Sukun	5	.210	.734
Pair 2	Pre Test Al-Sukun & Final Test Al-Sukun	5	-.027	.965
Pair 3	Post Test Al-Sukun & Final Test Al-Sukun	5	.738	.154

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Al-	-	3.13050	1.40000	-5.48702	2.28702	-1.143	4	.317
	Sukun - Post	1.6000							
	Test Al-Sukun	0							
Pair 2	Pre Test Al-	-	3.36155	1.50333	-5.57391	2.77391	-.931	4	.404
	Sukun - Final	1.4000							
	Test Al-Sukun	0							
Pair 3	Post Test Al-	.20000	1.78885	.80000	-2.02116	2.42116	.250	4	.815
	Sukun - Final								
	Test Al-Sukun								

```

T-TEST PAIRS=Pre_AY Pre_AY Post_AY WITH Post_AY Final_AY Final_AY (PAIRED)
/CRITERIA=CI(.9500)
/MISSING=ANALYSIS.

```

T-Test

Notes		
Output Created		11-APR-2018 11:21:44
Comments		
Input	Active Dataset	DataSet3
	Filter	<none>
	Weight	<none>
	Split File	<none>
	N of Rows in Working Data File	5
Missing Value Handling	Definition of Missing	User defined missing values are treated as missing.
	Cases Used	Statistics for each analysis are based on the cases with no missing or out-of-range data for any variable in the analysis.
Syntax		T-TEST PAIRS=Pre_AY Pre_AY Post_AY WITH Post_AY Final_AY Final_AY (PAIRED)
		/CRITERIA=CI(.9500)
		/MISSING=ANALYSIS.
Resources	Processor Time	00:00:00.03
	Elapsed Time	00:00:00.03

[DataSet3]

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre Test Al-Yaqin	12.0000	5	1.87083	.83666
	Post Test Al-Yaqin	13.2000	5	3.27109	1.46287
Pair 2	Pre Test Al-Yaqin	12.0000	5	1.87083	.83666
	Final Test Al-Yaqin	13.4000	5	1.51658	.67823
Pair 3	Post Test Al-Yaqin	13.2000	5	3.27109	1.46287
	Final Test Al-Yaqin	13.4000	5	1.51658	.67823

Paired Samples Correlations

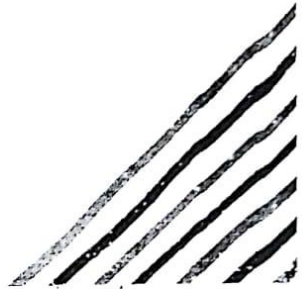
		N	Correlation	Sig.
Pair 1	Pre Test Al-Yaqin & Post Test Al-Yaqin	5	.613	.272
Pair 2	Pre Test Al-Yaqin & Final Test Al-Yaqin	5	.352	.561
Pair 3	Post Test Al-Yaqin & Final Test Al-Yaqin	5	.837	.077

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Pre Test Al-Yaqin - Post Test Al-Yaqin	-1.20000	2.58844	1.15758	-4.41397	2.01397	-1.037	4	.358
	Pre Test Al-Yaqin - Final Test Al-Yaqin	-1.40000	1.94936	.87178	-3.82045	1.02045	-1.606	4	.184
Pair 3	Post Test Al-Yaqin - Final Test Al-Yaqin	-.20000	2.16795	.96954	-2.89186	2.49186	-.206	4	.847

LAMPIRAN 7

Catatan Amalan Harian



● DAILY NOTES ●

amalan
harisanaku



NAMA : Nur Rochmatika .

KELAS : X MA

NO HP :

Hari, Tanggal : Jumat, 25 Januari 2018.



DZIKIR

- Tasbeeh
- Tahmid
- Tahill
- Takbir
- Istighfar
- Hougolah
- Dzikir lainnya



Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isha

Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya

Hari, Tanggal : Sabtu, 26 Januari 2018.



DZIKIR

- Tasbeeh
- Tahmid
- Tahill
- Takbir
- Istighfar
- Hougolah
- Dzikir lainnya



Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isha
33 K				
33 K				
11 K				
33 K				
100 K				

Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya
Sabuh 05.25	Al-Fatihah 3 A	Surat Al-Fatihah 3 A	6 K	4 : K	

Langg dan mawada. Yabhaak dari
Sedulung.

hari, Tanggal: Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR

Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

Tasbeeh	سُبْحَانَ اللَّهِ				
Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ				
Tahill	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ				
Takbir	اللَّهُ أَكْبَرُ				
Istighfar	أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ				
Houqolah	لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم				
Dzikir Lainnya					



Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya

hari, Tanggal: Sabtu, 28 Januari 2018



DZIKIR

Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

Tasbeeh	سُبْحَانَ اللَّهِ	31	31	31	31
Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ	33	33	33	33
Tahill	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	11	11	11	11
Takbir	اللَّهُ أَكْبَرُ	33	33	33	33
Istighfar	أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ	100	100	100	100
Houqolah	لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم	11	11	11	11
Dzikir Lainnya					



Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya

5150 manjati rahmat

Hari, Tanggal : Januari 2018



DZIKIR



DZIKIR



• Tasbeih	سُبْحَانَ اللَّهِ	33			
• Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ	33			
• Tahlil	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	11			
• Takbir	الله أكبر	93			
• Istighfar	أَسْتَغْفِرُكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ	20			
• Hougolah	لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم	11			
• Dzikir Lainnya					

• Tasbeih	سُبْحَانَ اللَّهِ				
• Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ				
• Tahlil	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ				
• Takbir	الله أكبر				
• Istighfar	أَسْتَغْفِرُكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ				
• Hougolah	لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم				
• Dzikir Lainnya					



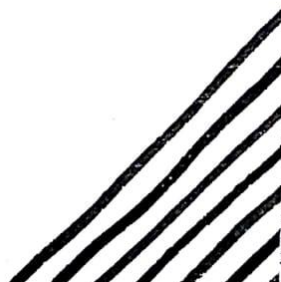
Tilawah Al-uran		Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha



Tilawah Al-uran		Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha

Terdapat banyak yang dapat diarahkan
Dengan menggunakan





● DAILY NOTES ●

*amalan
barisanku*



NAMA : IBRAHIM HADI

KELAS : XI - MC

NO HP : 0812 1234 5678

Hari, Tanggal : Jumat, 25 Januari 2018.



DZIKIR

	Tasbeeh	Tahmid	Tahill	Takbir	Istighfar	Houqalah	Dzikir Lainnya
Subuh	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Dhuhr	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Ashar	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Maghrib	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Ishya'	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k



Tilawah Al-uran				Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya	

Hari, Tanggal : Sabtu, 26 Januari 2018.



DZIKIR

	Tasbeeh	Tahmid	Tahill	Takbir	Istighfar	Houqalah	Dzikir Lainnya
Subuh	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Dhuhr	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Ashar	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Maghrib	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Ishya'	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k



Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh 07.00 07.30	80 k Al-Fatihah 3 ayat	40 k Mushaf Mushaf	6 rakaat 1 unit	6 rakaat	

masyhur lebih banyak



CIKIR

	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isha'
Tashih	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك
Tahmid	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك
Tahlil					
Takbir	11 ك	11 ك	11 ك	11 ك	11 ك
Istighfar					
Houqulah					
Do'ailah lainnya					



ZIKIR

	١	٢	٣	٤	٥	٦
Subuh						
Dhuhr						
Ashar						
Maghrib						
Ishy'						



Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya

[illegible]

Hari, Tanggal : Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR



DZIKIR

Tasbeeh	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Tahmid	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Tahill					
Takbir	11 k	11 k	11 k	11 k	11 k
Istighfar					
Houqolah					
Dzikir lainnya					

Tasbeeh	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Tahmid	33 k	33 k	33 k	33 k	33 k
Tahill					
Takbir	11 k	11 k	11 k	11 k	11 k
Istighfar					
Houqolah					
Dzikir lainnya					



Tilawat Al-uran

Tadabbur Al-uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud

Dhuha

Lainnya

Waktu

Jumlah Ayat

uran

Tahajud



DZIKIR

	١	٢	٣	٤	٥	٦
	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Ishy'	
Tasbih	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك	
Tahmid	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك	33 ك	
Tahill						
Takbir	17 ك	17 ك	11 ك	11 ك	11 ك	
Istighfar						
Houqolah						
Dzikir Lailiyya						

Tiawah Al-uran			Amalan lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya



DZIKIR.

• Tasbih

• Tahmid

• Tahill

• Takbir

• Ismighar

• Houqolah

• Dzikir lainnya



DZIKIR

سُبْحَانَ اللَّهِ

أَكْبَدُ إِلَهَهُ

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ

اللَّهُ أَكْبَرُ

أَسْمِعْهُ رَبِّ الرَّاقِيعِطِيعِ

33 ك

33 ك

33 ك

33 ك

33 ك

لا تَعْلَمُ زِلَافَةَ الْإِبِلِ بِالْأَيْمَنِ الْعَظِيمِ

33 ك

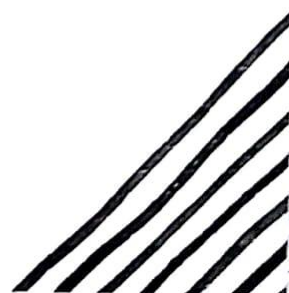
33 ك

33 ك

33 ك

33 ك

[illegible]



● DAILY NOTES ●

*amanda
hasriandeu*



NAMA: *Linda*
KELAS:
NO HP:
.....

Harf, Tanggal: Jum'at, 25 Januari 2018



DZIKIR

- Tasbeeh
- Tahmid
- Tahill
- Takbir
- Istighfar
- Hougolah
- Dzikir Lainnya



Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'

Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya

Harf, Tanggal: Selasa, 23 Januari 2018



DZIKIR

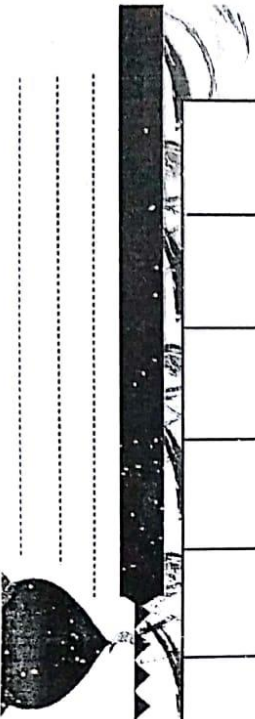
- Tasbeeh
- Tahmid
- Tahill
- Takbir
- Istighfar
- Hougolah
- Dzikir Lainnya



Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'
33			15	
33			15	
33			10	
15			10	
40			30	

Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya
05:20 - 05:50	7	Al-Fathima	6 rakat	6 rakat	
			1 rakat witir		

hati Mengaji tentang dan amal





DZIKIR

	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Iyad
Tasbeih	15	15	33	15	15
Tahmid	15	15	33	15	15
Tahill	15	15	33	15	15
Takbir	15	15	33	15	15
Istighfar	15	15	33	15	15
Houqolah	15	15	33	15	15
Dzikir lainnya	0	0	0	0	0

سُبْحَانَ اللَّهِ
أَكْبَرُهُ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
اللَّهُ أَكْبَرُ
أَسْتَغْفِرُكَ اللَّهُ الْعَلِيمُ
هَوَقُولَهُ
ذِكْرُ لَائِنِهَا

لا يحول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم



Tilawah Al-uran				
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Amalan Lain
				Dhuha
				Lainnya



DZIKIR

	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Iyad
Tasbeih	15	15	33	15	15
Tahmid	15	15	33	15	15
Tahill	15	15	33	15	15
Takbir	15	15	33	15	15
Istighfar	15	15	33	15	15
Houqolah	15	15	33	15	15
Dzikir lainnya	0	0	0	0	0

سُبْحَانَ اللَّهِ
أَكْبَرُهُ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
اللَّهُ أَكْبَرُ
أَسْتَغْفِرُكَ اللَّهُ الْعَلِيمُ
هَوَقُولَهُ
ذِكْرُ لَائِنِهَا

لا يحول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم



Tilawah Al-uran				
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Amalan Lain
				Dhuha
				Lainnya



Hari, Tanggal : Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR



Tasbeeh	سُبْحَانَ اللَّهِ	20	33		
Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ	20	33		
Tahill	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	20	33		
Takbir	الله أكبر	20	33		
Istighfar	أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ	20	33		
Houqolah	لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم	0	0		
Dzikir lainnya		0	0		



Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya

Hari, Tanggal : Senin, 28 Januari 2018



DZIKIR

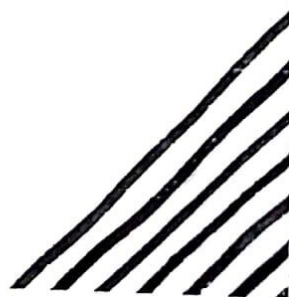


Tasbeeh	سُبْحَانَ اللَّهِ	15	33		
Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ	15	33		
Tahill	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	15	33		
Takbir	الله أكبر	15	33		
Istighfar	أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ	15	33		
Houqolah	لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم	0	0		
Dzikir lainnya		0	0		



Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya





● DAILY NOTES ●

amalan
harisanu



NAMA : *Devia Kusuma Putri*

KELAS : *x*

NO HP :

Hari, Tanggal : Jumat, 25 Januari 2018.



	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'
Tasbeeh	33			33	33
Tahmid				33	33
Tahill				11	11
Takbir				11	11
Istighfar				100	100
Houqolah				11	11
Dzikir lainnya					

سُبْحَانَ اللَّهِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
اللَّهُ أَكْبَرُ
أَسْتَغْفِرُكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

لا تحزن ولا تفرق إلا بالله العلي العظيم



Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuhur	Lainnya

18 min + 10 min

Hari, Tanggal : Sabtu, 26 Januari 2018



	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya'
Tasbeeh	83	83	43	33	93
Tahmid	93	83	33	33	33
Tahill		11	11	11	11
Takbir		11	11	11	11
Istighfar	100	100	100	100	100
Houqolah		11	11	11	11
Dzikir lainnya					

سُبْحَانَ اللَّهِ
الْحَمْدُ لِلَّهِ
لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
اللَّهُ أَكْبَرُ
أَسْتَغْفِرُكَ يَا أَرْحَمَ الرَّاحِمِينَ

لا تحزن ولا تفرق إلا بالله العلي العظيم



Tilawat Al-Quran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh 05.00	Surat Al-Fatiha 3 ayat		6 rakaat	6 rakaat	

10 min + 10 min



DZIKIR

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Subuh										
Dhuhur										
Ashar										
Maghrib										
Iya'										

	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Iya'
Tasbeih	33	33	33	33	33
Tahmid	33	33	33	33	33
Tahill	11	11	11	11	11
Takbir	11	11	11	11	11
Istighfar	100	100	100	100	100
Houqolah					
Dzikir Lainnya					



DZIKIR

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Subuh										
Dhuhur										
Ashar										
Maghrib										
Iya'										

	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Iya'
Tasbeih					
Tahmid					
Tahill					
Takbir					
Istighfar					
Houqolah					
Dzikir Lainnya					

Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh	Surah Al-Fatiha 9 ayat				
4.35					

Mangaji lebih tenang.



Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya

lebih tenang.



hari, Tanggal: Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR



Tasbeeh	33	33	33	33	33
Tahmid	33	33	33	33	33
Tahill	11	11	11	11	11
Takbir	11	11	11	11	11
Ishtighar	100	100	100	100	100
Houqolah	11	11	11	11	11
Dzikir lainnya					



Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya

hati lebih tenang.

hari, Tanggal: Senin, 28 Januari 2018



DZIKIR



Tasbeeh	33	33	33	33	33
Tahmid	33	33	33	33	33
Tahill	11	11	11	11	11
Takbir	11	11	11	11	11
Ishtighar	100	100	100	100	100
Houqolah	11	11	11	11	11
Dzikir lainnya					



Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya
Subuh 4, 45	Surah An-nas 6 ayat				

hati menjadi lebih tenang.



DZIKIR

	١	٢	٣	٤	٥	٦	٧	٨	٩
	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isha				
Tashih	35	33	33	33	33				
Tahmid	33	33	33	33	33				
Tahlil	11	11	11	11	11				
Takbir	11	11	11	11	11				
Istighfar	100	100	100	100	100				
Houngolah									
Dzikir Lalimya	11	11	11	11	11				

Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh 05.00	Surah Al-Fatihah 5 ayat.				

tenang dan damai



DZIKIR

	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Iyad
Tashih	33		33	35	33
Tahmid	38		33	33	33
Tahill	11	11	11	11	11
Takbir	11	11	11	11	11
Ushlghfar	100		100	100	100
Houqolah	11		11	11	11
Dakir lamiyya					

Tilawah Al-uran			Amalan Lain		
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhutha	Lainnya
Subuh 05.00	Soroh Alm - Nasr 30-ya +				

fungsi dan domain





● DAILY NOTES ●

amofan
harionden



NAMA: FANI FERNANDA

KELAS: X L

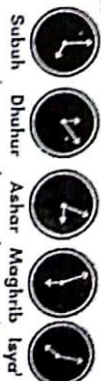
NO HP:

Hari, Tanggal : Jumat, 25 Januari 2018



Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh	11	11	11	11	11
Dhuhur	11	11	11	11	11
Ashor	11	11	11	11	11
Maghrib	11	11	11	11	11
Lainnya	11	11	11	11	11

Hari, Tanggal : Sabtu, 26 Januari 2018



Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh	11	11	11	11	11
Dhuhur	11	11	11	11	11
Ashor	11	11	11	11	11
Maghrib	11	11	11	11	11
Lainnya	11	11	11	11	11



Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh	11	11	11	11	11
Dhuhur	11	11	11	11	11
Ashor	11	11	11	11	11
Maghrib	11	11	11	11	11
Lainnya	11	11	11	11	11

Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Subuh	11	11	11	11	11
Dhuhur	11	11	11	11	11
Ashor	11	11	11	11	11
Maghrib	11	11	11	11	11
Lainnya	11	11	11	11	11

terima kasih dan salam sejahtera



IKIR

[illegible]

Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
12:30	Surah, Al-Asr 3 Ayat Surah Al-Hujurat 24 Al-Yaf			4 Rakaat	

tersebut. Se itu menjadi lebih lga dari pada
SP4114 mnya



IKIR


DZIKIR

	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Iyad
Tasbiḥ					
Tahmid					
Tahlil					
Takbir					
Istighfar					
Houqalah					
Dzikir Lainnya					

Subhan Rabbil A'la
 Alhamdulillah
 La ilaha illallah
 Allah Akbar
 As-taghfirullah al-kabir
 Ya Hu
 Ya Qadir

[illegible]

Hari, Tanggal : Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR

Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isha'

Tasbeeh	سُبْحَانَ اللَّهِ				
Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ				
Tahill	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ				
Takbir	الله أَكْبَرُ				
Istighfar	أَسْتَغْفِرُكَ يَا إِلَهِي				
Houqolah	لا تحزن ولا فاقة إلا بغير الحزن العظيم				
Dzikir Lainnya					

Hari, Tanggal : Senin, 28 Januari 2018



DZIKIR

Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isha'

Tasbeeh	سُبْحَانَ اللَّهِ	33	33		
Tahmid	الْحَمْدُ لِلَّهِ	33	33		
Tahill	لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ	11	-		
Takbir	الله أَكْبَرُ	33	33		
Istighfar	أَسْتَغْفِرُكَ يَا إِلَهِي	50	33		
Houqolah	لا تحزن ولا فاقة إلا بغير الحزن العظيم	11	11		
Dzikir Lainnya		-	-		



Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya



Tilawah Al-uran		Amalan Lain			
Waktu	Jumlah Ayat	Tadabbur Al-uran	Tahajud	Dhuha	Lainnya
12:00	Surah Al-Umbarun 6 Ayat			5 Sholat Dhuha 2 Rakaat	
	Surah AN-NAJM 3 Ayat				



Tasbeeh	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya
Tasbeeh	33	33	33	33	33
Tahmid	33	33	33	33	33
Tahill	-	11	11	11	11
Takbir	33	33	33	33	33
Istighfar	50	100	-	-	-
Houqolah	-	-	-	-	-
Dzikir Lainnya	-	-	-	-	-

Tasbeeh	Subuh	Dhuhur	Ashar	Maghrib	Isya
Tasbeeh	33	33	33	33	33
Tahmid	33	33	33	33	33
Tahill	-	11	11	11	11
Takbir	33	33	33	33	33
Istighfar	50	100	-	-	-
Houqolah	-	-	-	-	-
Dzikir Lainnya	-	-	-	-	-

Tilawah Al-uran	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Waktu	Jumlah Ayat			
12:30	Surah Al-Imran 4 Ayat Surah Al-Falaq 5 Ayat Surah Al-Nas 6 Ayat	-	Sekilat Dhuha 2 Rakaat	-

Tilawah Al-uran	Tadabbur Al-uran	Tahajjud	Dhuha	Lainnya
Waktu	Jumlah Ayat			
12:30	Surah Al-Waqiah 50 Ayat	-	Sekilat Dhuha 2 Rakaat	-



LAMPIRAN 8

Lembar Evaluasi Pelatihan

Nama:
Nur Rahmanto Nurul M

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan !

Mendapatkan motivasi dan Sesi

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari ?

Alhamdulillah Bismillah

Dapat melatih kesabaran

dan dapat melatih ketabahan

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

Sangat bagus untuk menghadapi masalah orang tua
dengan Pak dan Benar

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

No	Pernyataan	Skala				
		5	4	3	2	1
1	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi	5	4	3	2	1
2	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah	5	4	3	2	1
3	Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator	5	4	3	2	1
4	Kemampuan materi yang disampaikan fasilitator	5	4	3	2	1
5	Penggunaan media sebagai alat pembantu	5	4	3	2	1
6	Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi	5	4	3	2	1
7	Kemanfaatan materi bagi peserta	5	4	3	2	1

KOMENTAR DAN MASUKAN

Semoga dapat mencapai cita-cita

Masy Mulyadjan

12/11/2020

18

lagi

Nama: LOBAL FAKH ROFI

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan !

Berguna dan membuat ketertarikan dan juga bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari ?

Hanya setelah sholat membaca
Istighfar
Alhamdulillah
Allahwalhamdulillah

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

Jadi lebih baik dari sebelum mengikuti pelatihan

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

No	Pernyataan	Skala				
		5	4	3	2	1
1	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi	5	4	3	2	1
2	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah	5	4	3	2	1
3	Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator	5	4	3	2	1
4	Kemudahan materi yang disampaikan fasilitator	5	4	3	2	1
5	Penggunaan media sebagai alat pembantu	5	4	3	2	1
6	Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi	5	4	3	2	1
7	Kemanfaatan materi bagi peserta	5	4	3	2	1

KOMENTAR DAN MASUKAN

Komentar : Sangat baik dan bermanfaat dalam mendukung acara pelatihan ini

Masukan : peserta yg di panggil ke Uti kurang banyak

Nama: Windra Fitriansyah

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan !

Dapat lebih mendalami ilmu agama yg lebih baik
dan dpt menjadi lebih baik

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari ?

Ya kadang tau melaksanakan

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

kesan = pelatihan ini sangat membantu

~~Pesan~~

masukan: lebih baik lagi

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

No	Pernyataan	Skala				
		5	4	3	2	1
1	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi	5	(4)	3	2	1
2	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah	5	(4)	3	2	1
3	Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator	5	(4)	3	2	1
4	Kemudahan materi yang disampaikan fasilitator	5	(4)	3	2	1
5	Penggunaan media sebagai alat pembantu	5	(4)	3	2	1
6	Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi	5	(4)	3	2	1
7	Kemanfaatan materi bagi peserta	(5)	4	3	2	1

KOMENTAR DAN MASUKAN

Komentar = Semoga tidak ~~terasa~~ bosan melakukan pelatihan lagi

Masukan = lebih di tingkatkan lagi ~~dan~~ pelaksanaannya

Nama: *Devil Kusuma P.*

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan!

*menambah pengalaman dan tambah wawasan juga,
Senang.*

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari?

masalah bisa

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

Sudah bagus untuk menghadapi masalah orang lain, dengan baik dan benar.

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

No	Pernyataan	Skala				
		5	4	3	2	1
1	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi	5	4	(3)	2	1
2	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah	5	4	(3)	2	1
3	Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator	5	4	(3)	2	1
4	Kemampuan materi yang disampaikan fasilitator	5	4	(3)	2	1
5	Penggunaan media sebagai alat pembantu	5	4	3	(2)	1
6	Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi	5	4	(3)	2	1
7	Kemanfaatan materi bagi peserta	5	4	3	(2)	1

KOMENTAR DAN MASUKAN

Semoga tercapai cinta-citanya
dan semoga sukses ts fakat-kot
nja.

Nama: FANI FERNANDA

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan! yg saya rasakan banyak perubahan pd diri saya
 1. lebih rajin shalatnya
 2. suka berbuat baik
 3. mengaji
2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari? bisa, sudah di amalkan

mengaji
shalat
3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

membuat kepribadian menjadi lebih baik.
harus lebih sering^{xx} lagi ngadain acaranya.

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

No	Pernyataan	Skala				
		5	4	3	2	1
1	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi	(5)	4	3	2	1
2	Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah	(5)	4	3	2	1
3	Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator	5	(4)	3	2	1
4	Kemudahan materi yang disampaikan fasilitator	(5)	4	3	2	1
5	Penggunaan media sebagai alat pembantu	(5)	4	3	2	1
6	Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi	5	(4)	3	2	1
7	Kemanfaatan materi bagi peserta	(5)	4	3	2	1

KOMENTAR DAN MASUKAN

Pelatihannya bagus tapi kurang efektif but I like it
masukannya saya ingin Acaranya jangan nginap dulu

LAMPIRAN 9

Modul Pelatihan Dzikir

**MODUL PELATIHAN DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF DAN KETENANGAN HATI PADA REMAJA YANG
ORANGTUANYA BERCERAI**



Disusun Oleh :

Ade Rahmah Putri Nasution 14320304

Iroh Rohmaniah 14320361

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA**

2018

MODUL PELATIHAN DZIKIR

A. Pendahuluan

Perkembangan remaja dalam berbagai aspek dipengaruhi dari kualitas kehidupan keluarga. Kualitas ini dapat dilihat dari keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Faktanya, tidak semua keluarga memiliki tingkat keharmonisan yang tinggi karena terdapat banyak permasalahan hingga dapat terjadi perceraian. Dampak dari perceraian yang dirasakan remaja dapat dirasakan dari hilangnya rasa aman yang dahulunya bersumber dari kedua orangtua secara utuh. Ironisnya angka perceraian yang dilaporkan oleh Pengadilan Tinggi Agama seluruh Indonesia pada 2014 mencapai 382.231. Angka tersebut dinyatakan naik sekitar kasus 131.023 dibanding tahun 2010 yaitu sebanyak 251.208 kasus (Kemenag, 2014). Dari jumlah perceraian tersebut dapat disinyalir perkembangan remaja rentan mengalami permasalahan akibat terkena dampak dari perceraian.

Menurut Dagun (Harsanti dan Verasari , 2013) peristiwa perceraian menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan, dan sering marah-marah. Peristiwa ini akan menghasilkan remaja yang cenderung lebih introvert terhadap lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan hilangnya perasaan aman yang biasanya ia dapatkan dari keluarganya dan merasakan lingkungan sosial lebih menghasilkan situasi negatif yang mengancam. Dampak yang ditimbulkan yaitu terjadinya ketidaktentuan sikap sehingga anak sulit untuk menjalin hubungan dengan lingkungan secara baik serta bermasalah dengan pertumbuhan pribadinya. Selain itu, Sarbini (2014) juga menjelaskan hasil dari penelitiannya bahwasannya psikologi anak dari keluarga bercerai mengalami dampak negatif yang cukup signifikan seperti, rendah diri terhadap lingkungannya, temperamen, serta rasa kecewa yang berkepanjangan terhadap orangtua. Dari penelitian tersebut terlihat anak menjadi kurang terampil dalam meregulasi emosi pada tekanan yang diterimanya. Menurut Dagun (2002) suatu peristiwa perceraian itu

menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan, dan sering marah. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terjadi permasalahan pada tahap tumbuh kembang remaja dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya, bersosialisasi dengan lingkungan dan berperan di masyarakat. Hal ini dapat dilihat bahwa remaja akan memiliki gangguan emosional seperti cemas, marah, tidak nyaman akan keadaan keluarganya, takut, bingung dan lainnya. Remaja menjadi tidak nyaman dengan dirinya akibat dampak psikologis yang ia rasakan. Selain itu remaja juga merasa kecewa terhadap kondisi yang ia rasakan saat ini sehingga menjadi cemas dalam menatap ke depannya.

Pedoman prosedur pelatihan ini ditujukan kepada fasilitator, psikolog, atau profesional lainnya yang memiliki ketertarikan untuk membantu remaja yang memiliki latar belakang orangtua bercerai demi meningkatkan ketenangan jiwa dan kesejahteraan subjektifnya. Pedoman prosedur pelatihan ini dapat digunakan sebagai acuan bagi fasilitator agar dapat mengelola proses pelatihan dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal kepada peserta.

B. Pengertian Pelatihan Dzikir

Modul pelatihan dzikir adalah suatu usaha tersusun secara sistematis dan terencana baik pengetahuan, sikap, dan perilaku agar menjadikan individu dalam setiap aktivitas pikir, rasa dan perbuatan mengingat Allah, yang akhirnya menemukan membantu individu untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa.

C. Tujuan

1. Menyadarkan pada peserta bahwa Allah akan selalu mengingat orang-orang yang selalu mengingatnya yaitu orang-orang yang berdzikir.
2. Memberikan motivasi sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah sesungguhnya ampunan Allah lebih dekat pada azabnya/siksanya.

3. Menyadarkan peserta bahwa dzikir dapat dijadikan solusi dalam menghadapi permasalahan hidup
4. Peserta mengetahui tata cara bedzikir sesuai tuntunan Rasulullah SAW, manfaat dzikir, urgensi dan keutamaan dzikir.

D. Kualifikasi Fasilitator

Fasilitator dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Fasilitator adalah seorang psikolog.
2. Beragama Islam dan mengamalkan kaidah-kaidah Islam dalam kehidupan sehari-hari.
3. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik (empati, ramah, dan berpengalaman di bidangnya)

SESI I

PERKENALAN DAN KONTRAK PELATIHAN

Tujuan:

1. Peserta dapat saling mengenal satu sama lain
2. Mengakrabkan antar peserta dengan fasilitas dan semua yang terlibat dalam eksperimen.
3. Menjelaskan tentang jalannya eksperimen (waktu, tugas, dsb)
4. Peneliti menjelaskan rangkaian pelatihan yang akan dilaksanakan dengan tiga kali pertemuan.
5. Peserta mengisi Inform Consern

Metode:Memperkenalkan diri dan permainan

Waktu: 30 menit

Prosedur :

1. Fasilitator memperkenalkan diri dan semua yang terlibat dalam eksperimen
2. Selanjutnya fasilitator menjelaskan tentang jalannya pelatihan yaitu pelatihann ini akan berlangsung 2 hari. Diharapkan dengan pengenalan ini akan menghilangkan kekuan antar fasilitator dengan peserta sampai pelatihan selesai
3. Untuk pengenalan fasiltator mengajak peserta untuk berkenalan dengan metode *changing name*
4. Setiap peserta diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri

5. Jika memungkinkan peserta lain dapat mengajukan pertanyaan kepada peserta yang sedang memperkenalkan diri. Apabila semua orang terlibat dalam pelatihan ini telah saling mengenal maka dilanjutkan pada sesi kedua

“ CHANGING NAME”

Lokasi: Didalam / diluar ruangan

Perlengkapan: Bola atau benda lain yang aman untuk dilempar

Intruksi:

1. Peserta diminta untuk berdiri dan membentuk lingkaran. Kalau peserta belum saling mengenal mereka diminta memperkenalkan diri
2. Setelah semua peserta memperkenalkan diri, peserta diminta untuk saling melempar bola dan saling menangkap bola dengan menyebut nama mereka dan orang lain yang dituju untuk menangkap bola yang dilempar
3. Mereka yang salah menyebut nama diri sendiri atau nama orang yang akan menangkap bola dikenakan sangsi yaitu meminta maaf.

SESI II

PROBLEMATIKA HIDUP

Tujuan:

1. Memahami bahwa permasalahan hidup adalah ujian dari Allah maka kita harus berusaha dan bersabar.
2. Memahami tentang jiwa, karakteristik jiwa macam-macam penyakit jiwa dan bagaimana mengobatinya.
3. Memotivasi peserta untuk dapat meningkatkan makna hidup dengan mengembangkan jiwa yang sehat dengan jalan mengingat Allah
4. Peserta dapat mengungkapkan emosi, perasaan perilaku secara tepat yaitu melalui dzikrullah

Metode: Ceramah dan diskusi

Waktu: 90 menit

Prosedur:

1. Fasilitator memberikan kesempatan pada setiap peserta untuk menuliskan 1 atau 2 masalah hidupnya yang masih dirasakan sampai saat ini masalah ini berarti untuk diceritakan dikelompok
2. Kemudian peserta dibagi menjadi 2 kelompok, selanjutnya masing-masing kelompok melakukan *sharing* yang dipimpin oleh fasilitator
3. Fasilitator membuat pertanyaan stimulus didalam kelompok, misal mengapa masalah itu dirasakan berat, lalu apa yang menghambat penyelesaian masalah itu sampai peserta kelompok merasa yakin bahwa setiap masalah akan dapat diselesaikan
4. Kemudian fasilitator membawa masalah peserta kepada penyelesaian dengan ayat-ayat al-Quraan, fasilitator meminta peserta untuk membuka Al-Qur'an QS. Al-Insyiroh 1-7 dan Qs At-Thaha 25-28 dan dibaca bersama-sama, lalu mentadaburi dan merenunginya

5. Fasilitator memberikan komentar dan menarik kesimpulan atas problema hidup buat manusia, bagaimana menghadapi problem tersebut, dan menghadapi Allah dalam menghadapi problem hidup dan menjadikan Qs. Al-Insyirah dan QS. At-Thaha 25-28 sebagai pedoman dalam menghadapi problem hidup

SESI III

TAZKIYATUN NAFS (PEMBERSIHAN JIWA)

Tujuan

1. Memberikan pemahaman tentang jiwa, karakteristik jiwa
2. Peserta memahami macam-macam penyakit jiwa dan cara mengobatinya
3. Peserta mendeteksi penyakit jiwa yang dirasakan seperti gelisah, khawatir, cemas, dan ketidaktenangan yang mengganggu.
4. Memotivasi peserta untuk mengembangkan jiwa yang sehat secara progresif dengan melakukan kedekatan hati kepada Allah SWT.

Metode : ceramah

Waktu : 45 menit

Prosedur

1. Fasilitator menjelaskan pengertian Tazkiyatun Nafs secara umum
2. Fasilitator menjelaskan macam-macam penyakit hati
3. Fasilitator meminta peserta mengambil gambar hati yang sesuai dengan kondisi hati dan suasana hati peserta sekarang. Kemudian peserta diminta untuk menuliskan apa saja yang sering membuat mereka gelisah
4. Selanjutnya peserta diminta untuk mendeteksi kira-kira penyakit hati apa yang pernah mereka alami dan saat ini sedang mereka alami. Fasilitator memberikan kertas kerja yang berisi macam-macam penyakit hati
5. Kemudian peserta diminta untuk melakukan refleksi:
 - a) Kapan terakhir kali anda merasakan takut, gelisah, cemas, tidak berguna dan merasa kebingungan
 - b) Kapan perasaan-perasaan itu muncul, dan apa yang anda lakukan ketika perasaan itu muncul
 - c) Coba rasakan ketika anda takut dan cemas, lalu anda pergi menuju sumur dan mengambil air wudu, lalu anda berdzikir.
6. Fasilitator menjelaskan ciri-ciri hati yang sehat dan terhindar dari penyakit hati

7. Fasilitator menjelaskan cara mendapatkan hati yang bersih

MATERI TADZKIYATUN NAFS

1. Pengertian Tazkiyatun Nafs

Upaya manusia untuk mensucikan jiwa dan dirinya dari kotoran/dosa, sehingga ia mempunyai sifat terpuji pada dirinya di dunia tentunya dan kelak di akhirat mendapatkan pahala dan balasan yang besar. Menyucikan jiwa dari berbagai kecenderungan buruk dan dosa serta mengembangkan fitrah yang baik didalamnya, yang dapat membuat diri menjadi istiqamah sehingga mencapai derajat ihsan. Maka tazkiyatun nafs dapat dilakukan dengan berbagai bentuk ibadah, perbuatan baik dan berbagai amalan shalih

2. Pengertian hati (Qalbu) terdiri dari dua arti yakni:

- a) Sepotong daging berbentuk buah disebelah kiri dada
- b) Sesuatu yang sangat halus dan lembut, tidak kasat mata, tidak berupa dan tidak dapat diraba yang bersifat robbani ruhani

3. Tanda-tanda penyakit hati

- a) Tidak merasa takut saat melakukan maksiat
- b) Teracuni syahwat dunia, sehingga tidak bisa membedakan kebenaran dan kesalahan
- c) Perilaku yang dilakuukan ialah perilaku ang diharamkan oleh Allah

4. Macam-macam penyakit hati

- a) Dengki → sikap tidak senang melihat orang lain bahagia dan berusaha untuk menghilangkan nikmat tersebut.
- b) Iri → suatu sifat yang tidak senang akan rizki / rejeki dan nikmat yang didapat oleh orang lain dan cenderung berusaha untuk menyainginya.
- c) Riya → melakukan ibadah, dengan niat ingin nantinya dipuji manusia, dan tidak berniat beribadah kepada Allah semata.
- d) Kufur kepada nikmat Allah → yaitu tertutupnya hati untuk mensyukuri nikmat dari Allah SWT.

- e) Sombong → memandang dirinya lebih diatas dari orang lain, merasa bangga atas dirinya dan menganggap remeh orang lain
 - f) Kagum pada diri sendiri (ujub) → sikap mengagumi diri sendiri, karena merasa lebih dari yang lain. Serta kecintaan seseorang pada suatu karunia dan merasa memilikinya sendiri, tanpa mengembalikan keutamaannya kepada Alloh
5. Akibat penyakit hati
- a) Merongrong ketenangan
 - b) Menjauhkan diri dari Allah
 - c) Frustrasi dan kelumpuhan daya kerja
 - d) Susah menerima kebenaran
 - e) Selalu tidak bahagia
6. Ciri-ciri Hati yang Sehat

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, terdapat beberapa ciri hati yang sehat.

- a) *Pertama*, hati yang sehat lebih menyukai hal yang bisa memberi manfaat dan kesembuhan daripada terhadap hal yang membahayakan dan menyakitkan. Untuk itu, mesti dipahami bahwa makanan yang baik bagi hati adalah iman, sedangkan obat terbaik baginya adalah Al-Qur'an. Dan, keduanya (iman dan Al-Qur'an) sama-sama mengandung gizi dan obat sekaligus.
- b) *Kedua*, menjauhi dunia dan menempatkan diri di akhirat, sehingga seakan-akan merupakan salah satu putra dan penghuni akhirat yang datang ke dunia sebagai perantau yang mengambil sekedar kebutuhannya saja, kemudian kembali ke negeri asalnya. Hal ini didasarkan pada hadits Nabi, *“Jadilah di dunia ini seakan-akan dirimu adalah orang asing atau orang yang singgah dalam perjalanan. Dan anggaplah dirimu sebagai seorang ahli kubur.”* (HR. Bukhari).

Kemudian, Sayyidina Ali bin Abi Thalib Karamallahu Wajhah berkata, “Dunia telah beranjak pergi, sedangkan akhirat telah beranjak datang dan masing-masing memiliki anak-anak. Maka, jadilah anak-anak akhirat, jangan menjadi anak-anak

dunia, karena hari ini adalah masa beramal, bukan masa berhitung, sedangkan esok adalah masa berhitung, bukan masa beramal.”

- c) **Ketiga**, senantiasa memacu pemiliknya ber-*inabah* dan tunduk kepada Allah Ta’ala. Hatinya senantiasa diajak untuk nikmat dalam mengingat Allah, sebab hanya dengan mengingat Allah semata, hati akan tenteram.

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS. Ar-Ra’d [13]: 28). Imam Abu Husain Waraq berkata, “Kehidupan hati terletak pada mengingat Yang Mahahidup dan Yang tidak akan mati, kehidupan yang bahagia adalah kehidupan bersama Allah Subhanahu wa Ta’ala semata.

- d) **Keempat**, tidak berhenti mengingat Allah, tidak bosan berbakti kepada-Nya serta tidak merasakan kebahagiaan dengan selain-Nya kecuali dengan orang yang membimbing dan mengingatkan kepada-Nya, serta mengajari hal ini.
- e) **Kelima**, apabila terlewatkan dari wiridnya, ia merasakan kepedihan yang melebihi kepedihan orang rakus yang kehilangan hartanya.
- f) **Keenam**, merindukan hari kebangkitan sebagaimana orang lapar yang merindukan makanan dan minuman.
- g) **Ketujuh**, apabila memasuki waktu sholat, kecemasan dan kesedihannya terhadap dunia menjadi lenyap, ia betul-betul keluar dari dunia dan menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam sholat tersebut.
- h) **Kedelapan**, hanya Allah satu-satunya perhatian dalam hidupnya.
- i) **Kesembilan**, pelit terhadap waktu agar tidak berlaku sia-sia (tidak membiarkan waktunya untuk melakukan hal yang sia-sia), melebihi kepelitan orang yang paling pelit terhadap hartanya.
- j) **Kesepuluh**, senantiasa memperhatikan perbaikan amal, melebihi perhatiannya terhadap amal itu sendiri. Ia berkeinginan kuat untuk merealisasikan keikhlasan dan

mutaba'ah (mengikuti sunnah Rasul). Selain itu, ia tetap menyadari karunia Allah di dalamnya dan kekurangannya dalam memenuhi hak Allah.

7. Cara mengobati penyakit hati

a) Membaca al-Quraan beserta maknanya

Obat penyakit hati dalam Islam yang pertama adalah membaca Al-Qur'an dan maknanya. Allah SWT tidak akan menurunkan penyakit tanpa obatnya, jika sakit kepala saja ada obatnya, maka penyakit hati pun ada obatnya. Sebagaimana firman Allah SWT bahwa Dia tidak menurunkan Al-Qur'an kecuali menjadi penawar bagi mereka yang beriman. Maka untuk menghindari segala penyakit hati, kita dianjurkan untuk perbanyak membaca Al-Qur'an, tidak hanya dibaca, tapi juga dimaknai dan kita aplikasikan di kehidupan sehari-hari. Insya Allah dengan membaca Al-Qur'an tidak hanya menyembuhkan penyakit hati, tapi juga membuat hati menjadi tentram.

b) Sholat malam

Shalat di sepertiga malam atau bisa disebut shalat malam memiliki banyak manfaat sekaligus syafaatnya. Diantaranya adalah menjauhkan kita dari berbagai penyakit hati. Shalat malam atau shalat tahajud merupakan kebiasaan orang-orang yang shaleh, dengan menjadi orang yang shaleh kita akan terhindar dari segala macam penyakit hati sekaligus penebus dosa bahkan menghindari segala penyakit yang bersifat lahiriyah. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. “Kerjakanlah shalat malam, karena shalat malam itu kebiasaan orang-orang yang shaleh sebelum kamu dahulu, juga suatu jalan untuk mendekatkan diri kepada TUHAN kalian, juga sebagai penebus pada segala kejahatan (dosa) mencegah dosa serta dapat menghindarkan penyakit dari badan” (HR.Imam Tarmidji & Ahmad)

c) Puasa

Memperbanyak puasa baik yang wajib maupun sunnah juga dapat mengobati penyakit hati. Karena sebagaimana sabda Rasulullah SAW bahwa puasa itu bisa

menjauhkan kita dari api neraka sejauh 70 tahun. Karena hakikatnya puasa itu tidak hanya menahan lapar dan haus, tapi mampu menahan diri dari berbuat maksiat.

d) Dzikir

Obat penyakit hati dalam Islam yang terakhir adalah dengan mengingat Allah dengan segera bertaubat dan banyak beristighfar. Sesungguhnya Allah SWT adalah sebaik-baiknya pengampun, maka hendaknya kita bersungguh-sungguh meminta ampunannya dan meminta pertolongan Allah SWT agar terhindar dari penyakit hati yang menggerogoti jiwa dan menguras iman. Bertaubat dan banyak istighfar ini juga kaitannya dengan berdzikir atau mengingat Allah sebanyak-banyaknya. Orang yang sering berdzikir sepanjang malam, ia akan terhindar dari segala macam penyakit hati dan perbuatan maksiat.

SESI IV

DZIKIR

Tujuan :

1. Peserta lebih memahami hakekat dzikir, urgensi dzikir dan bentuk-bentuk dzikir sesuai tuntunan Rasulullah SAW
2. Mengetahui cara berdzikir yang benar dan khusus
3. Menciptakan kesadaran peserta untuk selalu mengamalkan dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

Metode: Ceramah, diskusi dan praktek

Waktu: 60 menit

Prosedur:

1. Trainer membuka pelatihan dengan mengucapkan salam
2. Trainer dibantu co trainer membagikan materi amalan dzikir
3. Trainer menjelaskan macam-macam amalan dzikir sesuai tuntunan Nabi Muhammad SAW
4. Tariner membagi peserta menjadi beberapa kelompok lalu dibantu co trainer mendiskusikan tentang manfaat dzikir yang terkait dengan pengalaman sehari-hari peserta
5. Trainer menjelaskan manfaat dari setiap dzikir wirid

MATERI DZIKIR

1. Pengertian Dzikir

Dzikir juga didefinisikan sebagai suatu ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, ucapan, atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkan-nya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-nya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Berzikir kepada Allah atau mengingat-Nya adalah mengingat seluruh rahmat yang telah dianugerahkan-Nya. Zikir biasanya dilakukan dengan lisan dan menyebut nama (asma) Allah secara berulang-ulang sambil mengingat-Nya di dalam hati.

2. Adab Berdzikir

- a) Sebaiknya seseorang yang berdzikir itu berkelakuan dengan sebaik-baik kelakuan. Jika ia dalam duduk, hendaklah ia menghadap ke arah kiblat dengan sikap khusyu', menghinakan diri kepada Allah, tenang dan menundukkan kepala. Akan tetapi dibolehkan juga orang yang berdzikir itu tidak berkelakuan demikian, yaitu membaca dzikir bukan sambil duduk dan tidak menghadap ke arah kiblat, sehingga dapat dimengerti bahwa kita diperbolehkan berdzikir dalam segala rupa keadaan kita, yakni baik dikala sedang duduk, maupun dikala kita sedang berdiri dan sedang berjalan.
- b) Sebaiknya Zikir dilakukan diri kita dalam keadaan bersih secara lahir dan batin
- c) Sebaiknya pula tempat berdzikir itu suci, bersih, terlepas dari segala yang membimbangkan perasaan
- d) Sebaiknya pula orang-orang berdzikir itu membersihkan mulutnya sebelum ia berdzikir.

3. Beberapa kalimat dzikir yang utama ialah:

- a) Kalimat Tauhid: La ilaha Illallah
- b) Kalimat Tasbih (Subhanallah), tahmid (Alhamdulillah), dan takbir (Allahuakbar)
- c) Nama-nama Allah Yang Mahaindah (Asmaul Husna)

“Barangsiapa membaca subhanallah setiap selesai salat 33 kali, membaca alhamdulillah 33 kali dan membaca Allahu Akbar 33 kali, lalu untuk menyempurnakan seratus membaca La ilaha illallahu la syarikalahu la hul mulku walahul hamdu wahuwa ‘ala kulli syai’in qadir, niscaya diampunilah semua dosanya meskipun sebanyak buih di lautan” (H.R. Muslim dari Abu Hurairah Ra.)

Rasulullah Saw. Bersabda: “barangsiapa yang membaca ‘laa ilaha illallah wahdahu la syarikalah, la hul mulku wa la hul hamdu, wahuwa ‘ala kulli syai’in qadir’ seratus kali setiap hari, memperoleh ganjaran memerdekakan sepuluh hamba sahaya, dicatat baginya seratus kebaikan, dihapuskan darinya seratus dosa, zikir itu menjadi perlindungan baginya dari gangguan setan sepanjang hari hingga sore hari, berzikir dengan ini menjadikan orang yang membacanya lebih utama” (H.R. Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah Ra.)

4. Hikmah berdzikir

- a) Menghidupkan keingatan dan kesadaran bersama Allah SWT, sehingga seseorang akan senantiasa memperoleh peringatan, pelajaran, pemeliharaan diri dari kehancuran, serta tipu daya syaitan dan iblis.
- b) Memperoleh keberuntungan dan kemenangan di dalam perjuangan hidup di dunia hingga di Akhirat kelak.
- c) Memperoleh rahmat Allah SWT. dan hubungan persahabatan dengan para malaikat-Nya, serta akan terlepasnya diri dari kegelapan hidup menuju kepada cahaya kehidupan-Nya.

Firman Allah SWT. dalam Hadis Qudsi:

“Aku menurut dugaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersama dengannya ketika ia ingat kepada-Ku. Jika ia ingat kepada-Ku di dalam dirinya, Aku pun ingat pula

kepadanya di dalam diri-ku. Dan jika ia ingat kepada-Ku dalam lingkungan khalayak ramai, niscaya Aku pun ingat pula kepadanya dalam lingkungan khalayak ramai yang lebih baik. Dan jika ia mendekat kepada-Ku sejengkal, Aku pun mendekat kepadanya sehasta. Dan jika ia mendekta kepada-Ku sehasta, niscaya Aku mendekat kepadanya sedepa. Dan jika ia datang kepada-Ku sambil berjalan, maka aku mendatangi sambil berlari.” (H.R. Syaikhani dan Tirmidzi dari Abu Hurayrah r.a.)

- d) Melenyapkan kegelisahan, keresahan, dan kecemasan yang berada di dalam hati.

Sebagaimana firman Allah Swt.:

“yaitu orang-orang yang telah beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”
(Q.S. ar-Ra’d:28)

SESI V

SHALAT

Tujuan:

1. Adanya pemahaman bahwa Sholat merupakan wujud dari dzikir.
2. Memberi penjelasan arti penting sholat
3. Dapat mengerjakan sholat dengan tata cara yang benar.
4. Mendorong peserta untuk menyempurnakan sholat dan menumbuhkan sholat adalah suatu kebutuhan.
5. Memberikan penjelasan mengenai manfaat Sholat sunnah (Tahajut dan Dhuha)
6. Memotivasi peserta untuk melakukan sholat malam dan sholat dhuha
7. Menumbuhkan kebiasaan pada peserta untuk menjadikan sholat malam dan dhuha sebagai sarana berdialog dan menjalani hubungan kedekatan hati dengan Allah
8. Menumbuhkan kecintaan peserta dengan Allah, sehingga jiwa lebih tenang dan menenangkan mempersiapkan jiwa untuk melakukan perenungan atas perjalanan hidup

Metode: sholat berjemaah dan ceramah

Waktu: 75 menit

Prosedur:

1. Fasilitator meminta untuk refleksi
 - a. Pejamkan mata anda, atur nafas anda sampai anda merasa tenang
 - b. Kemudian coba anda bayangkan
 - 1) Apakah anda pernah sholat? Berapa kali?
 - 2) Dalam sehari berapa kali anda ingat atau bahkan mengerjakan sholat.
 - 3) Apakah disepanjang waktu anda sholat dari takbir sampai salam anda benar-benar merasakan keberadaan Allah atau terkadang sering terlintas pikiran diluar sholat, misal ingin bertemu seseorang atau pikiran-pikiran yang lain?

- 4) Apakah arti sholat bagi anda? Sebagai rutinitas untuk menggugurkan kewajiban atau anda merasa sholat sebagai kebutuhan anda?
 - 5) Apakah setiap bacaan didalam sholat yang anda ucapkan menimbulkan hati anda bergetar, takut akan kekuasaan Allah?
 - 6) Apakah anda pernah merasakan benar-benar takut saat anda meninggalkan sholat.
 - 7) Apakah anda pernah membayangkan betapa pedih siksaan Allah terhadap hamba-hambanya yang lalai meninggalkan Sholat/ dan mati dalam keadaan kafir. Cobalah anda bayangkan, panasnya api neraka yang ketika mendekati tubuh anda akan hancur meleleh seperti lilin.
 - 8) Sekarang tarik nafas dan buka perlahan mata anda.
2. fasilitator memberikan arti penting sholat dan manfaat sholat
 3. Fasilitator membagikan lembar kertas yang berisi bacaan sholat beserta artinya dan gambaran gerakan Sholat
 4. fasilitator melatih/ memberikan contoh bacaan sholat yang benar dan diikuti peserta
 5. Peserta diajak belajar membaca bacaan sholat beserta arti untuk meningkatkan kekhusukan
 6. Fasilitator menjelaskan manfaat bila mengerjakan dan sanksi bila meninggalkan sholat fardu
 7. Fasilitator menjelaskan manfaat sholat Tahajud dan Sholat Dhuha

MATERI SHALAT

A. Pengertian Shalat

Shalat adalah suatu ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir bagi Allah Swt. dan disudahi dengan salam, yang menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah manapun, karena ia merupakan tiang agama serta yang mula pertama diwajibkan oleh Allah Swt. untuk dilaksanakan.

“Salat memiliki pengaruh yang ajaib dalam memelihara kesehatan badan dan hati serta menguatkan keduanya dan dalam menolak materi kejahatan dari keduanya. Tidak diuji dua orang lelaki dengan gangguan penyakit, cobaan atau bencana, kecuali nasib orang yang salat lebih mujur dan akibatnya lebih baik.”-Ibnu Qayyim al-Jauziyyah-

Adapun Hikmah yang dapat diperoleh dari salat secara umum, antara lain:

1. Salat dapat menyehatkan mental

Ketika seseorang mengalami emosi negatif seperti marah, kesal dan sebagainya, disarankan untuk segera mengambil wudu untuk menjalankan salat. Sebagaimana yang dijelaskan dalam salah satu hadis, yaitu :

“Sesungguhnya marah itu dari setan. Dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api. Dan api itu hanya dapat padam dengan air. Jadi jika salah seorang kalian marah, bewudhulah.” (H.R. Abu Daud).

“Jika salah seorang kalian marah dan saat itu sedang berdiri, hendaklah dia duduk. Karena itu bisa meredakan marahnya. Jika tidak, hendaklah ia berbaring.” (H.R. Abu Daud dan Ahmad).

Pada salat, terdapat gerakan berdiri serta duduk. Apabila seseorang tidak mampu melaksanakan salat dengan berdiri atau duduk seseorang dapat melakukannya dengan berbaring. Pada saat mengambil wudu lalu menjalankan salat, orang tersebut mengingat Allah (*dzikrullah*) dimana hal tersebut dapat membuat hati dan pikirannya menjadi tenang. Sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat Al-Qur'an, yakni:

e) Salat mengandung terapi

Setelah seharian beraktivitas, seseorang perlu mengembalikan tenaganya kembali salah satunya melalui relaksasi. Relaksasi yang dibutuhkan yakni terapi khusus untuk membuat tubuh serta pikiran menjadi *fresh*. Terapi ini dapat kita jumpai melalui pelaksanaan salat yang dilakukan dengan penuh kekhusyu'an dan ikhlas. Gerakan-gerakan rakaat pada pelaksanaan salat memiliki manfaat yakni dapat menyeimbangkan energi tubuh. Gerakan-gerakan pada salat merupakan relaksasi otot serta saraf sangat dibutuhkan oleh tubuh, selain olah jiwa yang merupakan kunci pokok dalam perjalanan spiritual.

B. Macam-macam Shalat

1. Shalat Fardhu

“ada lima shalat yang diwajibkan oleh Allah bagi hamba-Nya. Siapa saja yang telah mengerjakannya dan tidak mengabaikannya sedikit pun, karena menganggap enteng terhadap hak shalat itu, niscaya Allah berjanji akan memasukkannya ke dalam surga. Dan siapa saja yang tidak melakukannya, maka tidak ada janji apa pun dari Allah, jika Dia telah menghendaki, maka Dia akan memberikan siksaan kepadanya, dan jika Dia telah menghendaki Dia akan mengampuninya” (H.R. Ahmad, Abu Dawud, Nasa'i, dan Ibn Majah)

a. Adapun hikmah yang dapat diperoleh dari melaksanakan salat fardhu yaitu :

- i. *Salat Zuhur*, yakni salat fardhu yang dikerjakan antara tergelincirnya matahari hingga sebelum datangnya waktu Asar, yang terdiri dari empat rakaat dan satu salam. Adapun makna serta hakikat dari salat ini yakni aktivitas Ilahiah yang melahirkan pembuktian keimanan, keihhsanan, keislaman serta ketauhidan diri di hadapan Allah Swt baik secara praktis, empiris maupun transedental.
- ii. *Salat Asar*, yakni salat fardhu yang dikerjakan saat telah berakhirnya waktu zuhur sampai sebelum datangnya waktu Magrib, yang terdiri dari empat rakaat dengan satu kali salam. Adapun makna serta hakikat dari salat ini yaitu

aktivitas Ilahiah yang melahirkan pembuktian keimanan,keihsanan, keislaman serta ketauhidan diri dari selain unsur-unsur ketuhanan.

- iii. *Salat Magrib*, yakni salat fardu yang dikerjakan saat awal mulai terbenamnya matahari sampai sebelum datangnya waktu Isya, yang terdiri dari tiga rakaat dengan satu kali salam. Makna serta hakikat yang diperoleh dari salat ini yaitu aktivitas Ilahiah yang memasukkan hakikat diri ke dalam pengasingan Allah Swt agar dapat terlindungi serta terjaga dari segala pengaruh sesuatu yang dapat menodai kesucian keimanan,keihsanan, keislaman serta ketauhidan diri.
 - iv. *Salat Isya'*, yakni salat fardu yang dikerjakan saat berakhirnya waktu salat Magrib sampai tengah malam, yang terdiri dari empat rakaat dengan satu kali salam. Makna serta hakikat dari salat Isya' yaitu aktivitas Ilahiah yang memberikan makanan malam ruhaniah pada diri yang berada dalam pengasingan Allah Swt.
 - v. *Salat Subuh*, yaitu salat fardu yang dikerjakan saat awal terbit fajar sampai terbitnya matahari, yang terdiri dari dua rakaat dengan satu kali salam. Makna serta hakikat dari salat fardu ini yaitu aktivitas Ilahiah yang memberikan makanan pagi ruhaniah pada diri yang berada dalam pengasingan Allah Swt.
- b. Adapun konsekuensi bagi orang yang meninggalkan salat fardu, antara lain :
- i. Apabila seseorang meninggalkan salat karena ketidaktahuan, dalam artian tidak mengetahui kewajiban salat atas dirinya serta tidak mengetahui bagaimana tata salat, maka orang tersebut wajib untuk diajarkan salat. Namun apabila orang tersebut tetap mengingkari kewajiban salatnya maka ia dihukumi kafir.
 - ii. Apabila seseorang meninggalkan salat fardu serta meyakini bahwa salat lima waktu tidak wajib. Sementara itu, ia mengetahui kewajibannya (mengingkari kewajiban salat), maka berdasarkan kesepakatan ulama orang

tersebut dihukumi kafir atau keluar dari agama Islam. Hal ini dikarenakan orang tersebut mengingkari kewajiban salat.

- iii. Apabila orang tersebut meninggalkan salat dengan sengaja dikarenakan malas, maka orang tersebut dihukumi kafir berdasarkan pendapat masyhur dalam madzhab Syafi'i serta pendapat mayoritas ulama. Adapun dalil yang mendasari pendapat ini berasal dari hadis Nabi yakni :

“Lima salat yang Allah wajibkan, Barangsiapa yang membaguskan wudhunya dan salat pada waktunya serta menyempurnakan ruku' dan khusyu'nya, maka janji Allah akan mengampuninya. Dan barangsiapa yang tidak melaksanakannya maka tidak ada janji Allah kepadanya. Jika Dia kehendaki. Dia akan mengampuninya, dan jika Dia mengkehendaki Dia akan mengadzabnya.” (H.R. Abu Dawud no. 425).

Berdasarkan hadis di atas para ulama memahami, apabila orang yang meninggalkan salat dihukumi kafir, tentu tidak ada pilihan lain selain mengadzabnya, hal ini dikarenakan tidak ada ampunan bagi orang kafir. Pendapat ini berdasarkan hadis Nabi:

“Barangsiapa yang mati dalam keadaan meyakini bahwa Tiada Tuhan selain Allah, maka ia akan masuk surge.” (H.R. Muslim, No.26)

Meskipun menurut jumhurd ulama orang yang meninggalkan salat tidak dihukumi kafir atau murtad, namun perbuatan meninggalkan salat dengan sengaja termasuk dalam dosa besar. Hal tersebut didasarkan atas ancaman berat bagi orang-orang yang meninggalkannya. Hal ini berdasarkan pada:

“Apakah yang memasukkan kamu ke dalam Saqor (neraka)?, mereka menjawab: “Kami dahulu tidak termasuk orang-orang yang mengerjakan salat.” (Q.S. Al-Muddatstsir : 42-43)

c. Dosa Meninggalkan Shalat Fardhu :

1. Shalat Subuh : satu kali meninggalkan akan dimasukkan ke dalam neraka selama 30 tahun yang sama dengan 60.000 tahun di dunia.

2. Shalat Zuhur : satu kalo meninggalkan dosanya sama dengan membunuh 1.000 orang umat islam.
 3. Shalat Ashar : satu kali meninggalkan dosanya sama dengan menutup/meruntuhkan ka'bah.
 4. Shalat Magrib : satu kali meninggalkan dosanya sama dengan berzina dengan orangtua.
 5. Shalat Isya : satu kali meninggalkan tidak akan di ridhoi Allah SWT tinggal di bumi atau di bawah langit serta makan dan minum dari nikmatnya.
- d. Siksa di Dunia Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu :
2. Allah SWT mengurangi keberkatan umurnya.
 3. Allah SWT akan mempersulit rezekinya.
 4. Allah SWT akan menghilangkan tanda/cahaya shaleh dari raut wajahnya.
 5. Orang yang meninggalkan shalat tidak mempunyai tempat di dalam islam.
 6. Amal kebaikan yang pernah dilakukannya tidak mendapatkan pahala dari Allah SWT.
 7. Allah tidak akan mengabulkan doanya.
- e. Siksa Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu Ketika Menghadapi Sakratul Maut :
1. Orang yang meninggalkan shalat akan menghadapi sakratul maut dalam keadaan hina.
 2. Meninggal dalam keadaan yang sangat lapar.
 3. Meninggal dalam keadaan yang sangat haus.
- f. Siksa Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu di Dalam Kubur :
1. Allah SWT akan menyempitkan kuburannya sesempit sempitnya.
 2. Orang yang meninggalkan shalat kuburannya akan sangat gelap.
 3. Disiksa sampai hari kiamat tiba.
- g. Siksa Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu Ketika Bertemu Allah :
1. Orang yang meninggalkan shalat di hari kiamat akan dibelenggu oleh malaikat.
 2. Allah SWT tidak akan memandangnya dengan kasih sayang.
 3. Allah SWT tidak akan mengampunkan dosa dosanya dan akan di azab sangat pedih di neraka.

C. Salat Tahajud

Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dilakukan pada malam hari dengan sedikitnya dua raka'at dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas.

Adapun fungsi serta hikmah yang dapat diperoleh dari salat tahajud yakni :

1. Mendekatkan diri pada Allah Swt serta menghapus dosa-dosa yang pernah dilakukan. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah : *“Lakukanlah salat malam, sesungguhnya salat malam itu merupakan kesungguhan orang-orang saleh sebelum kamu, dan akan mendekatkan kamu kepada Allah, menghapuskan kesalahanmu, dan mencegahmu dari dosa-dosa”* (H.R. Salman al-Farisi).
2. Seseorang yang melakukan salat tahajud secara kesinambungan, akan dicatat sebagai orang baik, dan berhak memperoleh balasan kebaikan serta rahmat dari Allah (Q.S. adz-Dzariyat : 15-18).
3. Pelaku atau orang yang melaksanakannya akan mendapatkan pujian serta sanjungan dari Allah (Q.S. al-Furqan : 63-64).
4. Pelaku atau orang yang melaksanakannya akan dipersaksikan sebagai orang yang beriman (Q.S as-Sajadah : 16).
5. Pelaku atau orang yang melaksanakannya akan masuk Surga dengan damai serta sejahtera. Hal ini sebagaimana dengan Rasulullah Saw, bersabda : *“Wahai sekalian manusia, sebarkanlah salam, berikan makanan kepada yang berhak, hubungkan silaturahmi, salatlah di tengah malam ketika orang lain sedang tidur, mudah-mudahan semua itu akan memasukkanmu ke dalam Surga”* (H.R. al-Hakim, Ibn Majah, dan at-Tirmidzi).

D. Shalat Dhuha

Shalat dhuha adalah salah satu shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari setelah matahari terbit setelah matahari terbit hingga sebelum datangnya waktu Zuhur. Jumlah rakaatnya paling sedikit dua rakaat dan paling banyak semampunya.

Adapun fungsi serta hikmah yang dapat diperoleh dari salat Dhuha yakni :

1. Sebagai rasa terima kasih seorang hamba pada Allah Swt, atas pemberian sendi-sendi tubuh yang berjumlah 360 ruas. Dua rakaat salat Duha dapat mengganti

sedekah-sedekah berupa bacaan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, serta amar ma'ruf nahi munkar, yang seharusnya setiap pagi diberi sedekah oleh pemiliknya.

2. Mengharap rahmat dan nikmat dari Allah Swt sepanjang hari. Hal ini sebagaimana dengan hadis Rasulullah Saw : “Allah berfirman: ‘ Wahai anak Adam, jangan sekali-kali engkau malas melakukan salat empat rakaat pada awal siang (pagi hari), yakni salat Duha, nanti akan Akuukupi kebutuhanmu sampai sore harinya” (H.R. al-Hakim dan ath-Thabrani).
3. Seseorang dengan melakukan salat Duha diharapkan Allah Swt berkenan menghindarkan orang tersebut dari siksa Neraka. Hal itu sesuai dengan hadis Rasulullah Saw: “Barangsiapa yang tetap duduk di tempat salatnya dengan berzikir sampai terbit matahari dan kemudian melakukan salat Duha sebanyak dua rakaat, niscaya Allah Swt akan mengharamkan api Neraka menyentuh atau membakar tubuhnya.” (H.R. Bayhaqi).
4. Salat Duha diharapkan agar pelakunya memperoleh balasan Surga. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah : “Di dalam Surga terdapat pintu yang bernama “*bab ad-duha*”. Pada Hari Kiamat nanti ada orang yang memanggil, di mana orang yang senantiasa mengerjakan salat Duha? Ini pintu untuk kamu, masuklah dengan kasih sayang Allah” (H.R. Thabrani).

SESI VI

PRAKTIK SHOLAT MALAM

Tujuan

1. Peserta merasakan dampak setelah mengerjakan sholat malam sesuai dengan materi yang diberikan

Metode: Praktik

Waktu: 20 menit

Prosedur:

1. Co-Trainer dan Observer mengkondisikan peserta pelatihan
2. Sholat Tahajud dilakukan 8 rakaat dan 3 rakaat witir

SESI VII

TILAWAH DAN TADABUR AL-QUR'AN

Tujuan:

1. Peserta dapat memahami makna beberapa ayat Al-Qur'an
2. Peserta mengambil *ibroh* dari makna ayat yang di baca
3. Peserta dapat mengaitkan makna ayat dengan permasalahannya

Metode: Praktik

Waktu: 25 menit

Prosedu:

1. Peserta diminta untuk menyiapkan Al-Qur'an terjemahan
2. Fasilitator menunjuk salah satu peserta untuk membaca Ayat pertama Surah Al-Insyirah
3. Fasilitator mengajak peserta untuk memaknai arti dari surah yang telah dibacakan
4. Fasilitator menunjuk anak selanjutnya untuk membaca Ayat Al-Qur'an yang telah ditentukan

MATERI MEMBACA & TADABBUR AL-QUR'AN

1. Pengertian Tadabbur Al-Qur'an

Tadabbur berarti merenungkan, menghayati dan memikirkan makna lafal-lafal Al-Qur'an, dan memikirkan apa yang ayat-ayat Al-Qur'an tunjukkan, dan apa yang terkandung di dalamnya, serta apa yang menjadikan makna-makna Al-Qur'an itu sempurna, dari segala isyarat dan peringatan yang tidak tampak dalam lafal Al-Qur'an, serta pengambilan manfaat oleh hati dengan tunduk di hadapan nasehat-nasehat Al-Qur'an, patuh terhadap perintah-perintahnya, serta pengambilan ibrah darinya.

2. Adab membaca Al-Qur'an

Yang dimaksud dengan adab membaca Al-Qur'an ialah tata cara atau sikap sopan santun ketika akan, sedang, dan setelah membaca Al-Qur'an. Dengan harapan melalui adab ini, Al-Qur'an yang telah dibaca akan dapat dengan mudah dipahami, diamalkan, serta Allah Swt. berkenan menurunkan hikmah-Nya ke dalam jiwa, kalbu, akal pikiran, indera, dan diri secara totalitas.

Diantara adab-adab membaca Al-Qur'an yang utama dan terpenting adalah:

- a) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dilakukan setelah melaksanakan ibadah shalat wajib atau sunnah, karena pada saat itulah diri berada dalam kondisi suci dan bersih, baik secara lahir dan batin.
- b) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dilakukan di tempat yang bersih dan suci
- c) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dilakukan dengan menghadap kiblat. Secara lahir menghadap kiblat, sedangkan secara batin hati menghadap kepada Allah Swt.
- d) Sebelum membaca Al-Qur'an lebih utama dan mulia jika dimulai dengan membaca Ta'awudz dan Basmalah.
- e) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dengan tartil, yaitu dengan perlahan-lahan dan tidak tergesa-gesa, tenang serta dengan ucapan yang benar menurut ilmu tajwid.

- f) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia, jika tidak terputus hanya karena hendak berbicara kepada orang lain.
 - g) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia, jika ditutup dengan doa'a-do'a
 - h) Lebih mulia dan utama jika membaca Al-Qur'an hingga khatam atau selesai tiga puluh juz.
3. Hikmah mentadabburi Al-Qur'an:
- a) Mendapatkan pahala dan kebaikan

Membaca Alquran dapat menjadikan suasana sekitar menjadi lebih damai, tenang dan penuh dengan keberkahan. Maka dari itu seseorang yang membaca Alquran akan mendapatkan pahala yang berlipatganda dan kebaikan dari Allah SWT sebagai manusia yang soleh.

Seperti hadits riwayat dari Tirmidzi bahwa :

“Barang siapa yang membaca satu huruf saja dari kitabullah maka seseorang akan mendapatkan kebaikan satu kali. tetapi setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kalinya.”

- b) Memperoleh rahmat Allah SWT dan lindungan oleh malaikat

Membaca Alquran dengan hati yang tenang dan sabar dapat mendatangkan rahmat dari Allah SWT dan mendapatkan perlindungan dari para malaikat dari kejahatan yang terlihat maupun tidak terlihat.

Seperti hadits yang menyatakan :

” Ketika para kaum muslim berkumpul dimasjid masjid allah dan mereka membaca Alquran dan memnpelajarinya, maka akan datang kepada mereka ketentraman , rahmat allah dan dilindungi malaikat malaikat dan allah menyebut mereka dihadapan makhluk yang ada didekatnya.”

- c) Memberikan syafaat ketika hari kiamat tiba

Membaca Alquran dapat mendatangkan kebaikan dan kemuliaan yang tidak pernah dibayangkan oleh manusia sebelumnya bahkan juga terjadi pada hari kiamat dengan kemuliaan yang sangat besar.

Seperti hadits yang menyatakan bahwa :

“Bacalah bait Alquran karena sesungguhnya pada hari kiamat nanti akan datang memberikan syafaat yang baik kepada pembacanya.” (HR. Muslim)”

d) Membuat seseorang menjadi berperilaku mulia

Membaca Alquran dengan hati yang tenang dan rasa yang bahagia dapat merubah seseorang yang semula berperilaku tidak baik menjadi lebih baik.

Baginda Rasulullah SAW pernah bersabda :

“Sebaik baiknya manusia adalah yang membaca dan mempelajari Alquran serta mengajarkannya pada orang lain.” (HR.Bukhari)”

e) Agar hati lebih tenang dan tentram

Membaca Alquran dapat menenangkan pikiran dan batin serta [cara agar hati tenang](#) dan dapat pula menjadikan rasa cinta terhadap Allah SWT, Terhadap semua nabi dan rasul serta para malaikat menjadi lebih kuat .

Sesuai dengan firman Allah ta’ala yang dinyatakan jelas dalam surat Ara-ra’d pada ayat 28 :

“Orang-orang yang beriman akan memiliki hati yang tenang dan tenteram jika selalau ingat dengan Allah SWT, maka ingatlah karena hanya dengan mengingatnya Allahlah, hatimu menjadi tenteram.”

f) Agar selamat dunia dan akhirat

Rajin membaca Alquran dengan hati yang ikhlas dapat menyelamatkan dirinya dari kejahatan yang terlihat dan tidak terlihat dan kesengsaraan selama didunia dan akhirat, semua itu terwujud karena Allah SWT melindunginya.

Baginda Rasulullah bersabda bahwa :

“Ibadah yang paling berkah dan istimewa adalah membaca dan mempelajari alquran serta mengamalkannya dalam kehidupan sehari-hari bahkan pada tiap satu ayatnya yang telah dibaca mengandung 10 kebaikan dan ajaran kebenaran didalamnya.”

g) Sebagai penyembuh penyakit pada tubuh

Bagi seseorang yang rajin dan membiasakan diri untuk membaca Alquran maka Allah SWT akan melindunginya dari segala penyakit

Seperti hadits yang menyatakan bahwa :

“Dan makanlah oleh kamu bermacam macam buah serta tempuhlah jalan jalan yang telah ditetapkan pada tubuhmu dengan lancar. Ada madu yang bermacam macam jenisnya dijadikan sebagai obat untuk manusia. Di alam semesta terdapat banyak tanda tanda kekuasaan Allah bagi orang orang yang memikirkan hal itu.” (QS.An-naah 16 : 69)

h) Dapat menyembuhkan penyakit hati

Membaca Alquran dengan hati yang ikhlas dapat menhalau dan menyembuhkan penyakit hati yang mencakup iri, dengki, senang membicarakan keburukan orang lain, merasa dendam dan lain lain.

Seperti hadits yang menyatakan bahwa :

“Sesungguhnya hati ini dapat berkarat sebagaimana besi yang menjadi berkarat karena tersentuh air.” Lalu bagaimana agar hati ini tidak berkarat? tanya para sahabat, maka Rasulullah SAW mengatakan ” Percayalah ..dengan membaca Alquran.” Jawabnya.

i) Memberikan kenikmatan pada kedua orangtua dihari kiamat

Bagi seorang anak yang membiasakan diri membaca Alquran semata mata karena kecintaannya terhadap Allah SWT dan kedua orangtuanya maka Allah SWT akan melindungi kedua orangtuanya dan memberinya kenikmatan termasuk mahkota pada kepala mereka sebagai tanda keberkahan.

Seperti Rasulullah pernah bersabda :

“Barang siapa ynag membaca Alquran dan mengamalkannya semata mata karena Allah SWT maka Allah akan memberikan mahkota dikepala kedua orangtuanya dan kenikmatan pada hari kiamat dan akan terlihat lebih terang

daripada sinar matahari sehingga kamu tidak akan menduganya bahwa ganjaran itu dikarenakan amalan amalan sipembaca Alquran itu.” (HR. Abu daud.)

SESI VIII

PRAKTEK DZIKIR

Tujuan

1. Memberi informasi kepada peserta tentang praktek dzikir beserta manfaatnya
2. Mengajak peserta untuk melakukan praktek dzikir
3. Mengajak peserta untuk bisa merasakan dampak dari dzikir bagi kondisi fisiologis dan psikologis peserta

Metode: Ceramah dan praktek

Waktu: 75 menit

Prosedur:

1. Trainer mengondisikan lingkungan supaya hening sehingga memudahkan peserta melakukan latihan konsentrasi
2. Trainer mengajak peserta untuk melakukan konsentrasi
3. Trainer mengondisikan lingkungan supaya berisik sehingga memudahkan peserta melakukan latihan konsentrasi
4. Trainer menanyakan kepada peserta tentang latihan konsentrasi sebelumnya. Peserta diminta membandingkan latihan konsentrasi yang pertama dan yang kedua.
5. Trainer menanyakan adakah hambatan-hambatan yang dihadapi saat melakukan latihan konsentrasi tadi
6. Trainer mengajak peserta untuk melakukan meditasi dzikir dengan terlebih dahulu menyampaikan beberapa langkah praktis sebelum melakukan dzikir antara lain:
 - a. Tahap pelaksanaan
 - 1) Berniat semata-mata karena meminta pertolongan-Nya, rahmat-Nya, petunjuk-Nya, dan keridhaan-Nya

- 2) Sebelum melakukan meditasi dzikir membaca ta'awudz, basmallah, dan surat al-Fatihah, kemudian berdoa kepada Allah SWT. isi doa tersebut bisa permintaan yang dibutuhkan, misalnya berdoa untuk diberikan petunjuk dalam mengambil keputusan penting dalam hidup atau untuk tujuan yang lain.
- 3) Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang diinginkan. Pengucapan satu kalimat dzikir bisa dilakukan minimal 33 kali. Jangan tergesa-gesa dan dihayati saat melakukan.
- 4) Konsentrasikan diri pada kalimat dzikir tersebut, tetapi jangan memaksakan konsentrasi. Karena pikiran-pikiran manusia akan selalu muncul setiap saat, untuk itu jangan memaksakan konsentrasi. Berusaha untuk membiasakan proses meditasi dzikir berjalan secara ilmiah tanpa paksaan atau dalam istilah lain disebut mengalis seperti air.
- 5) Coba untuk menghayati makna dari kalimat dzikir tersebut dengan merasakan bahwa Allah SWT selalu dekat dengan hamba-Nya, Allah SWT adalah Dzat yang Maha Sempurna dan selalu mengabulkan doa-doa hamba-Nya
- 6) Bersikap merendahkan diri, berserah diri kepada Allah SWT, berdzikir dengan suara yang lembut, dan menyadari bahwa dirinya penuh dengan kesalahan. Untuk itu sangat mengharap ampunan dan pertolongan-Nya semata
- 7) Teknik dzikir ini bisa juga diterapkan ketika dikuasai emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, kesal, dan frustrasi., ucapkan lafadz dzikir secara berulang-ulang "*subhanallah, walhamdulillah, walailahailallah, wallahu akbar, Astagfirullahaladzim, laahaulawalaquwwataillabillah*". Katakan dalam hati, "ya Allah saya ikhlas dan pasrah kepada diri-Mu, atas emosi (isilah titik-titik dengan emosi yang dirasakan), untuk itu berilah saya kedamaian dan ketentraman hati". Ucapkan doa ini secara berulang-ulang sambil terus berdzikir dan fokuskan perhatian pada doa ini dan energi positif yang dihasilkan. Lakukan secara berulang sampai

emosi negatif mulai mereda dan hilang. Bernapaslah secara teratur, dan buatlah serileks mungkin.

SESI IX

PENJELASAN TUGAS RUMAH

Tujuan

1. Peserta dapat menerapkan dzikir yang telah diajarkan
 2. Mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah melakukan dzikir yang telah diajarkan
 3. Mencatat intensitas dzikir yang dilakukan
 4. Mencatat perasaan dan peristiwa penting yang terjadi
- Memotivasi peserta untuk menerapkan dzikir diluar kegiatan pelatihan

Metode: Praktik

Waktu: 20 menit

Prosedur:

1. Co-Trainer memberikan penjelasan mengenai aturan pengisian catatan harian di booklet yang telah dibagikan
2. Co-Trainer mengingatkan waktu pertemuan kembali pada minggu berikutnya

SESI X

PRAKTIK SHOLAT DHUHA

Tujuan

1. Peserta dapat merasakan sendiri mengerjakan sholat Sunnah dhuha
2. Peserta merasakan tujuan mengerjakan suatu ibadah sesuai yang telah dipahami

Metode: Praktik

Waktu: 20 menit

Prosedur:

1. Co-Trainer dan Observer mengkondisikan peserta pelatihan
2. Sholat Dhuha dilakukan 12 rakaat

LAMPIRAN 10

Surat Pernyataan Kesediaan



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN
INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution
NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah
NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018
Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)
Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : Nur Rahmanda Ibrahim
Alamat : Jalan Pelamburan G. Kuliang
Pekerjaan : Guru / Pelajar
No. Telp/ HP : _____
Umur : 17
Status pernikahan orangtua : Baru Cerai



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Beberapa hal yang penting untuk diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Saudara/i dalam penelitian adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila di tengah jalan dalam proses penelitian ini, Saudara/i merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Saudara/i dapat menyatakan untuk berhenti.

2. Masalah kerahasiaan

Segala bentuk informasi atau data yang kami peroleh dalam proses penelitian ini akan kami jaga kerahasiaannya. Penggunaan informasi atau data hanya untuk kepentingan akademik dan penelitian, dan bukan untuk kepentingan komersil. Yang termasuk dalam informasi ini adalah informasi pribadi (nama, alamat, pendapat/ opini, dll). Adapun pihak yang berhak mengetahui informasi ini adalah dan responden sendiri.

3. Risiko

Tidak ada risiko yang berarti dalam penelitian ini. Namun Saudara/i perlu mempersiapkan diri untuk terjadinya kelelahan fisik mengingat durasi pelatihan yang tidak sebentar. Selain itu Saudara/i juga akan meninggalkan kegiatan belajar-mengajar di kelas beberapa saat untuk kelanjutan proses wawancara setelah adanya pelatihan.

4. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diterima oleh Saudara/i adalah dapat membagikan pengalamannya sebagai bentuk pembelajaran kepada oranglain, dapat mempelajari amalan-amalan yang memiliki manfaat bagi kehidupan.

5. Kontak peneliti

Apabila Saudara/i memiliki pertanyaan, silahkan menghubungi kami di nomor berikut ini:

Ade Rahmah Putri Nasution : 0812.5086.1342

Iroh Rohmaniah : 0858.9061.4244



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia**PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN**

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

(Nur Dohmanto Ibrahim)

Tanggal :

22.1.2018



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution
NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah
NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018
Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)
Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : LOBAL FAKHROFI
Alamat : Jl. Jagan RW 03 RT 12 323/6711 Yogyakarta
Pekerjaan : SLIWA
No. Telp/ HP : 0895371319055
Umur : 19 Thn
Status pernikahan orangtua : Bercera



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Beberapa hal yang penting untuk diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Saudara/I dalam penelitian adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila di tengah jalan dalam proses penelitian ini, Saudara/I merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Saudara/I dapat menyatakan untuk berhenti.

2. Masalah kerahasiaan

Segala bentuk informasi atau data yang kami peroleh dalam proses penelitian ini akan kami jaga kerahasiaannya. Penggunaan informasi atau data hanya untuk kepentingan akademik dan penelitian, dan bukan untuk kepentingan komersil. Yang termasuk dalam informasi ini adalah informasi pribadi (nama, alamat, pendapat/ opini, dll). Adapun pihak yang berhak mengetahui informasi ini adalah dan responden sendiri.

3. Risiko

Tidak ada risiko yang berarti dalam penelitian ini. Namun Saudara/I perlu mempersiapkan diri untuk terjadinya kelelahan fisik mengingat durasi pelatihan yang tidak sebentar. Selain itu Saudara/I juga akan meninggalkan kegiatan belajar-mengajar di kelas beberapa saat untuk kelanjutan proses wawancara setelah adanya pelatihan.

4. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diterima oleh Saudara/I adalah dapat membagikan pengalamannya sebagai bentuk pembelajaran kepada oranglain, dapat mempelajari amalan-amalan yang memiliki manfaat bagi kehidupan.

5. Kontak peneliti

Apabila Saudara/I memiliki pertanyaan, silahkan menghubungi kami di nomor berikut ini:

Ade Rahmah Putri Nasution : 0812.5086.1342

Iroh Rohmaniah : 0858.9061.4244



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

(IDRIS FAKHRI ROFI)

Tanggal :

22 Januari 2018



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN **INFORMED CONSENT**

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution
NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah
NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018
Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)
Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : Winda Fitrianyah
Alamat : Sanggrahan, Tegodadi, Mlati, Sleman
Pekerjaan : Pelajar
No. Telp/ HP : 0821 3839 0011
Umur : 16 th
Status pernikahan orangtua : Sudah bercerai



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Beberapa hal yang penting untuk diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Saudara/I dalam penelitian adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila di tengah jalan dalam proses penelitian ini, Saudara/I merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Saudara/I dapat menyatakan untuk berhenti.

2. Masalah kerahasiaan

Segala bentuk informasi atau data yang kami peroleh dalam proses penelitian ini akan kami jaga kerahasiaannya. Penggunaan informasi atau data hanya untuk kepentingan akademik dan penelitian, dan bukan untuk kepentingan komersil. Yang termasuk dalam informasi ini adalah informasi pribadi (nama, alamat, pendapat/ opini, dll). Adapun pihak yang berhak mengetahui informasi ini adalah dan responden sendiri.

3. Risiko

Tidak ada risiko yang berarti dalam penelitian ini. Namun Saudara/I perlu mempersiapkan diri untuk terjadinya kelelahan fisik mengingat durasi pelatihan yang tidak sebentar. Selain itu Saudara/I juga akan meninggalkan kegiatan belajar-mengajar di kelas beberapa saat untuk kelanjutan proses wawancara setelah adanya pelatihan.

4. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diterima oleh Saudara/I adalah dapat membagikan pengalamannya sebagai bentuk pembelajaran kepada oranglain, dapat mempelajari amalan-amalan yang memiliki manfaat bagi kehidupan.

5. Kontak peneliti

Apabila Saudara/I memiliki pertanyaan, silahkan menghubungi kami di nomor berikut ini:

Ade Rahmah Putri Nasution : 0812.5086.1342

Iroh Rohmaniah : 0858.9061.4244



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

(Windra Fitriansyah)

Tanggal : 22 - 1 - 2018



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution
NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah
NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018
Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)
Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : Dera Kusuma Putra
Alamat : Pekuboh condong Catur RT 03 RW 52
Pekerjaan : Pengajar
No Telp/ HP : _____
Umur : 16
Status pernikahan orangtua : Bercerai



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Beberapa hal yang penting untuk diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Saudara/i dalam penelitian adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila di tengah jalan dalam proses penelitian ini, Saudara/i merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Saudara/i dapat menyatakan untuk berhenti.

2. Masalah kerahasiaan

Segala bentuk informasi atau data yang kami peroleh dalam proses penelitian ini akan kami jaga kerahasiaannya. Penggunaan informasi atau data hanya untuk kepentingan akademik dan penelitian, dan bukan untuk kepentingan komersil. Yang termasuk dalam informasi ini adalah informasi pribadi (nama, alamat, pendapat/ opini, dll). Adapun pihak yang berhak mengetahui informasi ini adalah dan responden sendiri.

3. Risiko

Tidak ada risiko yang berarti dalam penelitian ini. Namun Saudara/i perlu mempersiapkan diri untuk terjadinya kelelahan fisik mengingat durasi pelatihan yang tidak sebentar. Selain itu Saudara/i juga akan meninggalkan kegiatan belajar mengajar di kelas beberapa saat untuk kelanjutan proses wawancara setelah adanya pelatihan.

4. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diterima oleh Saudara/i adalah dapat membagikan pengalamannya sebagai bentuk pembelajaran kepada oranglain, dapat mempelajari amalan-amalan yang memiliki manfaat bagi kehidupan.

5. Kontak peneliti

Apabila Saudara/i memiliki pertanyaan, silahkan menghubungi kami di nomor berikut ini:

Ade Rahmah Putri Nasution : 0812.5086.1342

Iroh Rohmaniah : 0858.9061.4244



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

(DEVA KUSUMA PUTRA)

Tanggal : 22 - 01 - 2018



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN
INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution
NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah
NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018
Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)
Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018
Waktu : 09.00-11.00
Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : FANI FERNANDA
Alamat : MERANGEN TEGAI
Pekerjaan : PELAJAR/ISWA
No. Telp/ HP : _____
Umur : 15
Status pernikahan orangtua : BERCERAI



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Beberapa hal yang penting untuk diketahui adalah:

1. Prinsip kesukarelaan

Keterlibatan Saudara/i dalam penelitian adalah berdasarkan prinsip kesukarelaan, tanpa ada paksaan dan ancaman dari siapapun. Apabila di tengah jalan dalam proses penelitian ini, Saudara/i merasa keberatan untuk melanjutkannya, maka Saudara/i dapat menyatakan untuk berhenti.

2. Masalah kerahasiaan

Segala bentuk informasi atau data yang kami peroleh dalam proses penelitian ini akan kami jaga kerahasiaannya. Penggunaan informasi atau data hanya untuk kepentingan akademik dan penelitian, dan bukan untuk kepentingan komersil. Yang termasuk dalam informasi ini adalah informasi pribadi (nama, alamat, pendapat/ opini, dll). Adapun pihak yang berhak mengetahui informasi ini adalah dan responden sendiri.

3. Risiko

Tidak ada risiko yang berarti dalam penelitian ini. Namun Saudara/i perlu mempersiapkan diri untuk terjadinya kelelahan fisik mengingat durasi pelatihan yang tidak sebentar. Selain itu Saudara/i juga akan meninggalkan kegiatan belajar-mengajar di kelas beberapa saat untuk kelanjutan proses wawancara setelah adanya pelatihan.

4. Manfaat

Adapun manfaat yang dapat diterima oleh Saudara/i adalah dapat membagikan pengalamannya sebagai bentuk pembelajaran kepada oranglain, dapat mempelajari amalan-amalan yang memiliki manfaat bagi kehidupan.

5. Kontak peneliti

Apabila Saudara/i memiliki pertanyaan, silahkan menghubungi kami di nomor berikut ini:

Ade Rahmah Putri Nasution : 0812.5086.1342

Iroh Rohmaniah : 0858.9061.4244



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia**PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN**

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

(JANI FERNANDA)

Tanggal :

22 JAN 2018

LAMPIRAN 11

Surat Pernyataan *Professional
Judgement*

Surat Pernyataan
Profesional Judgement

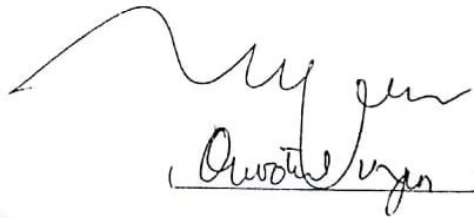
Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dr. phil Ouwah Uyan
 Pekerjaan : Dosen Psikologi UII
 Pendidikan Akhir : S3
 Alamat : Komplek Sarbagita Nagrik Sleman
 Nomor Handphone : 0877 38081575

Telah menjadi penilai untuk tahapan dan pedoman Pelatihan Dzikir yang digunakan dalam skripsi oleh Ade Rahmah Putri dan Iroh Rohmaniah dengan Judul "Pengaruh Pelatihan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orangtuanya Bercerai". Berikut ini beberapa saran atau masukan yang dapat dipertimbangkan :

- 1) Pada sesi latihan dzikir mungkin dapat digunakan alat praktik dzikir
- 2) Tambahkan catatan harian untuk mencatat proses dzikir di rumah
- 3) desain eksperimen diberikan oleh pengukuran follow up setelah 2/3 minggu posttest, tanpa menyertakan catatan harian

Yogyakarta, 22 - 11 2017


(Ouwah Uyan)

Surat Pernyataan
Profesional Judgement

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ahmed Rusdi
 Pekerjaan : Dok
 Pendidikan Akhir : 53
 Alamat : Ngeplessk
 Nomor Handphone : 0898 9353 923

Telah menjadi penilai untuk tahapan dan pedoman Pelatihan Dzikir yang digunakan dalam skripsi oleh Ade Rahmah Putri dan Iroh Rohmaniah dengan Judul "Pengaruh Pelatihan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orangtuanya Berceraai". Berikut ini beberapa saran atau masukan yang dapat dipertimbangkan :

- Konsep Salat & Zikir dikaitkan
- Zikir diperjelas
- Falsafah al-Nafs ar-Rabbaniyah ke Zikir

Yogyakarta, 27 November 2017


(Ahmed Rusdi)

**Surat Pernyataan
Profesional Judgement**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Libbie Annataegia
Pekerjaan : dosen
Pendidikan Akhir : S2
Alamat : Prodi Psikologi Ull
Nomor Handphone : 0815 794 1986

Telah menjadi penilai untuk tahapan dan pedoman Pelatihan Dzikir yang digunakan dalam skripsi oleh Ade Rahmah Putri dan Iroh Rohmaniah dengan Judul "Pengaruh Pelatihan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa dan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orangnya Bercerai". Berikut ini beberapa saran atau masukan yang dapat dipertimbangkan :

- Tujuan difokuskan ^{Umum} khusus
- nomor halaman
- Kualifikasi fasilitator → tentukan pengetahuan Hz dzikir & penerapannya dan kehidupan sehari-hari

Yogyakarta, 28 November 2017

Libbie Annataegia

LAMPIRAN 12

Surat Izin Penelitian



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Nomor : 43/Dek/70/Div.Um&RT/I/2018
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran : 1 Lembar

12 Januari 2018

Kepada:
Yth. Kepala SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta
di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan kelanjutan dari pengambilan data penelitian mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

No	Nama	NIM	Dosen Pembimbing
1	Ade Rahmah Putri N	14320304	Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi
2	Iroh Rahmaniah	14320361	Namun Sofia, S.Psi., S.Ant., MA

Penelitian yang akan dilaksanakan mengikutsertakan siswa sebagai peserta dalam pelatihan. Siswa yang terpilih akan diberikan pembekalan berupa pelatihan pengembangan diri. Adapun nama-nama siswa yang akan mengikuti kegiatan ini terlampir pada lembar selanjutnya. Kegiatan ini juga akan didampingi oleh ibu Ajeng Prihasanti, S.Pd selaku guru mata pelajaran Bimbingan Konseling.

Kegiatan dilaksanakan pada,

Hari/Tanggal : Sabtu-Minggu / 20-21 Januari 2018
Tempat : Penginapan Taman Surga, Jl.Kaliurang Km. 14, Dusun Ngelantaran, Umbulmartani, Ngemplak, Sleman, Yogyakarta

Berkaitan dengan hal tersebut, kami selaku peneliti memohon kesediaan Bapak untuk berkenan memberikan pengantar yang ditujukan kepada orangtua siswa terkait perijinan kegiatan dimaksud. Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak untuk kami ucapkan terimakasih.

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh



Dr. ref. nat. Arief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

LAMPIRAN 13

Surat Keterangan
Selesai Penelitian



**YAYASAN PERSATUAN PERGURUAN TAMANSISWA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN TINGKAT ATAS
SMK TAMANSISWA JETIS**

JENJANG AKREDITASI :

1. TEKNIK LISTRIK PEMAKAIAN : TERAKREDITASI A
2. TEKNIK MEKANIK OTOMOTIP : TERAKREDITASI A
3. TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN: TERAKREDITASI A
4. MULTIMEDIA : TERAKREDITASI A

SK. Badan Akreditasi Sekolah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Nomor : 16.01/BASPROP/TU/X/2014

ALAMAT : JL. PAKUNINGRATAN No. 34 A YOGYAKARTA 55233 TELP/FAX : (0274) 515836, E-mail : smktamsis-yk@live.com

S U R A T K E T E R A N G A N

NOMOR : 444/SMK-TS /E.23/II/ 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta di Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

Nama Mahasiswa : ADE RAHMAH PUTRI NASUTION
 Nomor Mahasiswa : 14320304
 Fakultas : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
 Jurusan/Program Studi : Psikologi

Bahwa Mahasiswa tersebut telah mengambil data untuk penelitian dengan Judul : “**PENGARUH PELATIHAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN HATI PADA REMAJA YANG MEMILIKI ORANGTUA BERCERAI**” yang dilaksanakan pada tanggal 05 Januari s.d. 06 Februari 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan hendaknya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .



LAMPIRAN 14

Dokumentasi Penelitian











