

## RELASI ZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Analisis Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto)

Lailatul Rochmah,<sup>1</sup> Chasiru Zainal Abidin,<sup>2</sup> M. Ali Rohmad<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup>Universitas Islam Majapahit (UNIM), Indonesia.

lailaturrochmah98@gmail.com.

### Abstrak

Fenomena saat ini banyak masyarakat islam yang meyakini bahwa dengan berzikir akan memperoleh kesehatan baik jasmani maupun rohani, zikir dapat digunakan juga untuk terapi batin, seperti cemas, ketakutan, kegelisahan, frustrasi, dan bahkan sampai akan melakukan bunuh diri. Tujuan penelitian ini adalah : Untuk mengetahui intensitas zikir, ketenangan jiwa dan untuk menganalisis hubungan zikir dengan ketenangan jiwa anggota Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Hasil penelitian menunjukkan: (1) Intensitas anggota zikir di majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto secara umum termasuk kategori sedang dengan skor rata-rata 36, hasil rata-rata tersebut terletak diantara skor 33-36 (2) Ketenangan jiwa anggota zikir di majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto secara umum termasuk kategori sedang dengan skor rata-rata 35, hasil rata-rata tersebut terletak diantara skor 34-39. (3) Terdapat hubungan yang signifikan antara zikir dengan ketenangan jiwa anggota majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto dengan nilai korelasi 0,610. Interpretasi hasil korelasi menunjukkan pada korelasi tingkat kuat.

**Kata kunci:** Zikir dan Ketenangan Jiwa

### Abstract

*The current phenomenon of many Islamic societies believes that by doing dhikr will get both physical and spiritual health, dzikir can also be used for mental therapy, such as anxiety, fear, anxiety, frustration, and even committing suicide. The objectives of this study were: To determine the intensity of dhikr, peace of mind and to analyze the relationship between dhikr and mental peace of the members of Majlis Taklim Al-Khasaniyah and Al-Kamal Mojokerto. This research is a quantitative study with a correlation approach. The results showed: (1) The intensity of the dzikir members in the Al-Khasaniyah and Al-Kamal Mojokerto majlis is generally in the moderate category with an average score of 36, the average result lies between the scores of 33-36 (2) Calmness The souls of dzikir members in majlis ta'lim Al-Khasaniyah and Al-Kamal Mojokerto are generally in the medium category with an average score of 35, the average result lies between the scores of 34-39. (3) There is a significant relationship between dzikir and the peace of mind of the members of Al-Khasaniyah and Al-Kamal Mojokerto majlis taklim with a correlation value of 0.610. Interpretation of the correlation results shows that the correlation level is strong.*

**Keywords:** Pray and Peace of Mind

## A. PENDAHULUAN

Kegagalan manusia dalam memenuhi kebutuhan dasar tentu akan menimbulkan kondisi yang tidak seimbang, sehingga diperlukan bantuan terhadap pemenuhan kebutuhan dasar tersebut. Bekerja separuh waktu, misalnya pekerjaan tambahan paling tidak akan memberikan tambahan bagi individu yang tengah mengalami problematika tersebut.<sup>1</sup>

Perubahan yang terjadi sebagai konsekuensi modernisasi, ketika manusia dituntut untuk mampu menyesuaikan diri dengan perubahan yang terjadi, dan pada kenyataannya tidak semua orang mampu untuk mengikuti percepatan perubahan itu yang mengakibatkan timbulnya ketegangan dan kecemasan yang dapat menjadikan stress. Yang mana stress mampu menjadi faktor penyebab akibat dari sesuatu penyakit fisik maupun psikis.<sup>2</sup>

Agama tidak hanya semata-mata terkait dengan masalah ketuhanan dan kepercayaan, tetapi agama juga terkait dengan persoalan-persoalan kemaslahatan umat yang merupakan keniscayaan manusiawi. Berkaitan dengan hal tersebut maka metode studi islam dapat dilakukan dalam berbagai pendekatan. Salah satunya adalah metode studi islam dengan pendekatan psikologi, dengan harapan dapat ditemukan pemahaman yang komprehensif mengenai bagaimana semestinya pengkajian agama islam dijalankan khususnya dari kacamata psikologi. Studi islam dengan psikologi juga dapat mengetahui bahwa perilaku seseorang yang lahiriah terjadi, dipengaruhi keyakinan yang dianutnya,<sup>3</sup> sehingga beban jiwa akan selalu meningkat, kegelisahan serta perasaan tertekan akan senantiasa akan mengurangi kebahagiaan, kecemasan akan masa mendatang, karena faktor ketimpangan dalam kebutuhan hidup, rasa individualitas dan egois yang berdampak pada cara berfikir, bersikap dan bertindak seseorang dalam memenuhi kebutuhan jasmani maupun rohaninya, sehingga kasus-kasus ini menuntut diadakannya bimbingan serta pendekatan yang mampu membuat seseorang terhindar dari hal-hal tersebut. Karena kecemasan merupakan gangguan psikologis yang menyerang seseorang sehingga menimbulkan kekhawatiran, rasa takut dan kegelisahan secara terus menerus.

Fenomena saat ini banyak masyarakat islam yang meyakini bahwa dengan berzikir akan memperoleh kesehatan baik jasmani maupun rohani, zikir dapat

---

<sup>1</sup> Faishal Aushafi, *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, (Semarang; Universitas Islam Negeri Walisongo, 2017), 1. Saihu, Saihu. "Rintisan Peradaban Profetik Umat Manusia Melalui Peristiwa Turunnya Adam As Ke-Dunia." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman* 3.2 (2019): 268-279.

<sup>2</sup> Nurhayati, E. (2019), *Dampak Dzikir terhadap Kesehatan Jiwa, Penelitian di Majelis Dzikir Al-Istiqomah Kampung Cikoloho Desa Cibitung Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung). 5. Abd Muid, N., and Ach Jamiluddin. "Qur'anic Social Transformation In Al-Azhar Interpretation." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran dan Keislaman* 4.01 (2020): 1-12.

<sup>3</sup> Muhammad Ali Rohmad, *Pendekatan Psikologi Sebuah Tawaran Baru Metode Studi Islam*, (Volume VI Nomor 1 Februari 2017). Saihu, Saihu. "Qur'anic Perspective On Total Quality Management (TQM) And Its Implementation In The Institution Of Islamic Education." *Mumtaz: Jurnal Studi Al-Quran Dan Keislaman* 4.01 (2020): 13-26.

digunakan juga untuk terapi batin, untuk mengobati kondisi kehidupan masyarakat yang banyak mengalami seperti cemas, ketakutan, kegelisahan, frustrasi, dan kecewa bahkan sampai akan melakukan bunuh diri. Melakukan zikir yang khusyu' atau konsentrasi, pikiran hanya tertuju pada Allah Swt, maka pikiran dan jiwa akan merasakan ketenangan, kebahagiaan, serta kedamaian pada dirinya, dan juga dapat menghilangkan stress, frustrasi dan kecemasan yang melanda dirinya. Karena semua keadaan itu merupakan gejala jiwa yang berat yang harus segera diatasi.<sup>4</sup>

Maka fenomena kejadian tersebut tampaknya sangat penting untuk diteliti dengan judul penelitian "Hubungan Zikir terhadap Ketenangan Jiwa anggota Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto".

## B. METODE

Metode penelitian adalah cara atau jalan yang ditempuh sehubungan dengan penelitian yang dilakukan, yang memiliki langkah-langkah yang sistematis. Sugiono menyatakan bahwa.<sup>5</sup>

"Metode penelitian dapat diartikan sebagai cara ilmiah untuk mendapatkan data yang valid dengan tujuan dapat ditemukan, dikembangkan, dan dibuktikan, suatu pengetahuan tertentu sehingga dapat digunakan untuk memahami, memecahkan, dan mengantisipasi masalah".

Metode penelitian mencakup prosedur dan teknik penelitian. Metode penelitian merupakan langkah penting untuk memecahkan masalah-masalah penelitian. Dengan menguasai metode penelitian, bukan hanya dapat memecahkan berbagai masalah penelitian, namun juga dapat mengembangkan bidang keilmuan yang digeluti. Selain itu, memperbanyak penemuan-penemuan baru yang bermanfaat bagi masyarakat luas dan dunia pendidikan.

Penelitian dalam artikel ini menggunakan penelitian kuantitatif, sedangkan pendekatan yang digunakan adalah pendekatan korelasional. Pendekatan jenis ini bertujuan untuk melihat apakah antara dua variabel atau lebih memiliki korelasi (hubungan) atau tidak.<sup>6</sup> Berangkat dari suatu teori, gagasan para ahli, ataupun pemahaman peneliti berdasarkan pengalamannya, kemudian dikembangkan menjadi permasalahan-permasalahan yang diajukan untuk memperoleh pembenaran (verifikasi) dalam bentuk dukungan data empiris di lapangan. Bentuk penelitian kuantitatif penulis gunakan karena untuk mengetahui bagaimana korelasi zikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Taklim Mojokerto.

Dalam penelitian ini, penulis mencari tahu apakah ada hubungan zikir dengan ketenangan jiwa jamaah majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto.

---

<sup>4</sup> Nurhayati, E. (2019), *Dampak Dzikir terhadap Kesehatan Jiwa, Penelitian di Majelis Dzikir Al-Istiqomah Kampung Cikoloho Desa Cibitung Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung), 5. Aziz, Abd. "Al-Qur'an Dan Sastra: Antara Etika, Estetika, dan Profetika." *Al-Burhan | Jurnal Kajian Ilmu dan Pengembangan Budaya Al-Qur'an* 20.1 (2020): 147-163.

<sup>5</sup> Sugiyono, *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2014), 6.

<sup>6</sup> Zaenal Arifin, *Metodologi Penelitian Pendidikan* (Surabaya: Lentera Cendikia, 2009), 17.

Adapun jumlah populasi dari keseluruhan majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal sebanyak 30 jamaah.

Angket zikir dan ketenangan jiwa menggunakan *Skala Likert*, dimana jamaah diminta untuk menjawab dengan memilih jawaban yang sesuai dengan dirinya sendiri yang diwakili dengan 4 skala jawaban; selalu, sering, jarang sekali, tidak pernah. Sebagaimana instruksi pada masing-masing indikator.

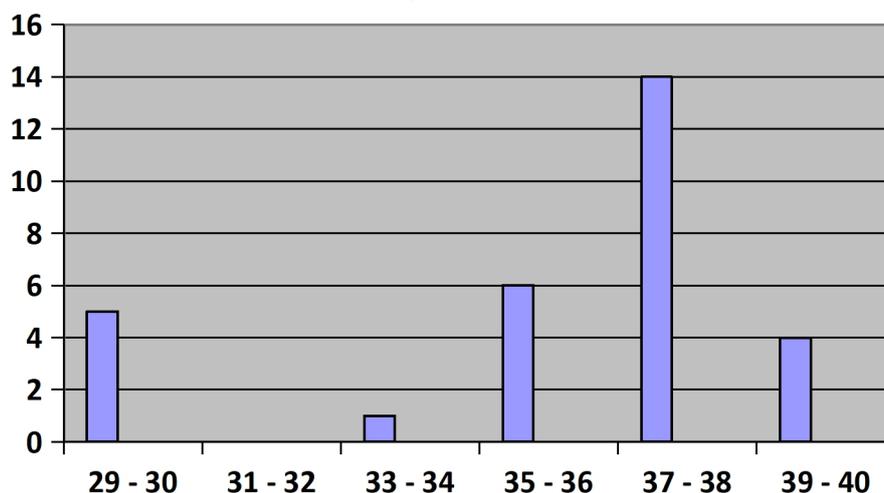
Dalam penelitian ini untuk menguji validitas dan reliabilitas alat ukur, peneliti melakukan uji coba alat ukur pada 30 jamaah. Item yang valid dari skala ini yang akan dipergunakan sebagai pengukuran yang sebenarnya. Dari hasil uji coba validitas zikir menunjukkan 10 item pernyataan valid dan 5 item tidak valid, sedangkan ketenangan jiwa 10 item menunjukkan valid sedangkan 5 item tidak valid. Jadi, untuk instrumen pengumpulan data adalah 20 item. Hasil uji reliabilitas zikir dinyatakan reliable dikarenakan hasil *Combact Alpha* lebih besar dari nilai *r tabel* sebesar 0,374 yakni  $0,694 > 0,374$ . Begitu pula dengan ketenangan jiwa dinyatakan reliable dikarenakan nilai hasil *Combact Alpha* lebih besar dari nilai *r tabel* sebesar 0,374 yakni  $0,659 > 0,374$ . Hasil ini menunjukkan bahwa item-item pada skala zikir dan ketenangan jiwa tersebut dinyatakan reliable dan dapat digunakan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti menyebarkan Angket sebanyak 30 Jamaah. Yaitu, jamaah zikir Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto.

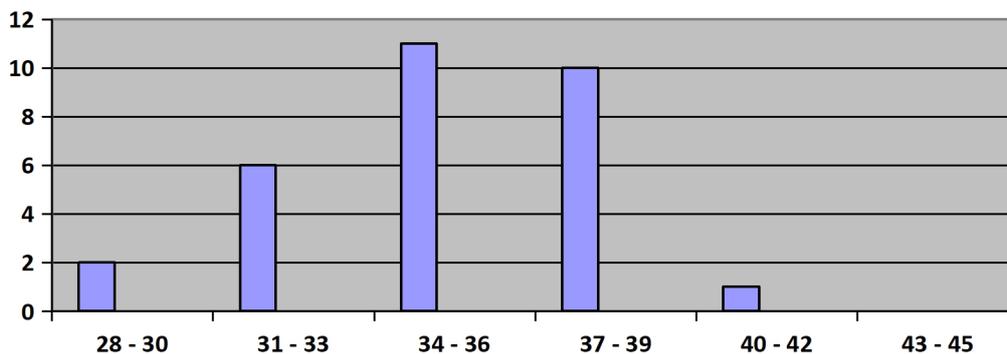
Dari kuesioner tersebut dihasilkan data yang dapat dideskripsikan yang sebagaimana diagram berikut:

**Gambar 1**  
**Diagram Zikir**



Dari Gambar 1 diketahui bahwa skor terendah (*minimum*) dari jawaban responden untuk zikir (X) adalah sebesar 29 dan skor tertinggi (*maksimal*) dari jawaban responden sebesar 40, sehingga nilai rata-rata (*mean*) jumlah skor jawaban variabel zikir (X) adalah 35,7 sehingga peneliti membulatkan menjadi 36.

**Gambar 2**  
**Diagram Ketenangan Jiwa**



Dari Gambar 2 diketahui bahwa skor terendah (*minimum*) dari jawaban responden untuk variabel ketenangan jiwa (Y) adalah sebesar 28 dan skor tertinggi (*maksimal*) dari jawaban responden sebesar 45, sehingga nilai rata-rata (*mean*) jumlah skor jawaban variabel ketenangan jiwa (Y) adalah 35,2 sehingga peneliti membulatkan menjadi 35.

Selanjutnya data-data yang diperoleh tersebut dilakukan penelitian tentang Hubungan Antara zikir dengan ketenangan jiwa majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto. Hasil-hasil penelitian tersebut di antaranya adalah sebagai berikut:

Di analisis menggunakan uji prasyarat analisis terdiri dari uji Normalitas dan uji Linieritas. Uji Normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data tersebut berdistribusi normal atau tidak, dilakukan dengan *Kolmogorov Smirnov*. Distribusi data dinyatakan normal apabila nilai signifikansi dari uji *Kolmogorov-Smirnov*  $> 0,05$ . Hasil uji normalitas dengan nilai signifikansi sebesar 0,509 ( $\text{sig} > 0,05$ ). Maka data berikut mempunyai distribusi normal.

Dilanjutkan uji yang kedua yaitu uji Linieritas yang bertujuan untuk mengetahui apakah kedua variabel mempunyai hubungan yang linier atau tidak secara signifikan. Untuk menguji linieritas ini digunakan uji *Test for Linierity*, dengan melihat tingkat nilai signifikansi pada *Deviation from Linierity*  $< 0,05$  berarti datanya dinyatakan linier, dan sebaliknya apabila tingkat nilai signifikansi pada *Deviation from Linierity* berada  $> 0,05$  berarti datanya dinyatakan tidak linier. Hasil uji linieritas dapat dilihat dari nilai signifikansi kedua variabel sebesar  $0,02 < 0,05$ . Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier dari kedua variabel.

Uji analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah uji korelasi *Pearson Correlation*. Uji korelasi *Pearson Correlation* dalam penelitian ini adalah untuk menguji hubungan dari variabel zikir (X) dengan ketenangan jiwa (Y). Hasil analisis uji korelasi *Pearson Correlation* disajikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 1**  
**Uji Korelasi Zikir dengan Ketenangan Jiwa**

		Correlations	
		Zikir	Ketenangan Jiwa
Zikir	Pearson Correlation	1	.610**
	Sig. (2-tailed)		.001
	N	30	30
Ketenangan Jiwa	Pearson Correlation	.610**	1
	Sig. (2-tailed)	.001	
	N	30	30

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

Berdasarkan Tabel 3 hasil uji korelasi *Pearson Correlation* yang disajikan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai *Pearson Correlation* yang menunjukkan korelasi positif sebesar 0,610 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel yang dikarenakan hasil dari korelasi ( $r_{xy}$ ) yakni sebesar  $610 \neq 0$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima). Sehingga dapat dikatakan bahwa nilai tersebut dapat dikatakan korelasi sedang karena berada diantara 0,610 – 0,800. Jadi hubungan antara zikir dengan ketenangan jiwa adalah kuat.

### 1. Hubungan Zikir Dengan Ketenangan Jiwa Majelis Taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto

Hasil analisis angket zikir dan ketenangan jiwa majelis taklim Al-khasaniyah dan Al-kamal, diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar zikir jamaah berada pada kategori sedang. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata nilai skor jawaban instrument zikir sebesar 36. Hasil rata-rata tersebut terletak diantara 33-36 yang termasuk dalam kategori sedang. Sedangkan Hal ini dapat dilihat dari rata-rata nilai skor jawaban instrument zikir sebesar 35. Hasil rata-rata tersebut terletak diantara 34-39 yang termasuk dalam kategori sedang. Sehingga dapat diketahui bahwa ketenangan jiwa jamaah dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson Correlation* yang disajikan pada tabel diatas, menunjukkan bahwa nilai *Pearson Correlation* yang menunjukkan korelasi positif sebesar 0,610 dan nilai signifikansi (2-tailed) sebesar 0,001. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara kedua variabel yang dikarenakan hasil dari korelasi ( $r_{xy}$ ) yakni sebesar  $610 \neq 0$  maka  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima). Sehingga dapat dikatakan bahwa nilai tersebut dapat

dikatakan korelasi sedang karena berada diantara 0,610 – 0,800. Jadi hubungan antara zikir dengan ketenangan jiwa adalah kuat.

#### **D. KESIMPULAN**

Dalam hal ini penulis mengungkapkan kesimpulan yang merupakan inti dari masalah yang dibahas dalam penelitian ini, di samping itu peneliti mengungkapkan saran, adapun kesimpulan sebagai berikut. Terdapat hubungan yang signifikan antara zikir dengan skor rata-rata/mean 36 hasil rata-rata tersebut terletak diantara skor 33 - 36 yang termasuk kriteria sedang, sedangkan ketenangan jiwa jamaah dengan skor rata-rata/mean 35 hasil rata-rata tersebut terletak diantara skor 34 - 39 dan termasuk kriteria sedang juga. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara zikir dengan ketenangan jiwa jamaah majelis taklim Al-Khasaniyah dan Al-Kamal Mojokerto. Hal ini berdasarkan korelasi sebesar 610 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001 taraf signifikan  $\alpha = 0,05$ , sehingga  $0,001 < 0,05$  yang berarti  $H_0$  ditolak ( $H_a$  diterima). Interpretasi hasil korelasi menunjukkan bahwa korelasi pada tingkat Kuat.

Terdapat beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan ke depannya sebagai berikut:

1. Bagi Masyarakat : Agar masyarakat meningkatkan intensitas zikir
2. Bagi Majelis: sebagai tolak ukur keberhasilan zikir bagi ketenangan jiwa dan sebagai tujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah.
3. Bagi Peneliti: menambah wawasan dan pengetahuan penulis sehingga dapat mengembangkannya dengan lebih luas baik secara teoretis maupun praktis.

Bagi peneliti selanjutnya: diharapkan bisa mengembangkan pengetahuan tentang penelitian yang berhubungan dengan zikir dan ketenangan jiwa agar penelitian ini bisa dikembangkan di kemudian hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Arifin Zaenal, (2009). *Metodologi Penelitian Pendidikan Surabaya: Lentera cendikia*.
- Aushafi Faishal. (2017). *Pengaruh Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*, Universitas Islam Negri Walisongo. Semarang
- Nurhayati, E. (2019), *Dampak Dzikir terhadap Kesehatan Jiwa, Penelitian di Majelis Dzikir Al-Istiqomah Kampung Cikoloho Desa Cibitung Kecamatan Sagaranten Kabupaten Sukabumi* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Gunung Djati Bandung).
- Rohmad, Muhammad Ali, *Pendekatan Psikologi Sebuah Tawaran Baru Metode Studi Islam*, (Volume VI Nomor 1 Februari 2017)
- Sugiyono. (2014), *Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D* Bandung: alfabeta.