

**PENGARUH DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA PADA  
LANSIA DI DESA MANUK KECAMATAN SIMAN**

**SKRIPSI**



Disusun oleh:

**CHUBATU DAROJATIN**

**NIM : 211516035**

Pembimbing:

**MOHAMMAD ROZI INDRAFUDDIN. M.Fil.I**

**NIDN. 2022017702**

**JURUSAN BIMBINGAN PENYULUHAN ISLAM  
FAKULTAS USHULUDIN, ADAB DAN DAKWAH  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PONOROGO**

**2023**

## ABSTRAK

Darojatin, **Chubatu**. 2023. *Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Desa Manuk*. **Sekripsi**. Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo. Pembimbing: Mohammad Rozi Indrafuddin. M.Fil.I

### **Kata Kunci: Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia**

Penelitian ini dilatar belakangi oleh munculnya individulistik, egois, dan materialis mendatangkan dampak berupa kegelisahan, kecemasan, stress, dan depresi. Melihat kenyataan seperti itu dan dengan berbagai polemik kehidupan membuat individu kehilangan arah hidup, bahkan ada yang kehilangan Tuhan nya. Sehingga banyak individu yang tidak punya tujuan hidup dan pegangan hidup. Penanaman agama dari dini akan membuat seseorang mempunyai tujuan hidup dan mempunyai Tuhan untuk berbagi segalanya. Kehidupan saat ini hanyalah kehidupan semu dan sementara kehidupan yang sesungguhnya adalah setelah kematian. Dalam mempersiapkan kematian kita harus mendekatkan diri kepada Tuhan agar kita menjadi lebih tenang dan damai.

Peneliti ini membahas tentang Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Dalam Mempersiapkan Kematian Di Desa Manuk. Pertanyaan utama yang ingin dijawab melalui penelitian ini adalah Dari uraian latar belakang di atas penulis merumuskan masalah yaitu: 1) Adakah ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo? 2) Seberapa pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo?

Tujuan penelitian ini 1) Untuk mengetahui bagaimana ketenangan jiwa lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. 2) Untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

Peneliti ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini mengambil populasi lansia di Desa Manuk yang berjumlah 70 orang dengan sampel 30 orang. Data dalam penelitian ini penulis menggunakan angket. data hasil angket dan analisis menggunakan rumus regresi linier.

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaaan pengaruh yang signifikan antara dzikir dan ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk. Hal tersebut dapat dibuktikan hipotesis yang diketahui bahwa antara  $f_{hitung}$  dengan  $f_{tabel}$  dimana  $f_{hitung}$  diperoleh melalui perhitungan sebesar 11,468. Sedangkan  $f_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% adalah 0,144. Hasil hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia. Hal tersebut dipengaruhi oleh lingkungan hidup, pengalaman, dan tata tertib yang dilakukan lansia di Desa Manuk.

**LEMBAR PERSETUJUAN**

Sekripsi atas nama saudara:

Nama : Chubatu Darojatin

NIM : 211516035

Fakultas : Usuliddin Adab Dan Dakwah

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia Di Desa  
Manuk Kecamatan Siman

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji dalam ujian munaqosah


Ponorogo, 07 Mei 2023

Mengetahui,  
Ketua Jurusan



Muhammad Nurdin, M. Ag.  
NIP. 197604132005031001

Menyetujui  
Pembimbing



M. Rozi Indrafuddin, M.Fil.I  
NIDN. 2022017702



**KEMENTERIAN AGAMA RI  
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PONOROGO  
FAKULTAS USULUDDIN, ADAB, DAN DAKWAH**

**PENGESAHAN**

Nama : Chubatu Darojatin  
Nim : 211516035  
Prodi : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Judul : Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Landia di Desa Manuk Kecamatan Siman

Skripsi ini telah dipertahankan pada sidang Munaqasah Fakultas Usuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo pada:

Hari : Selasa  
Tanggal : 30 Mei 2023

Dan telah diterima sebagai bagian dari persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana dalam Bimbingan Penyuluhan Islam (S. Sos) pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 05 Juni 2023

Tim penguji:

Ketua sidang : Kayyis Fithri Ajhuri, M.Ag  
Penguji I : Muhammad Nurdin, M.Ag  
Penguji II : Mohammad Rozi Indrafuddin, M.Fil.I

Ponorogo, 05 Juni 2023

Mengesahkan

Dekan,



**Dr. Ahmad Munir, M. Ag**  
NIP. 196806161998011002

## SURAT PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Chubatu Darojatin

NIM : 211516035

Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam

Judul : Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman

Menyatakan bahwa naskah skripsi ini telah diperikasa dan disahkan oleh dosen pembimbing. Selanjutnya saya bersedia naskah tersebut dipublikasikan oleh Perpustakaan IAIN Ponorogo yang dapat diakses di [ethesis.iainponorogo.ac.id](http://ethesis.iainponorogo.ac.id) adapun isi dari keseluruhan tulisan tersebut, sepenuhnya menjadi tanggung jawab penulis.

Demikian pernyataan ini dipergunakan semestinya.

Ponorogo 10 Juni 2023



Chubatu Darojatin  
NIM. 211516035

### PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Chubatu Darojatin  
NIM : 211516035  
Jurusan : Bimbingan Penyuluhan Islam  
Fakultas : Usuluddin Adab Dan Dakwah  
Judul : Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia  
Di Desa Manuk Kecamatan Siman.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulisan atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan kesadaran sendiri dan tidak atas tekanan ataupun paksaan dari pihak manapun.

Ponorogo, 05 Juni 2023

Yang Membuat Pernyataan



**Chubatu Darojatin**  
**NIM 211516035**

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Manusia merupakan makhluk ciptaan Allah SWT yang sempurna diantara makhluk yang lainnya. Di antara manusia ada yang menghargai keterikatan dengan Allah SWT, maka mereka pun menjadikan kehidupan ini tempat membekali diri dengan pengetahuan, kemuliaan dan nilai-nilai keutamaan. Mereka menaklukkan alam semesta bagi kebaikan manusia. Di antara mereka pun menjadikan kehidupan ini sebagai lahan pemenuhan nafsu syahwat, kedhaliman dan egoisem. Mereka menghambakan diri pada benda-benda yang lebih hina.

Jiwa manusia merupakan kunci pokok terhadap keberhasilan seseorang dalam mencapai tujuannya. Tanpa jiwa yang sehat dan tenang akan sulit bagi manusia untuk memperoleh dan mencapai tujuan hidupnya. Salah satu masalah yang sering dihadapi manusia adalah seringnya mengalami kegagalan dalam mencapai sebuah tujuan. Hal ini disebabkan karena ketidak tenangan jiwanya dalam melakukan sesuatu, sehingga jika hal seperti ini terus berlanjut akan dikhawatirkan banyak manusia yang lalai terhadap apa tujuan utamanya hidup di dunia ini.<sup>1</sup>

Menurut Imam Suprayono manusia terdiri dari jasad, pikiran (akal), nafsu, hati dan ruh. Manusia tidak seperti binatang sebagaimana hanya terdiri

---

<sup>1</sup> Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (1 Juli 2017): 90–106, <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>.

dari bagian jasad dan nafsu. Mahluk yang disebut *khalifah fil ardhi* sering tidak bisa memahami potensi yang dimiliki dalam dirinya sendiri. Dari salah satu komponen tersebut maka cara dan merawatnya juga berbeda. Jasad dan hati mempunyai struktur dan bagian yang berbeda sehingga dalam merawat salah satu komponen manusia diperlukan cara yang berbeda.

Hati merupakan satu piranti manusia yang jika dalam bahasa arab disebut *qolb*. *Qolb* secara bahasa yaitu segumpul daging yang terletak disebalah dada kiri. Sedangkan arti kedua adalah pengertian yang halus yang bersifat ketuhanan dan rohaniyah yaitu bersifat manusia yang dapat menangkap pengertian, pengetahuan dan bijak sana. Hati merupakan kekuatan penentu dalam pembentukan karakter perilaku manusia apabila hati sakit maka perilaku akan jelek dan begitu juga sebaliknya, jika hati sehat maka perilaku manusia akan sehat.

Agar perilaku senantiasa baik maka perlu pembiasaan melakukan olahraga hati yaitu dengan dzikir. Dzikir adalah amalan yang dilakukan secara terus menerus agar tercipta kondisi hati yang bersih sehingga membekaslah suatu perilaku manusia yang baik.

Karena struktur manusia tidak terdiri dari hati saja maka perlu juga mengembangkan potensi akal agar seseorang menjadi dan mempunyai drajat yang tinggi. Akal adalah alat untuk berpikir sehingga manusia bisa mencapai drajat yang tinggi hanya dengan mengembangkan potensi akal yaitu dengan berpikir tentang ciptaan Allah. Diriwayatkan oleh Abi Dzar bahwa "*berpikir sesaat lebih utama dari solat semalam suntuk*". Dalam hal ini berpikir adalah



melakukan aktifitas pengetahuan seperti belajar, mengajar atau segala aktifitas tentang ilmu pengetahuan. Sehingga aktifitas manusia tersebut mengakibatkan penemuan yang terarah kepada suatu tujuan yang dikehendaki.

Kedua elemen dasar psikis manusia tersebut baik qolb (hati) atau aql (akal) saling berperan dalam mengikat psikis manusia. Nafsu agar tidak menguasai diri manusia maka manusia harus sering melakukan dzikir yang mana tujuan dzikir adalah membersihkan hati dari nafsu yang jelek seperti kikir, sombong, dengki dan lain sebagainya. Pengikat nafsu yang lain adalah akal yang mana apabila manusia bisa menggunakan akalnya dengan baik manusia tersebut adalah bisa mengikat hawa nafsunya.

Dari pemaparan tersebut bagaimana manusia bisa menjadi pribadi yang utuh sesuai dengan tujuan Islam yaitu bahagia dunia dan akhirat. Maka tidak sepatutnya selalu berdzikir hingga tidak melakukan aktifitas berpikir sama sekali sepatutnya selalu berdzikir hingga tidak melakukan aktifitas berpikir sama sekali atau sebaliknya selalu berpikir tentang pengetahuan tetapi lupa dengan esensi hidup manusia yaitu akhirat. Dari sinilah permasalahan yang akan peneliti ungkap bahwa integrasi dzikir dan pikiran diperlukan terlebih lagi bagaimana implikasi dzikir dan fikiran berperan dalam pendidikan karakter.<sup>2</sup>

Masa lanjut usia (lansia) atau menua merupakan tahap paling akhir dari siklus kehidupan seseorang. Lansia merupakan seseorang yang berusia di

---

<sup>2</sup> Muhammad Anas Ma'arif dan Muhammad Husnur Rofiq, "Dzikir Dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran Kh. Munawwar Kholil Al-Jawi," *Tadrib* 5, no. 1 (1 Juli 2019): 1–20, <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3066>.

atas 60 tahun. Dalam perspektif perkembangan, lansia akan mengalami kemunduran dalam berbagai kemampuan yang pernah mereka miliki dan mengalami beberapa perubahan fisik seperti memutihnya rambut, munculnya kerutan di wajah, berkurangnya ketajaman penglihatan dan daya ingat yang menurun, serta beberapa masalah kesehatan fisik lainnya.

Lansia juga kerap mengalami masalah sosial, berupa keterasingan dari masyarakat karena penurunan fungsi fisik yang dialami, misalnya berkurangnya kepekaan pendengaran, maupun cara berbicara yang kadang sudah tidak dapat dimengerti. Para lansia juga sering berada di rumah sendiri, sanak saudaranya yang meninggalkan lansia sendiri di rumah sehingga lansia merasa sendiri tiada teman hidup, teman berbicara dan berkeluh kesah. Para lansia juga menghadapi masalah psikologis, yaitu munculnya kecemasan dalam menghadapi kematian pada lanjut usia.<sup>3</sup>

Manusia akan menempuh dua bentuk kehidupan, yakni kehidupan di dunia dan di akhirat. Kehidupan dunia adalah kehidupan yang sangat singkat atau pendek karena memang arti dunia adalah singkat dan pendek. Ketika kita mendengar ada orang tua yang berkata bahwa rasanya baru kemarin saja dia hidup, ternyata sekarang umurnya sudah memasuki 60 tahun. Jika kita lihat hal seperti itu, tampaknya dunia bukan saja singkat dan pendek, tetapi rasanya

---

<sup>3</sup> Ananda Ruth Naftali, Yulius Yusak Ranimpi, dan M. Aziz Anwar, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian," *Buletin Psikologi* 25, no. 2 (28 Desember 2017), <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>.

dunia hanya sebagai tempat berkunjung dan kembali, dan itulah yang kita sebut dengan dunia.<sup>4</sup>

Perasaan tidak tenang dan tidak nyaman memegang sering kali mengganggu manusia, baik bersifat internal seperti rasa takut akan terjadinya sesuatu dan rasa putus asa akibat tidak mendapatkan apa yang diharapkan. Secara eksternal juga manusia keamanan dan keselamatan hidup atau masa depan yang suram berupa sulitnya mendapat pekerjaan yang layak atau kekhawatiran terjadinya pemutusan kerja. Karena itulah, tidaklah mengheankan apabila perasaan tidak tenang itu bisa mengakibatkan kegelisahan yang dapat mengakibatkan penyakit stress dan defresi.<sup>5</sup>

Kehilangan kehidupan atau kematian merupakan penghentian secara permanen semua fungsi tubuh yang virtual atau akhir dari kehidupan manusia. Peningkatan kesadaran mengenai kematian timbul saat individu beranjak tau, yang biasanya meningkat pada masa dewasa menengah, yang menandakan bahwa usia peruh baya merupakan saat orangdewasa mulaiberpikir lebihjauh mengenai berapa waktu yang tersisa dalam hidup mereka.

Rasa cemas terhadap kematian dapat disebabkan oleh kematian itu sendiri danapa yang akan terjadi sesudah kematian, sanak dan keluarga yang ditinggalkan, atau merasa bahwa tempat yang akan dikunjungi setelah kematian sangat buruk. Kecemasan dalam menghadapi kematian akan

---

<sup>4</sup> “Kematian Adalah Kesempurnaan,” diakses 10 September 2020, <https://www.beritasatu.com/anselmus-bata/archive/562566/kematian-adalah-kesempurnaan>.

<sup>5</sup> Burhanuddin Burhanuddin, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa),” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (30 April 2020): 25.

semakin membuat para lansia tidak siap dalam menghadapi kematian. Kesepian merupakan keseluruhan kondisi yang membuat seseorang siap untuk memberikan respon terhadap suatu situasi. Keadaan lansia yang telah siap untuk menghadapi kematian tidak menimbulkan penyesalan maupun ketakutan apapun ketika kematian terjadi. Namun, lansia memiliki persepsi yang berbeda-beda ketika menghadapi kematian. Kesepian lansia saat menjelang kematian dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu aspek psikologis, sosial, fisik dan spiritual.

Spiritual merupakan aspek yang di dalamnya mencakup aspek-aspek yang lain, yaitu fisik, psikologi dan sosial. Spiritualitas merupakan hubungan yang memiliki dua dimensi, yaitu antara dirinya, orang lain dan lingkungannya, serta dirinya, dengan Tuhannya. Spiritualitas merupakan hubungan yang memiliki dimensi-dimensi yang berupaya menjaga keharmonisan dan keselarasan dengan dunia luar, menghadapi stres emosional, penyakit fisik dan kematian. Spiritualitas lansia yang sehat dapat membantu lansia dalam menjalani kehidupan dan mempersiapkan dirinya dalam menghadapi kematian.

Istilah lain yang terikat erat dengan fenomena di atas adalah kondisi sehat. Definisi sehat adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental atau psikis, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Secara khusus, kesehatan spiritualitas adalah kemampuan seseorang dalam menjaga keharmonisannya dalam hubungannya dengan diri sendiri, orang lain, alam dan Tuhannya.

Kesehatan spiritual yang terbangun dengan baik membantu lansia dalam hidup, merasa memiliki harga diri dan menerima kematian sebagai sesuatu yang tidak dapat dihindari. Faktor yang mempengaruhi kesehatan spiritual seseorang adalah pertimbangan terhadap perkembangan, keluarga, latar belakang etnik dan budaya, agama dan pengalaman hidup sebelumnya.<sup>6</sup>

Pada usia lanjut ini, kebanyakan individu mempunyai keinginan untuk dapat menikmati masa tua dengan lebih tenang, meningkatkannya keinginan untuk selalu mendekatkan diri pada Allah SWT, sehingga ia merasa hidupnya tenang. Kesadaran sebagai hamba Allah SWT yang telah dibangun sejak usia muda akan memantapkan menuju pembentukan kepribadian muslim yang sempurna di masa lansia atau di sisa-sisa umurnya. Pandangan lansia tentang konsep hidup dan mati memegang peranan penting dalam kesiapan lansia untuk menghadapi kematian, dan kesepian tersebut dapat mempengaruhi pencapaian *optimum aging*. Kesiapan menghadapi kematian berarti keadaan lansia yang telah siap untuk menghadapi kematian, menerima akan datangnya kematian, dan sedang mempersiapkan segala sesuatu yang diperlukan untuk menghadapi kematian sehingga tidak mendatangkan penyesalan apapun saat kematian itu datang.

Lansia yang siap menghadapi kematian telah mengatasi rasa cemas maupun takutnya pada kematian, mereka sadar bahwa kematian pasti datang pada yang hidup. Ketidaksiapan lansia antara lain diakibatkan oleh kepuasan hidup, konsep mengenai hidup dan mati, pengakuan akan adanya kematian,

---

<sup>6</sup> Naftali, Ranimpi, dan Anwar, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian."

dan konsistensi menjalankan ajaran islam.<sup>7</sup> Dalam mempersiapkan kematian lansia juga selalu mengingat Allah SWT kapan pun, dimana pun dan dalam keadaan apapun, dengan cara berdzikir memanggil nama Allah SWT.

Dzikir merupakan cara untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT agar batin mendapatkan ketenangan dan kedamaian hidup di dunia dan akhirat. Dzikir juga sebagai teknik untuk mengembangkan potensi iman yang memberikan nilai positif dalam kehidupan. Sehingga dzikir yang dilakukan dengan konsentrasi penuh penghayatan akan tertanam jiwa yang damai dan tenang, maka dengan demikian *dzakirin* akan merasakan kedamaian pada jiwanya untuk senantiasa sadar akan perilaku yang sesuai dengan ajaran-ajaran Islam yang dibawa oleh Nabi SAW dan mengharapkan ridho-Nya untuk senantiasa hidup dijalan kebenaran.<sup>8</sup>

Dzikir kepada Allah SWT merupakan kiat untuk menggapai ketenangan jiwa. Bila seseorang nyebut nama Allah SWT, ketenangan jiwa akan diperolehnya. Ketika kita berada dalam suasana ketakutan lalu kita berdzikir dalam bentuk *ta'awudz* (mohon perlindungan Allah SWT), jiwa kita akan menjadi tenang. Kita berbuat dosa lalu berdzikir dalam bentuk menyebut kalimat *istighfar* atau tobat, kita dapat meraih ketenangan kembali dan dapat memanfaatkan dzikir sebagai penenang jiwa dan begitu seterusnya.<sup>9</sup>

---

<sup>7</sup> Della Adelina “Hubungan Kecerdasan Ruhaniah Dengan Kesepian Menghadapi Kematian Pada Lansia” Jurnal Fakultas Psikologi Univesitas Wangsa Manggala.

<sup>8</sup> Ayu Efitasari “Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Keterangan Jiwa Di Majelisul Dzakarun Kamulan Durenan Trenggalek” Sekripsi IAIN Tulungagung 2015.

<sup>9</sup> Faishal Aushafi “Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johor Pasca Kebakaran” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2017.

Ketenangan jiwa saat ini sangatlah dibutuhkan oleh para lansia di Desa Manuk. Para lansia banyak mengalami kebimbangan, kebingungan, ketakutan, kecemasan dalam menghadapi kematian. Banyak persoalan seperti, bagaimana para lansia bisa mendekatkan diri pada Allah SWT, bagaimana menenangkan hati yang mengalami kecemasan, ketakutan dan temperamental yang tinggi.

Berdasarkan latar belakang tersebut maka penelitian bertujuan dan membahas lebih lanjut mengenai dzikir dan ketenangan jiwa terhadap lansia dalam sebuah karya tulis skripsi yang berjudul **“Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo”**

#### **B. Batasan Masalah**

Dari semua masalah yang diajukan dalam deskripsi diatas maka peneliti melakukan pembatasan masalah terhadap ruang lingkup masalah penelitian. Pada masa pandemi ini peneliti melakukan penelitian di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo, karena sesuai dengan domisili peneliti. Peneliti membatasi masalah penelitian pada pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

#### **C. Rumusan Masalah**

Dari uraian latar belakang di atas penulis merumuskan masalah yaitu:

1. Adakah ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo?
2. Seberapa pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo?

#### **D. TUJUAN PENELITIAN**

1. Untuk mengetahui bagaimana ketenangan jiwa lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.
2. Untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang ingin dicapai dalam penelitian ini antara lain:

1. Manfaat teoritis
  - a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi pemikiran, pengetahuan, informasi dan sekaligus referensi yang berupa bacaan ilmiah.
  - b. Hasil penelitian ini dapat menambah pengetahuan tentang dzikir sebagai upaya penenang jiwa pada lansia.
2. Manfaat Praktis
  - a. Bagi Lansia



Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan masukan tentang dzikir yang dapat membantu lansia dalam menenangkan jiwa.

b. Bagi warga Desa Manuk

Diharapkan akan mendapatkan gambaran mengenai dzikir yang dapat membantu lansia menenangkan jiwa pada lansia.

c. Bagi Peneliti

Menambah wawasan dan pengetahuan peneliti sehingga dapat mengembangkannya dengan lebih luas baik secara teoritis maupun praktisi.

## **F. Sistematika Pembahasan**

Untuk dapat memberikan gambaran mengenai penelitian ini dapat disusun sistematika penulisan sebagai berikut:

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Berisi tentang latar belakang masalah, identifikasi masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, sistematika pembahasan.

### **BAB II : KAJIAN PUSTAKA**

Bab ini menguraikan deskripsi teori tentang Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Terdapat dua variabel yaitu variabel independen dan

variabel dependen. Pada bab ini juga dijelaskan hipotesis mengenai khusus yang akan diteliti.

### BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan rancangan penelitian, populasi dan sampel, instrument penelitian data, teknik pengumpulan data dan teknik pengumpulan data dan teknik analisis data.

### BAB IV : HASIL PENELITIAN

Bab ini menguraikan tentang gambaran umum Desa Manuk, deskripsi data, analisis data (pengajuan hipotesisi) dan pembahasan interpretasi atas angka statistik.

### BAB V: PEMBAHASAN

Bab ini menjelaskan hasil penelitian dan keterbatasan temuan-temuan penelitian.

### BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan dari seluruh bab terdahulu dan saranyang bisa menunjang peningkatan dari pemasalahan yang dilakukan.

## BAB II

### TELAAH HASIL PENELITIAN TERDAHULU, LANDASAN TEORI, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN HIPOTESIS

#### A. Telaah Hasil Penelitian Terdahulu

1. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ayu Efitasari tentang “*Pengaruh Pengamalan Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzikirin Kamulan Durenan Trenggalek*” menyatakan bahwa peneliti ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzikirin Kamulan Durenana Trenggalek, untuk mengetahui tingkat pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzikirin Kamulan Durenan Trenggalek. Peneliti menggunakan penelitian kuantitatif. Peneliti menggunakan populasi Majelis Dzikirin Kamulan Durenan Trenggalek yang berjumlah 250 orang dengan sampel 60 orang. Data dalam penelitian ini menggunakan angket. Data hasil angket dengan menggunakan rumus regresi linier. Dan hasil penelitian ini terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majelis Dzikirin Kamulan Durenan Trenggalek. Terbukti dari besarnya prosentase ketenangan jiwa sebesar 6,5%, diperoleh dari  $f_{hitung}$  diperoleh melalui perhitungan 4,012. Sedangkan  $f_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% adalah 3,15. Hasil korelasi penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlis

dzikirin di Trenggalek. Hal tersebut tentunya dipengaruhi oleh faktor lingkungan hidup dan tata tertib yang diterapkan di majlis Dzakhirin di Kamulan Durenan Trenggalek.<sup>10</sup> Perbedaan penelitian dengan yang dilakukan penulis adalah responden tidak dalam majelis yang sama dan dari lingkungan yang berbeda tetapi satu desa.

2. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Faisal Aushafi tentang “*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johor Pasca Kebakaran*” menyatakan bahwa peneliti ingin mengetahui bagaimana pengaruh dzikir terhadap pedagang pasar johor yang kehilangan sumber ma'isyahnya pasca kebakaran terjadi. Dengan hasil dari penelitian eksperimen dengan variable terkaitnya ketenangan jiwa dan variable bebasnya dzikir. Metode pengumpulan data dengan angket dan sampelnya para pedagang pasar johor blok F dengan populasi 693 pedagang. Sedangkan analisis datanya menggunakan regresi linier sederhana dengan SPSS 14.0. sebelum melakukan penelitian sebelumnya melakukan uji normalitas dan homogen dan hasil menunjukkan  $p > 0.05$ . apabila ini tidak terpenuhi maka model analisisnya harus diganti. Dengan demikian hasil dari penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara  $f_{hitung}$  dengan  $f_{table}$ . Dimana  $f_{hitung}$  diperoleh melalui perhitungan sebesar 1.698, sedangkan  $f_{table}$  pada taraf signifikan 5% adalah 3,97. Sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang

---

<sup>10</sup> Ayu Efitasari “*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Isul Dzakhirin Kamulan Duren Trenggalek*” Institut Agama Islam Negeri Tulungagung 2015.

signifikan dzikir terhadap kerenangan jiwa.<sup>11</sup> Perbedaan penelitian dengan yang dilakukan penulis adalah penelitian tersebut dilakukan dengan *random sampling* pada pedagang pasar dengan semua umur, sedangkan peneliti hanya berfokus pada lansia saja dengan respondennya dipilih secara tersrektur dengan memperhatikan rentang usia 60 – 70 tahun.

3. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ade Rahma Putri Nasution tentang “*Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*” menyatakan bahwa peneliti bertujuan untuk mengetahui pelatihan dzikir pada remaja dengan orang tua bercerai. Hipotesis yang diajukan adalah akan terdapat perbedaaan hasil pengukuran ketenangan hati antara sebelum dan setelah dilaksanakan pelatihan dzikir. Subjek dalam penelitian ini adalah lima orang remaja yang merupakan pelajar kelas X dan XI dari SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta yang berjenis kelamin laki-laki. Pengukuran variable pada penelitian ini menggunakan skala ketenangan hati berdaarkan teori dari Rusdi (2016). Desain eksperimen ini menggunakan *one grup 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 orang tua bercerai. Dimana hasil penelitian signifikasi = 0.684 ( $p>0.05$ ).<sup>12</sup> Perbedaan penelitian

---

<sup>11</sup> Faishal Aushafi “*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan jiwa Pedagang Pasar Johor Pasca Kebakaran*” Universitas Islam Negerisemarang 2017.

<sup>12</sup> Ade Rahma Putri Nasution “*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*” Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 2018.

tersebut memilih remaja yang orang tuanya bercerai sebagai responden penelitian sedangkan penulis memilih lansia sebagai responden penelitian.

4. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ana Laela Nurohmawati tentang *“Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen”*, menyatakan apakah terdapat pengaruh antara intensitas dzikir dengan ketenangan jiwa jamaah rotibul Hadud. Metode yang dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Dengan objek penelitian yakni jamaah rotibul Hadaad Dusun Purworejo, Desa Gebang, Kecamatan Masaran Kabupaten sragen. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa, perhitungan persentase intensitas dzikir adalah 10% dengan jumlah 3 responden kategori sangat tinggi, sebanyak 14 responden presentase 43,3% dalam kategori tinggi, kategori sedang 33,3% dengan jumlah 10 esponden dan tingkat intensitas dzikir dengan kategori rendah 10% dengan jumlah 3 responden. Dengan demikian tingkat intensitas dzikir dalam kategori tinggi. Dari perhitungan persentase tersebut disimpulakn bahwa ketenangan jiwa jamaah adalah 3,3% dengan jumlah 1 responden dalam kategogori sangat tinggi, tingkat ketenangan jiwa jamaah rotibul Hadad sebanyak 1 responden dengan persentase 3,3% dalam kategori tinggi, tingkat ketenangan jiwa jamaah rotibul Hadad dengan kategori sedang 53,3% dengan jumlah 16 responden dan tingkat ketenangan jiwa jamaah dengan kategori rendah 43,3% dengan jumlah 13 responden. Dengan

demikian tingkat ketenangan jiwa jamaah ratibul Hadad dalam kategori sedang. Dari hasil analisis uji hipotesis, diperoleh frekuensi = 2.839 sedangkan nilai  $f_{tabel0,05} = 2.40$ , jadi hipotesa jamaah majelis dzikir yang memiliki frekuensi tinggi dalam melakukan dzikir maka akan mendapatkan ketenangan jiwa. Persamaan peneliti dengan yang dilakukan penulis adalah sama-sama menggunakan dzikir dan ketenangan jiwa dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Perbedaannya adalah tempat dan responden yang berbeda, dengan responden lansia.<sup>13</sup>

## B. Landasan Teori

### 1. Dzikir

#### a. Pengertian dzikir

Dzikir secara etimologis berasal dari bahasa arab *dzakara* – *yadzuru* – *dzikran* ( ذَكَرَ - يَذْكُرُ - ذِكْرًا ) yang berarti mengingat atau menyebut. Namun banyak ayat-ayat Al-Quran yang mengungkap makna berbeda untuk kata dzikir, antara lain:

#### 1) Nama lain Al-Quran, sebagai firman Allah:

إِنَّا نَحْنُ نَزَّلْنَا الذِّكْرَ وَإِنَّا لَهُ لَحَافِظُونَ

*Innaa nahnu nazzalna dzikra wa innaa lahuu lahaafizhuun.*

---

<sup>13</sup> Nurohmawati, Ana Laela, “Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020” IAIN Salatiga 2020.

“Sesungguhnya Kami-lah yang menurunkan Al-Qur’an, dan sesungguhnya Kami benar-benar memeliharanya”. (QS. Al Hijr:9).

- 2) Peringatan, sebagaimana firman Allah SWT:

إِنَّمَا تُنذِرُ مَنِ اتَّبَعَ الذِّكْرَ وَخَشِيَ الرَّحْمَنَ بِالْغَيْبِ فَبَشِّرْهُ

بِمَغْفِرَةٍ وَأَجْرٍ كَرِيمٍ

”Sesungguhnya kamu hanya memberi peringatan kepada orang-orang yang takut kepada Tuhan Yang Maha Pemura.” (QS. Yasin 11).

- 3) Keagungan, sebagaimana firman Allah SWT:

صَ وَالْقُرْآنِ ذِي الذِّكْرِ

Shaad, wal Qur’aani dzidz dzikir.

“Shaad, demi Al-Qur’an yang mempunyai keagungan.” (QS.

Shad: 1)

- 4) Wahyu, sebagaimana firman Allah:

أَأُنْفَى الذِّكْرُ عَلَيْهِ مِنْ بَيْنِنَا بَلْ هُوَ كَذَّابٌ أَشِرٌّ

A ulQiyah dzikru ‘alaihi mim baininaa bal huwa kadzdaabun asyir.

“Apakah wahyu itu diturunkan kepadanya di antara kita?

Sebenarnya dia adalah seorang yang amat pendusta lagi sombong.” (QS. Al Qamar: 25).

- 5) Pengajaran, sebagaimana firman Allah SWT:



وَمَا تَسْأَلُهُمْ عَلَيْهِ مِنْ أَجْرٍ ۗ إِنَّ هُوَ إِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعَالَمِينَ

*In huwa illa dzikrul lil'aalamiin.*

*“Itu tidak lain hanyalah pengajaran bagi semesta alam.” (QS. Yusuf: 104).*

Sedangkan dzikir menurut istilah adalah sebagai proses komunikasi seorang hamba dengan Sang Khaliq untuk senantiasa ingat dan tunduk kepada-Nya dengan cara mengumandangkan takbir, tahmid, tasbih, memanjatkan doa, membaca Al-Qur'an, dan lain-lain yang dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik sendiri atau berjamaah, dengan aturan-aturan yang telah ditentukan.

Dzikir dalam pengertian mengingat Allah SWT dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja, baik secara lisan maupun dalam hati. Karena pada hakikatnya, dzikir (ingat) adalah perbuatan hati. Artinya, setiap aktivitas seorang hamba jangan sampai melupakan Allah SWT. Baik dalam setiap embusan napas maupun detak jantungnya, Allah senantiasa hadir dalam ingatannya. Perilaku ini tentunya dapat memotivasi diri kita untuk senantiasa cinta berbuat kebaikan dan malu untuk berbuat kemungkaran.<sup>14</sup>

#### b. Bentuk-Bentuk Dzikir

Ibnu Atha', seorang sufi penulis Al-Hikmah, membagi dzikir atas tiga bagian, yakni dzikir jail (dzikir jelas dan nyata), dzikir khafi (dzikir samar-samar), dan dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya).

---

<sup>14</sup> M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Doa & Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera* (WahyuMedia, t.t.), 30–33.

1) *Dzikir Jali*

Ialah suatu perbuatan mengingat Allah SWT dalam bentuk ucapan atau lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a kepada Allah SWT yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula, dzikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati.

2) *Dzikir Khafi*

Adalah dzikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan dan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah SWT. Ia selalu merasakan kehadiran Allah SWT kapanpun dan dimana pun. Dalam dunia sufi, terdapat ungkapan bahwa seorang sufi ketika melihat suatu benda (apa saja), pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya. Ia tidak hanya sekedar melihat benda itu, melainkan juga menyadari akan peran Sang Khalik.

3) *Dzikir Haqiqi*

Yaitu dzikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah maupun batiniah, kapanpun dan dimanapun, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah SWT dan mengerjakan apa saja yang diperintahkan-Nya. Selain itu tidak ada yang diingat selain Allah SWT. Untuk

mencapai tingkat dzikir haqiqi, perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jahl dan dzikir khafi.<sup>15</sup>

Dalam pemikiran Al-Ghazali membagi dzikir kepada dua tipe: yang pertama dzikir dengan hati (dzikir bi al-qalbu), yang kedua dzikir dengan lisan (dzikir bi al-lisan). Sebagai sebuah metode tipe dzikir pertama mengajak kita kepada keadaan dzikir yang lebih tinggi, sementara dzikir tipe kedua sebagai meditasi dan mental.

Adapun bacaan-bacaan yang dianjurkan dalam berdzikir menurut Al-Ghazali adalah sebagai berikut:

- a) Membaca *tasbih* سُبْحَانَ اللَّهِ (*subhannallah*) yang mempunyai arti Maha Suci Allah.
- b) Membaca *tahmid* الْحَمْدُ لِلَّهِ (*alhamdulillah*) yang bermakna segala puji bagi Allah.
- c) Membaca *tahlil* لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ (*la ilaha illallah*) yang bermakna tiada Tuhan selain Allah.
- d) Membaca *takbir* اللَّهُ أَكْبَرُ (*Allahu akbar*) yang berarti Allah Maha Besar.
- e) Membaca *Hauqalah*

<sup>15</sup> Ust Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi & Petang* (Fillah Books, t.t.), 9.

لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ الْعَلِيِّ الْعَظِيمِ

(*la haula wala quwwata illa billah*) yang bermakna tiada daya upaya dan kekuatan kecuali Allah.

f) *Hasballah*

حَسْبُنَا اللَّهُ وَنِعْمَ الْوَكِيلُ

(*Hasbiallahuwani 'mal wakil*) yang berarti cukuplah Allah dan sebaik-baiknya perlindungan.

g) *Istighfar*

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمِ

(*Astagfirullahal adzim*) yang bermakna sayamemohon ampun kepada Allah yang maha agung.

h) Membaca lafadz *baqiyatussalihah*

سُبْحَانَ اللَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ

(*subhanallah wal hamdulillah wala illaha illallah Allahu akbar*) yang bermakna maha suci Allah dan segala puji bagi Allah dan tiada Tuhan selain Allah dan Allah Maha Besar.<sup>16</sup>

c. Manfaat Dzikir

Dalam Kitabullah Al-Qur'an al-Karim dan al-Hadis al-Syarif diterangkan bahwa dzikir (mengingat Allah SWT) seperti ibadah

<sup>16</sup> Al-Ghazali, Imam, Munajat Al-Ghazali Dzikir dan Doa Wacana Keseharian, Surabaya : Risalah Gusti. 27

wajib, sunah, membaca Al-Qur'an maupun dzikir dalam arti mengerjakan amalan-amalan (wirid) dapat memberikan efek atau manfaat bagi yang mengamalkannya, baik secara langsung maupun tidak langsung. Adapun manfaat-manfaat dari dzikir kepada Allah SWT antara lain:

- 1) Menghadirkan ketentraman dan ketenangan.

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

*“(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram” (QS: Ar-Ra’d: 28)*

Dengan melanggengkan Dzikir maka akan diturunkan bagi pelakunya ketenangan, rahmat, dan berkumpul malaiikat mengelilingi orang yang melakukannya. Dalam satu hadis yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari dalam sahihnya, kitab keutamaan Al-Qur'an pada bab “Turunnya Ketenangan dan Malaikat ketika Membaca Al-Qur'an” (no.5018) dari Usaid Ibnu Hudair ra. Berkata: Ketika ia membaca Al-Qur'an Surat Al-Baqarah di tengah malam sedangkan kudanya diikat di sampingnya, tiba-tiba kudanya meringkik dan kemudian terdiam, kemudian ia melanjutkan lagi bacaanya. Kudanya kembali meringkik ia lari dari kuda tersebut.

2) Menghilangkan perasaan sedih dan gelisah.

Satu hari Rasulullah saw. Masuk ke dalam masjid. Ketika itu Beliau melihat seseorang lelaki dari golongan Anshar yang bernama Abu Umamah sedang duduk di dalamnya. Rasul bertanya: *“Wahai Umamah, mengapa engkau duduk-duduk di masjid, padahal sekarang bukan waktunya shalat?”*

Umamah menjawab: *“Wahai Rasul kecemasan dari utanku yang mendorongku disini.”* Rasul bersabda: *“Maukah engkau kuajarisatu doa yang apabila engkau baca niscaya Allah menghilangkan kecemasanmu?”* Umamah menjawab: *“Tentu ya Rasulullah.”*

Kemudian Rasulullah saw. Bersabda: *“Bacalah pada waktu pagi dan petang, Ya Allah sungguhakan berlindung kepada-Mu dari kecemasan dan kesedihan, aku berlindung kepada-Mu dari kelemahan dan kemalasan, aku berlindung kepada-Mu dari sifat kikir dan sifat penakut, dan aku berlindung kepada-Mu dari terlilit utang dan tekanan orang lain.”*

Selalu mengingat Allah SWT, akan menumbuhkan rasa optimis dalam diri. Jika menghadapi permasalahan, dengan mengingat Allah SWT dan meminta bantuan kepada-Nya, segala rasa takut dan gelisah akan sirna. Yakin bahwa semua itu

dapat diatasi dengan izin dan pertolongan-Nya. Hilangnya rasa resah dan gelisah akan memunculkan situasi dan kondisi tubuh yang terbaik, sehat jauh dari gangguan, jasmani maupun rohani. Allah SWT akan mengingat hamba-Nya yang selalu berdzikir.

Dengan berdzikir setiap saat maka seorang hamba akan selalu diingat oleh Allah SWT. Bahkan Allah SWT telah memberikan janji tersebut kepada orang yang selalu berdzikir, termaktub dalam kitab suci al-Qur'an.

□ فَادْكُرُونِيْ اَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِيْ وَلَا تَكْفُرُوْنَ

*“Karena itu, ingatlah kamu kepada-Ku niscaya aku ingat (pula)kepadamu, dan bersyukurlah kepada-Ku, dan janganlah kamu mengingkari (nikmat)-Ku.”* (QS: al-Baqarah: 152)

## 2) Melahirkan inabah.

Dzikir-dzikir yang kita tujukan untuk Allah SWT akan memunculkan harapan untuk selalu al-ianabah (selalu kembali kepada Allah SWT). Dengan melaksanakan dzikir ini akan memunculkan perasaan bahwa semua yang ada dalam dari ini adalah milik Allah dan kembali kepada-Nya. Dengan demikian akan memunculkan kondisi kejiwaan yang sehat dan siap menghadapi cobaan dan setiap permasalahan.

## 3) Mendapatkan perlindungan dan naungan di hari kiamat.

Dzikir dapat pula menjadi sarana penyelamat kelak pada hari kiamat. Dzikir adalah upaya menjemput perlindungan dan naungan dari Allah SWT. Sebagaimana firman Allah SWT.

*“Dan pemuda yang selalu bedzikir (ingat kepada Allah SWT) di kesepian sehingga bercucur air matanya (karena takut kepada Allah SWT)”. (HR. Imam Bukhari)*

- 4) Diampuni dosa-dosanya dan mendapatkan pahala yang besar.

Dzikir adalah salahsatu cara mendapat ampunan Allah SWT dan pahala yang agung, sebagai firman Allah SWT.

إِنَّ الْمُسْلِمِينَ وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُؤْمِنِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ وَالْقَنِينَ وَالْقَنِينَ وَالْقَنِينَ وَالْقَنِينَ  
 وَالصَّادِقِينَ وَالصَّادِقَاتِ وَالصَّابِرِينَ وَالصَّابِرَاتِ وَالْخَشِيعِينَ  
 وَالْخَشِيعَاتِ وَالْمُتَصَدِّقِينَ وَالْمُتَصَدِّقَاتِ وَالصَّائِمِينَ وَالصَّائِمَاتِ  
 وَالْحَفِظِينَ فُرُوجَهُمْ وَالْحَفِظَاتِ وَالذَّكِرِينَ اللَّهَ كَثِيرًا وَالذَّكِرَاتِ أَعَدَّ  
 اللَّهُ لَهُمْ مَغْفِرَةً وَأَجْرًا عَظِيمًا

*“Sesungguhnya muslim dan muslimat, mukmin dan mukminat, laki-laki dan perempuan yang taat, laki-laki dan perempuan yang benar, laki-laki dan perempuan penyabar, laki-laki dan perempuan yang khusyuk, laki-laki dan perempuan yang bersedekah, laki-laki dan perempuan yang berpuasa, laki-laki dan perempuan yang memelihara kemaluannya, laki-laki dan perempuan yang banyak menyebut (nama) Allah, untuk*



*mereka Allah telah menyiapkan ampunan dan pahala yang besar.” (QS. Al-Ahzab:35)*

Dengan melanggengkan dzikir ini diharapkan kita akan dapat menghapus dosa-dosa kita yang telah lalu. Dalam ajaran Islam kita dapat mengetahui bahwa segala perbuatan yang baik dan diridhoi oleh Allah SWT akan dapat menghapuskan amalan jelek yang diperbuat oleh seseorang. Sementara itu dzikir merupakan amalan baik dihadapan Allah SWT.

5) Dikeluarkan dari api neraka.

Dalam sebuah Hadis Qudsi, Allah SWT berfirman;

Dari Anas, Muhammad SAW bersabda: *“Allah SWT berfirman: ‘keluarkan dari neraka orang-orang yang berdzikir kepada-Ku disetiap hari dan orang-orang yang takut kepada-KU disetiap tempat’.”* (HR. Imam Tirmidzi).

6) Mengenyangkan hati dan ruh.

Dzikir adalah makanan bagi hati dan ruh. Apabila ia tidak pernah terucap dari diri seorang hamba berarti ibaratnya badannya kosong dari makanan. Sebagaimana yang pernah diucapkan oleh Syaikh Islam Ibnu Taimiyah ketika dirinya telah melakukan shalat subuh dalam posisi duduk berdzikir yang dilaksanakan hingga tengah hari.

Dia berucap: *“Ini adalah sarapan pagiku, kalau aku tidak sarapan, kekuatanku akan hilang.”* Selanjutnya dalam satu

pesannya entang tekadnya adalah *“Saya tidak akan pernah meninggalkan dzikir kecuali hanya untuk mengistirahatkan jiwa, agar dapat mempersiapkan bentuk dzikir yang lain”*.

7) Membersihkan hati dari kotoran.

Untuk menghadapi kesehatan yang prima maka seseorang haruslah berusaha sekuat mungkin untuk membersihkan diri dari kotoran yang ada disekitarnya. Membuang sampah yang berserakan, mencuci pakaian yang kotor, menyapu halaman yang kotor, mengelap kaca rumah yang berdebu, dan menghilangkan segala kotoran yang ada.

Demikian juga dengan kesehatan ruhani manusia, maka perlu kiranya membersihkan hatinya. Baik buruk seseorang ditentukan oleh kondisi hatinya. Disitulah control dari benar dan salah, baik dan buruk. Jika telah tertutup hati seseorang dari kebaikan maka celakalah yang akan diterimanya. Kotoran yang ada adalah lalai dan hawa nafsu. Untuk menghilangkannya adalah dengan dzikir, taubat, dan istigfar.

8) Mengobati hati.

Dzikir merupakan aktivitas yang dijadikan oleh Allah SWT. Sebagai pengobat dan penyembuh hati dari rasa sakit dan lalai. Hati yang sakit merupakan pusatnya rasa akan memberikan dampak rasa sakit pula bagi fisik kita. Karenanya untuk menggapai keadaan yang benar-benar sehat maka resep

manjur yang ditentukan oleh Allah SWT. Melalui Rasul-Nya adalah dengan memperbanyak dzikir. Dengan demikian jika kita mengingat-Nya maka kita akan sembuh dari penyakit itu. Demikian juga jika kita melalaikan-Nya maka kita akan semakin parah merasakan kesakitan.

Perbedaan yang cukup jelas kita lihat adalah pada orang yang sedang ditimpa kesulitan dan bencana. Orang yang selalu membiasakan diri untuk berdzikir disaat sebelum datang cobaan, maka ia akan memandang segala cobaan itu datangnya dari Allah SWT. Sementara bagi orang yang tidak bisa berdzikir kepada Allah dan bertawasul kepada-Nya, ia akan merasa sangat terbebani sehingga berputus asa meskipun hanya mendapatkan cobaan yang sangat ringan.

Para ulama telah sepakat bahwa obat yang paling besar dan penawar yang paling baik bagi kegundahan hati adalah zikrullah. Berdzikir kepada Allah SWT dalam Surat Ali Imron ayat 191:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَامًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هَذَا بَاطِلًا سُبْحَانَكَ فَقِنَا عَذَابَ النَّارِ

*“(yaitu) orang-orang yang mengingat Allah sambil berdiri atau duduk atau dalam keadaan berbaring dan mereka*

*memikirkan tentang penciptaan langit dan bumi (serayaberkata): ‘Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka’.* (QS. Ali Imran: 191).

9) Memberi kekuatan fisik.

Dzikir akan memberikan sebuah kekuatan. Sehingga seakan-akan ia melakukan sesuatu amal, bersama dzikir yang tidak pernah terbayangkan dalam pikirannya. Kita telah menyaksikan keajaiban yang dimiliki oleh Syekhul Islam Ibnu Taimiyah dalam karya-karyanya dibidang hadis dan ilmu kalam beserta keberanian dan tulisan-tulisannya. Waktu yang dipergunakannya untuk menulis dan mengarang buku dalam sehari sama dengan waktu yang digunakan oleh seorang penyalin karangan dalam sepekan atau lebih. Dalam medan perang, pihak musuh juga menyaksikan kehebatan kekuatannya.

Rasulullah SAW juga telah mengajarkan anak putrinya (Fatimah ra) dan Sayyidina Ali ra agar merekaberdua senantiasa melantunkan tasbih (*Subhallah*) setiap malam ketika akan tidur, sebanyak tiga puluh tiga kali. Kemudian membaca tahmid (*alhamdulillah*) tiga puluh tiga kali. Kemudian membaca takbir (*Allahu akbar*) sebanyak tiga puluh empat kali. Hal ini dianjurkan ketika mereka berdua mengeluh merasakan kelelahan setelah menumbuk gandum dan melayani Rasulullah SAW.

Karena itu mereka meminta Rasulullah SAW mengajarkan mereka berdua dengan memberkan sabda:

“Sesungguhnya amalan tersebut lebih baik untuk kalian dari pada seorang pembantu”. (HR Bukhari dan Muslim)

10) Mendatangkan ridha Allah dan mengusir syaitan.

Tiada yang mampu mengusirnya, tiada yang dapat melenyapkan dan kekuatan bara panasnya, serta tidak pula menghilangkan amarah kejahatan, kecuali jika kita berdzikir kepada Allah SW. Dalam hal ini, Ibnu Abbasra mengatakan bahwa syaitan itu seperti ular yang bersarang di dalam qalbu. Jika seorang hamba berdzikir kepada Allah SWT, syaitan akan sembunyikan dan diam. Tetapi jika hamba Allah SWT itu lalai mengingat Allah SWT maka syaitan akan melancarkan godaannya.

11) Membuat bahagia dan beruntung.

Berdzikir juga merupakan salah satu sarana seorang hamba menjadi beruntung, sebagaimana firman Allah SWT.

فَإِذَا قُضِيَتِ الصَّلَاةُ فَانْتَشِرُوا فِي الْأَرْضِ وَابْتَغُوا مِنْ فَضْلِ اللَّهِ  
وَاذْكُرُوا اللَّهَ كَثِيرًا لَعَلَّكُمْ تُفْلِحُونَ

“Dan ingatlah Allah sebanyak-banyaknya supaya kamu beruntung”. (QS: al-Jumu’ah: 10)

Dan masih banyak lagi ayat-ayat yang menjelaskan, menghimbau, atau memerintahkan kepada umat islam untuk

selalu berdzikir kepada Allah SWT agar tetap menggapai kebahagiaan dunia akhirat.<sup>17</sup>

Imam Al-Ghazali menyebutkan empat puluh manfaat dzikir: dua puluh di dunia dan dua puluh lainnya diakhirat. Manfaat yang dapat diraih oleh berdzikir didunia, antara lain:

- a) Menjadikannya sebagai wakil Allah SWT dalam menangani urusannya.
- b) Membuatnya senantiasa disebut-sebut atau diingat, dipuji dan dicintai oleh Allah SWT.
- c) Menjadikannya orang yang beruntung karena Allah SWT akan menjadi “teman” yang menghiburnya.
- d) Memiliki harga diri sehingga tidak merasa butuh kepada siapa pun selain Allah SWT.
- e) Memiliki semangat yang kuat, kaya hati, dan lapang dada.
- f) Memiliki cahaya *qalbu* yang menerangi guna meraih pengetahuan dalam hikmah.
- g) Memiliki wibawa yang mengesankan.
- h) Meraih *mawaddah* atau kecintaan pihak lain.
- i) Meraih keberkahan dalam jiwa, ucapan, perbuatan, pakaian, bahkan tempat melangkah dan duduk.
- j) Menjadikan doanya terkabulkan.

---

<sup>17</sup> *Zikir Obat Hati* (Mutiara Media, t.t.), 30.

Sedangkan dampak positif dan manfaat dzikir di akhirat yang diuraikan Al-Ghazali, antara lain:

- a) Memudahkannya menghadapi sakaratul muat.
- b) Mantap dalam ma'rifat dan iman.
- c) Siap menghadapi kematian, tanpa rasa takut dan sedih.
- d) Memiliki rasa aman menghadapi pertanyaan malaikat di alam kubur.
- e) Menjadipelampang kubur baginya.
- f) Memudahkannya dalam proses *hisab* pada hari perhitungan kelak.
- g) Memberatkan timbangan amal kebaikan.
- h) Mengekalkannya di surge.
- i) Meraih ridha-Nya.
- j) Dapat memandang wajah-Nya.

Demikian dampak positif dan manfaat dzikir yang dapat kami urai dalam bahasan ini.<sup>18</sup>

#### d. Kriteria Dzikir

##### 1) Intensitas Melakukan Dzikir

Menurut Al-Ghazali, pengertian dzikir secara bahasa adalah mengingat, sedangkan secara istilah yaitu ikhtiar sungguh-sungguh untuk mengalihkan gagasan, pikiran dan

---

<sup>18</sup> Khoirul Amru Harahap M.Ag Lc, M. H. I. & Reza Pahlevi Dalimunthe, Lc, *Dahsyatnya Doa & Zikir* (QultumMedia, t.t.), 104.

perhatian manusia menuju Allah SWT dan akhirat. Dzikir ini bertujuan untuk membalikkan keseluruhan karakter manusia dan mengalihkan perhatian utama seseorang dari dunia yang sudah sangat dicintai menuju akhirat yang sejauh ini belum dikenali sama sekali.

Ketika seseorang dapat melaksanakan dzikir secara kontinyu tanpa menggerakkan lisan, maka terhapuslah kesan-kesan melaksanakan dzikir dengan lisannya. Ketika seseorang terus-menerus melakukan dzikir tersebut hingga dalam hatinya, maka telah melekat makna dan ucapan dzikir tersebut. Tidak akan terlintas lagi dalam hatinya huruf-huruf dan bentuk-bentuk kalimat dzikir tersebut, tetapi yang akan melekat adalah makna ucapan dzikir tersebut sehingga menjadi ingatan dalam hatinya untuk selam-lamanya. Sedemikian itu pula jiwa manusia, ia akan merasa akrab dengan Tuhannya dan merasa tenang dengan sebutan tentang-Nya, kecuali jika ia telah disapih dari kebiasaannya.

Yaitu pada mulanya dengan ber-uzlah (berkhalawat, mengasingkan diri) dengan tujuan menjaga pendengar dan penglihatan dari segala sesuatu yang telah terbiasa dengannya. Kemudian dibiasakan pula padanya mengucapkan puji-pujian kepada Allah, juga berdoa dan berdzikir, sehingga ia lebih baik menjadi akrab kepada dzikrullah, sebagai ganti keakrabannya



kepada dunia beserta segala yang didambakan di dalamnya. Memang upaya ini menurut Al-Ghazali pada mulanya sangat berat untuk melaksanakannya, namun pada akhirnya ia akan menikmati juga.<sup>19</sup>

## 2) Pemahaman Dzikir

Dari beberapa pengertian tentang dzikir, nampaknya dzikir baru merupakan bentuk komunikasi sepihak antara makhluk dengan sang khalik saja. Akan tetapi lebih dari itu zikrullah bersifat aktif dan kreatif karena komunikasi tersebut bukan hanya sepihak melainkan bersifat timbal balik seperti yang dikemukakan oleh Imam al-Qazali, zikrullah berarti ingatan seseorang bahwa Allah SWT mengamati seluruh tindakan dan pikirannya. Kata dzikir secara umum dapat juga dipahami sebagai memelihara sesuatu karena tidak melupakan sesuatu berarti memeliharanya atau terpeliharanya dalam benaknya. Dari sini kata dzikir juga dapat dipersamakan dengan menghafal, hanya saja penekanannya pada upaya memperoleh pengetahuan dan menyimpannya dalam benak.

Maka dzikir seperti inilah yang melahirkan dzikir dengan hati sebagaimana juga dzikir dengan lisan dalam arti menyebut. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa segala aktivitas manusia baik lahir maupun batin, lisan atau hati yang

---

<sup>19</sup> Rahmat Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Telaah Atas Pemikiran Al-Ghazali," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (1 Juli 2017): 90–106, <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>.

dimaksudkan untuk mengingat, menyebut dan mendekati diri kepada Allah SWT dalam setiap waktu dan kesempatannya maka tergolong sebagai orang yang berdzikir dan dengan dzikir itu akan mengantarkan manusia kepada ketenangan dan kedamaian jiwa. Al-Qur'an menggambarkan bahwa kalimat tayyibah atau bacaan dzikir yang tertanam kuat didalam hati akan memberikan kesadaran secara mendalam dan menjiwai seluruh perilaku seseorang serta bermuara pada moralitas yang tinggi (al-Akhlak al-Karimah) dan pada akhirnya memberikan yang positif bagi jiwa atau rohani manusia berupa ketenangan batik atau jiwa.<sup>20</sup>

### 3) Sikap Dalam Melakukan Dzikir

Sesuai petunjuk Al-Qur'an al-Karim dan al-Hadis asy-Syarif, seorang yang akan melakukan dzikir setidaknya memperhatikan beberapa hal di bawah ini, yakni:

- a) Niat, semata-mata karena Allah SWT, dan mengharap ridha-Nya.
- b) Penuh rasa takut dan merendahkan diri.
- c) Dengan penuh khusyuk dan menangis.
- d) Tidak mengeraskan suara, tidak juga pelan.

Rasulullah Muhammad SAW adalah seluruh umat (Islam), dan sudah semestinya kita sebagai umatnya untuk

---

<sup>20</sup> Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa)," 19.

dapat mengambil teladan yang baik (*uswah hasanah*) dari Beliau. Nabi dan para sahabatnya serta orang-orang yang teguh mengikuti Beliau biasa melakukan hal-hal yang baik (ibadah dzikir) dengan mempersiapkan dan melakukannya sebaik mungkin tata cara agar sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW. Imam Ghazali dalam kitabnya *Ihya Ulum Ad-Din*, menjelaskan tentang tata cara berdzikir dan berdoa, yang antara lain:

- a) Mencari peluang yang tepat pada waktu yang dianggap mulia
- b) Mencari kondisi-kondisi yang dianggap mulia
- c) Menghadap kiblat
- d) Merendahkan suara atau (antara pelan dan keras)
- e) Tidak berdzikir dengan irama atau ritme
- f) Merendahkan diri dan penuh rasa takut
- g) Berdzikir dengan penuh kepastian dan keyakinan
- h) Diucapkan berulang-ulang atau terus menerus
- i) Percaya dan ikhlas

Secara khusus, Al-Ghazali mengajak mendorong para “muallaf” sufi untuk selalu mengingat kematian mereka di hadapan Tuhan. Kejadian yang akan terhapus. Oleh mental atau meditasi ini akan membantu para “muallaf” sufi itu untuk lebih seding berdzikir kepada Tuhan dan melakukan

ibadah lainnya. Jika oleh mental ini dilakukan secara terus-menerus, manfaatnya akan menjadi lebih efektif.

Pada sisilan Al-Ghazali mengatakan bahwa dzikir lisan tidak kalah pentingnya dengan dzikir mental/hati. Penggunaan dzikir dalam pengertian pengucapan lafadz tertentu sudah dijelaskan dalam Al-Qur'an, namun dzikir yang dimaksudkan dalam Al-Qur'an adalah memuja dan memuliakan Tuhan dengan menyebut nama-Nya ketika manusia sedang menjalankan ibadah kepada Tuhan.

Di samping semua yang telah disebutkan diatas perlu juga diperhatikan bagi orang yang akan melakukan dzikir yakni: tempat, suci dari hadas besar dan kecil, menghadap kiblat, pada waktu-waktu tertentu (missal; setelah shalat fardhu, sepertiga malam terakhir, hari jumat dll), dan tentunya pada kondisi-kondisi tertentu pula.<sup>21</sup>

## 2. Ketenangan Jiwa

### a. Pengertian ketenangan jiwa

Ketenangan berasal dari kata “tenang” dan kemudian diberi imbuhan ke-an, ketenangan secara etimologi berarti menetap, tidak gusar, yaitu suasana jiwa yang berada dalam keseimbangan sehingga menyebabkan seseorang tidak terburu-buru atau gelisah. Tenang juga berate diam, tidak berubah-ubah, tidak gelisah, tidak susah,

---

<sup>21</sup> Ilyas, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa.”

tidak gugup dan cemas betapa pun keadaan gawat, tidak tergesa-gesa.

Sedangkan kata jiwa dalam bahasa Inggris disebut *psyche* yang berarti jiwa, nyawa atau alat untuk berfikir. Sedangkan dalam bahasa Arab jiwa sering disebut dengan "*al nafs*" oleh Imam al-Gazali dimaknai bahwa jiwa adalah segala hakekat kejiwaannya, itulah pribadi dan zat kejiwaannya. Jiwa adalah roh manusia yang ada dalam Ambu dan menyebabkan hidup. Jiwa yang dimaknai sebagai seluruh kehidupan batin manusia berupa perasaan, pikiran dan sebagainya. Jiwa dalam agama adalah sebagian dari kerohanian manusia yaitu kesanggupan merasakan sesuatu. Seseorang dikatakan berjiwa jika sanggup mengalami, merasakan, berkemauan dan lain sebagainya. Dengan demikian jiwa yang meliputi hati, pikiran dan perasaan.<sup>22</sup>

Ketenangan jiwa atau kesehatan mental adalah kesehatan jiwa, kesejahteraan jiwa, atau kesehatan mental. Karena orang yang jiwanya tenang, tenang berarti orang tersebut mengalami keseimbangan di dalam fungsi-fungsi jiwanya atau orang yang tidak mengalami gangguan kejiwaan sedikitpun sehingga dapat berpikir positif, bijak dalam menyikapi masalah, mampu menyesuaikan diri dengan situasi yang dihadapi serta mampu merasakan kebahagiaan hidup.

---

<sup>22</sup> Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)."

Hal tersebut sesuai dengan pandangan Zakiah Daradjat bahwa kesehatan mental adalah terwujudnya keharmonisan yang sungguh-sungguh antara faktor jiwa, serta mempunyai kesanggupan untuk menghadapi problem-problem yang biasa terjadi, dan merasakan secara positif kebahagiaan dan kemampuan dirinya.

Terpenuhinya kebutuhan pokok, hal ini karena setiap manusia pasti memiliki dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok. Dorongan-dorongan akan kebutuhan pokok tersebut menurut pemenuhan, sehingga jiwa menjadi tenang dan akan menurunkan ketegangan-ketegangan jiwa jika kebutuhan tersebut terpenuhi.

Kartini Kartono dan Jenny Andari dalam *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*, mengungkapkan bahwa, ada beberapa faktor yang mendasari lahirnya ketenangan jiwa pada individu;

- 1) Tercapainya kepuasan, setiap orang pasti menginginkan kepuasan, baik yang berupa jasmani maupun yang bersifat psikis, seperti kenyang, ingin mendapat simpati dan diakui harkatnya. Pendeknya ingin puas di segala bidang.
- 2) Posisi status sosial, setiap individu selalu berusaha mencari posisi sosial dalam lingkungannya. Tiap manusia membutuhkan cinta kasih dan simpati menumbuhkan rasa diri aman, berani optimis, percaya diri.

Menurut Zakiah Daradjat ada enam kebutuhan jiwa di mana jika tidak terpenuhi akan mengalami ketenangan jiwa. Kebutuhan jiwa tersebut: rasa kasih sayang, rasa aman, rasa harga diri, rasa bebas, rasa sukses, dan rasa ingin tahu.<sup>23</sup>

Dzikir kepada Allah SWT merupakan kiat untuk menggapai ketenangan jiwa. Bila seorang menyebut nama Allah SWT, ketenangan jiwa akan diperolehnya. Ketika kita berada dalam suasana ketakutan lalu kita berdzikir dalam bentuk menyebut *ta'awudz* (mohon perlindungan Allah SWT), jiwa kita akan menjadi tenang. Ketika berbuat dosa lalu berdzikir dalam bentuk menyebut kalimat istigfar atau tobat, kita menjadi tenang kembali karena merasa telah diampuni dosa-dosa kita oleh Allah SWT. Ketika mendapatkan kenikmatan yang berlimpah lalu kita berdzikir dengan menyebut *hamdalah*, akan kita raih ketenangan karena dapat memanfaatkannya dengan baik dan begitulah seterusnya sehingga dengan dzikir ketenangan jiwa akan diperoleh seorang muslim. Allah SWT berfirman;

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ ۗ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ  
 “(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah SWT. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah SWT hati menjadi tenteram.” (Ar-Ra’d:28)

---

<sup>23</sup> Faishal, Aushafi, “Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran Skripsi,” t.t., 155.

Untuk mencapai ketenangan jiwa, dzikir tidak hanya dilakukan dalam bentuk menyebut nama Allah SWT, tapi juga dzikir dengan hati dan perbuatan. Karena itu, seorang mukmin selalu berdzikir kepada Allah SWT dalam berbagai kesempatan, baik duduk, berdiri, maupun berbaring.<sup>24</sup>

b. Kriteria Ketenangan Jiwa.

Kriteria ketenangan jiwa meliputi sabar, optimis, dan merasa dekat dengan Allah.

- a) Sabar menurut Al-Ghazali adalah resistensi dorongan ketaatan dalam melawan dorongan nafsu, jika mampu mempertahankannya maka dia memenangkan agama Allah dan termasuk ke dalam golongan orang-orang sabar (al-sabirun). Namun jika dia kalah maka masuk ke dalam golongan setan. Dari pengertian diatas dapat dipahami bahwa sifat sabar tersebut merupakan usaha jiwa untuk memerangi hal-hal yang menjauhkan kita dari agama. Buah dari kesabaran tersebut menghantarkan orang mampu untuk terhindar dari perbuatan nafsu dan menjadi sebab kebahagiaan di dunia dan akhirat.<sup>25</sup>
- b) Optimis adalah salah satu cara mengukur harapan dan pandangan positif lansia terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam memandang suatu masalah untuk mencapai hal yang terbaik serta memiliki kecenderungan untuk bersikap tetap

---

<sup>24</sup> H. Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji* (Gema Insani, 2007), 209.

<sup>25</sup> Misbachul Munir, "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' 'Ulum Al-Din," *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf* 5, no. 2 (2019): 113–33.



terhadap akan terjadinya sesuatu yang menyenangkan walaupun mengalami hal yang tidak menyenangkan. Pengukuran optimisme ini menggunakan skala optimisme yang disusun berdasarkan aspek-aspek optimisme menurut teori Seligman yang mencakup tiga aspek yaitu kesenangan menetap (kepermanenan), kegagalan sesaat (pervasif) dan dimensi diri (personalia).<sup>26</sup>

- c) Merasa dekat dengan Allah SWT menurut Al-Ghazali adalah kebersihan dan kebeningan hati atau jiwa dapat diperoleh dengan dzikir (menyebut dan mengingat) Allah SWT yang menentramkan dan mendamaikan hati orang yang bertaqwa. Pengaruh dari mahabbah kepada Allah SWT adalah merupakan puncak rasa suka cita dalam jiwa. Hakikat jiwa adalah rasa suka dan kegembiraan yang tiada tara karena terjadinya *mukasyafah* kepada Allah dengan segala keindahan dan keparipurnaan-Nya saat taqarrub kepada Allah SWT. Hakikat *taqarrub* itu sendiri menurut sebaqian sufi adalah sentuhan rasa segala yang ada yang muncul dari dalam *qalbu* dan ketundukan nurani kepada Allah SWT. Di satu sisi, menurut Al-Ghazali sendiri taqarrub itu merupakan penyucian *qalbu* dari segala hal selain Allah SWT. Apabila *qalbu* telah suci dari segala yang selain Allah SWT, maka Allah SWT lah yang hadir bersama hamba. Sebab sudah

---

<sup>26</sup> Harpan, Abang, "Peran Religius dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja", Universal Ahmad Dahlan Yogyakarta.

tidak ada lagi hijab antara Allah SWT dan hamba, baik berupa dirinya maupun materinya.<sup>27</sup>

### 3. Lansia

#### a. Pengertian Lansia

Penuaan adalah suatu proses alami yang tidak dapat dihindari, berjalan secara terus-menerus, dan berkesinambungan. Selanjutnya akan menyebabkan perubahan anatomis, fisiologis, dan biokimia pada tubuh, sehingga akan memengaruhi fungsi dan kemampuan tubuh secara keseluruhan.

Menjadi tua ditandai dengan adanya kemunduran biologis yang terlihat sebagai gejala-gejala kemunduran fisik, antara lain kulit mulai mengendur, timbul keriput, rambut beruban, gigi mulai ompong, pendengaran dan penglihatan berkurang, mudah lelah, gerakan menjadi lamban dan kurang lincah, serta terjadi penimbunan lemak terutama di perut dan pinggul. Kemunduran lain yang terjadi adalah kemampuan-kemampuan kognitif seperti suka lupa, kemunduran orientasi terhadap waktu, ruang, tempat, serta tidak mudah menerima hal atau ide baru.

Usia lanjut dapat dikatakan usia emas, karena tidak semua orang dapat mencapai usia tersebut, maka orang yang berusia lanjut memerlukan tindakan keperawatan, baik yang bersifat promotif

---

<sup>27</sup> Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa."

maupun preventif, agar ia dapat menikmati masa usia emas serta menjadi usia lanjut yang berguna dan bahagia.

Istilah untuk manusia yang berusia lanjut belum ada yang baku. Orang memiliki sebutan berbeda-beda. Ada yang menyebutnya manusia usia lanjut (manula), manusia lanjut usia (lansia), ada yang menyebut golongan lanjut umur (glamur), usia lanjut (usila), bahkan di Inggris orang biasa menyebutnya dengan istilah warga Negara senior.

Usia lanjut dikatakan sebagai tahap akhir perkembangan pada daur kehidupan manusia. Sedangkan menurut pasal 1 ayat (2), (3), (4) UU No. 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan dikatakan bahwa usia lanjut adalah seseorang yang telah mencapai usia lebih dari 60 tahun.

Klasifikasi berikut ini adalah klasifikasi pada lansia dimulai dari:

1) Pralansia (prasenilis)

Seseorang yang berusia antara 45-59 tahun.

2) Lansia

Seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih.

3) Lansia risiko tinggi

Seseorang yang berusia 70 tahun atau lebih atau seseorang yang berusia 60 tahun atau lebih dengan masalah kesehatan.

4) Lansia potensial

Lansia yang masih mampu melakukan pekerjaan dan atau kegiatan yang dapat menghasilkan barang atau jasa.

5) Lansia tidak potensial

Lansia yang tidak mencari nafkah, sehingga hidupnya bergantung pada bantuan orang lain.

Karakteristik lansia menurut Budi Anna Keliat, lansia memiliki karakteristik sebagai:

- 1) Berusia lebih dari 60 tahun (sesuai dengan Pasal 1 ayat (2) UU No. 13 tentang Kesehatan).
- 2) Kebutuhan dan masalah yang bervariasi dari rentang sehat sampai sakit, dari kebutuhan biopsikososial sampai spiritual, serta dari kondisi adaptif hingga kondisi maladaptive.
- 3) Lingkungan tempat tinggal yang bervariasi.

Beberapa tipe pada lansia bergantung pada karakter, pengalaman hidup, lingkungan, kondisi fisik, mental, sosial, dan ekonominya. Tipe tersebut dapat dijabarkan sebagai berikut:

1) Tipe arif bijaksana

Kaya dengan hikmah, pengalaman, menyesuaikan diri dengan perubahan zaman, mempunyai kesibukan, bersikap ramah, rendah hati, sederhana, dermawan, memenuhi undangan, dan menjadi panutan

2) Tipe mandiri

Mengganti kegiatan yang hilang dengan yang baru, selektif dalam mencari pekerjaan, bergaul dengan teman, dan memenuhi undangan.

3) Tipe tidak puas

Konflik lahir batin menentang proses penuaan sehingga menjadi pemarah, tidak sabar, mudah tersinggung, sulit dilayani, pengkritikan, dan banyak menuntut.

4) Tipe pasrah

Menerima dan menunggu nasib baik, mengikuti kegiatan agama, dan melakukan pekerjaan apa saja.

5) Tipe bingung

Kaget, kehilangan kepribadaian, mengasingkan diri, minder, menyesal, pasif, dan acuh tak acuh.

Tipe lain dari lansia adalah tipe optimis, tipe konstruktif, tipe dependen (kebergantung), tipe defensiif (bertahan), tipe militan dan serius, tipe pemarah atau frustrasi (kecewa akibat kegagalan dalam melakukan sesuatu), serta tipe putus asa (benci pada diri sendiri).

Sedangkan bila dilihat dari tingkat kemandiriannya yang dinilai berdasarkan kemampuan untuk melakukan aktivitas sehari-hari (indeks kemandirian Katz), para lansia dapat digolongkan menjadi beberapa tipe, yaitu lansia mandiri sepenuhnya, lansia mandiri dengan bantuan langsung keluarganya, lansia mandiri dengan bantuan secara tidak langsung, lansia dengan bantuan badan sosial, lansia di panti

wreda, lansia yang dirawat di rumah sakit, dan lansia dengan gangguan mental.<sup>28</sup>

### C. KERANGKA BERPIKIR

Kerangka berpikir adalah merupakan konseptual mengenai bagaimana satu teori berhubungan di antara berbagai faktor yang telah diidentifikasi penting terhadap masalah penelitian. Dalam kerangka pemikiran, penelitian harus menguraikan konsep atau gambaran penelitiannya secara lebih terperinci.<sup>29</sup> Berdasarkan landasan teori dan telaah pustaka diatas maka kerangka berpikir dalam penelitian ini adalah:



<sup>28</sup> Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya (Penerbit Salemba, t.t.), 34.

<sup>29</sup> Dr Juliansyah Noor M.M S. E., *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah* (Prenada Media, 2016).

Bermula dari masalah-masalah yang muncul Ketika menjalani hidup. Dari masalah-masalah tersebut seseorang akan berfikir untuk mencari jalan keluar dan dari masalah-masalah yang muncul membuat seseorang jiwanya menjadi tidak tenang, yang mengakibatkan seseorang menjadi tidak bahagia. Dalam keadaan inilah seseorang perlu mendekati diri pada Tuhan pencipta alam semesta dengan melakukan dzikir. Dengan berdzikir seseorang berharap menjadi tenang, sabar, optimis, dan mudah untuk berfikir untuk mencari jalan keluar dari permasalahan kehidupan ini.

#### **D. NGAJUAN HIPOTESIS**

Hipotesis (*hypo* = sebelum; *thesis* = pernyataan, pendapat) adalah suatu pernyataan yang pada waktu diungkapkan belum diketahui kebenarannya, tetapi memungkinkan untuk diuji dalam kenyataan empiris. Hipotesis memungkinkan kita menghubungkan teori dengan pengamatan, atau pengamatan dengan teori. Hipotesis mengemukakan “pernyataan tentang harapan peneliti mengenai hubungan-hubungan antara variable-variabel di dalam persoalan”.<sup>30</sup> Dalam suatu penelitian terdapat dua macam hipotesis yaitu hipotesis alternatif ( $H_a$ ) dan Hipotesis nol ( $H_0$ ). Hipoteses alternatif adalah hipotesis yang menyatakan ada hubungan antara independent variable (X) dan dependen (Y). Hipotesis nol adalah hipotesis yang menyatakan tidak ada hubungan antara independent variable (X) dan dependen variable (Y).<sup>31</sup> Berdasarkan judul penelitian ini, peneliti mengajukan hipotesisi: ‘Ada pengaruh

---

<sup>30</sup> W. Gulo, *Metodologi Penelitian* (Grasindo, t.t.), 57.

<sup>31</sup> Tulus Winarsanu, *statistik dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan*, (Malang; Universitas Muhammadiyah Malang, 2006) hal. 9

yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman.





## BAB III

### METODOLOGI PENELITIAN

#### A. Rancangan Penelitian

Rancangan penelitian membantu penelitian untuk mengatur ide-idenya ke dalam suatu bentuk yang terstruktur agar memudahkannya dalam mencari kekurangan dan ketidak lengkapan, jika ada. Rencana penelitian menyediakan suatu inventarisasi tentang apa yang harus dilakukan dan bahan yang harus dikumpulkan sebagai langkah awal. Rencana penelitian adalah dokumen yang dapat diberikan kepada orang lain untuk dikomentari.<sup>32</sup>

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui adakah perbedaan yang signifikan antara penggunaan metode dzikir dan ketenangan jiwa pada lansia dalam mempersiapkan kematian. Dengan berbagai macam permasalahan yang ada di dalam lansia seperti permasalahan hidup yang begitu banyak. Dengan mengamalkan dzikir lansia akankah mendapatkan ketenangan jiwa dan juga mampu bersabar dalam menghadapi hidup, optimis dalam mempersiapkan kematian, dan juga selalu mendekatkan diri pada Allah SWT.

Dalam penelitian ini terdiri dari variabel dependen yang dilambangkan X dan variabel independen yang dilambangkan Y.

Variabel X: dzikir sedangkan variabel Y: ketenangan jiwa. Dalam

---

<sup>32</sup> Nikolaus Duli, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS* (Deepublish, 2019), 43.

penelitian ini peneliti akan menguji variabel X dan variabel Y, akankah variabel X mempengaruhi variabel Y.

## B. Jenis penelitian

Peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif yang merupakan penelitian dengan menggunakan analisis data yang berbentuk *numeric* atau angka. Pada dasarnya, pendekatan ini menggambarkan data melalui angka-angka, seperti persentasi tingkat pengangguran, kemiskinan, data rasio keuangan, dan lain sebagainya. Tujuan penelitian kuantitatif yaitu mengembangkan dan menggunakan model matematis, teori atau hipotesis yang berkaitan dengan fenomena yang diselidiki oleh peneliti.

Penelitian kuantitatif lebih banyak menggunakan logika hipotesis verifikasi. Pendekatan ini dimulai dengan berpikir deduktif untuk menurunkan hipotesis tersebut, kemudian melakukan pengujian di lapangan. Kesimpulan atau hipotesis tersebut ditarik berdasarkan data empiris. Dengan demikian, penelitian kuantitatif lebih menekankan pada indeks-indeks dan pengukuran empiris.<sup>33</sup>

Penelitian ini menggunakan penelitian korelasional (*correlational research*), penelitian yang akan melihat hubungan antara variabel atau beberapa variabel lain. Variabel yang digunakan untuk memprediksi disebut variabel predictor. Variabel yang diprediksai disebut variabel

---

<sup>33</sup> Suryani dan Hendriyadi, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam* (Prenada Media, 2016), 110.

kritrium. Penelitian bertujuan mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain berdasarkan pada koefisien korelasi. Dalam penelitian ini untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa.<sup>34</sup>

### C. Populasi dan Sample

#### 1. Populasi

Menurut sugiyono populasi adalah wilayah generasi yang terdiri dari objek atau subjek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh penelitian untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.<sup>35</sup> Ariko mengatakan populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang menginginkan semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian merupakan penelitian populusi. Sedangkan H. Hadiri Nawawi menyatakan populasi adalah keseluruhan objek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuhan-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes, atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.<sup>36</sup>

Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa populasi merupakan objek atau subjek yang berada pada suatu

---

<sup>34</sup> Wagiran, *Metodologi Penelitian: Teori dan Implementasi* (Sleman: Deepublish, 2014),141

<sup>35</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*(Bandung: Alfabet cv, 2015)117

<sup>36</sup> Eddy Roflin, Iche Andriyani Liberty, Pariyana, *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*, (Pekalongan: PT. Nasya Expending Management, 2021) 4

wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian. Sedangkan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh warga di Desa Manuk Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo.

## 2. Sampel

Menurut Sugiyono sample adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan penelitian tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sample yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sample itu, kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (mewakili).<sup>37</sup>

Arikunto mengatakan bahwa sampel adalah bagian dari populasi (sebagai atau wakil populasi yang diteliti). Sampel penelitian adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Dari beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai ciri-ciri atau keadaan tertentu yang akan diteliti.

Karena tidak semua data dan informasi akan diproses dan tidak semua orang atau benda akan diteliti melainkan cukup dengan

---

<sup>37</sup> Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*(Bandung: Alfabet cv, 2015)118

menggunakan sampel yang mewakilinya. Hal ini sampel harus representatif disamping itu peneliti wajib mengerti tentang besar ukuran sampel, teknik sampling, dan karakteristik populasi dalam sampel. Teknik pengambilan sampel atau teknik sampling adalah suatu cara mengambil sampel yang representatif dari populasi.

Pengambilan sampel ini harus dilakukan sedemikian rupa sehingga diperoleh sampel yang benar-benar dapat mewakili dan dapat menggambarkan keadaan populasi yang sebenarnya. Sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling* (pengambilan sampel secara setruktur) dengan memperhatikan rentang usia 60-70 tahun.<sup>38</sup> Jumlah penduduk di Desa Manuk adalah 2.257 jiwa, sedangkan jumlah lansia dengan umur 60-70 tahun 450 jiwa. Dalam penelitian ini sampel yang diteliti 70 orang dari jumlah populasi sebesar 450 orang . Dengan rincian pengambilan sample secara acak.

#### **D. Instrumen Pengumpulan Data**

Intrumen pengumpulan data adalah alat bantu yang dipilih dan digunakan oleh peneliti dalam kegiatannya mengumpulkan agar kegiatan tersebut menjadi sistematis dan dipermudah olehnya. Selanjutnya instrument yang diartikan sebagai alat bantu merupakan saran yang dapat diwujudkan dalam benda.<sup>39</sup> Data yang diperlukan dalam penelitian ini

---

<sup>38</sup> Dominikus Dolet Unaradjan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta, 2019), 112.

<sup>39</sup> Sudaryono, *Metode Penelitian Pendidikan* (Prenada Media, 2016), 76.

adalah: data tentang lansia di Desa Manuk, data tentang pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia yang diambil melalui angket.

Instrumen ini digunakan dalam mengamati segala aktivitas warga pada saat mendapatkan hasil dari berdzikir. Adapun instrumen pengumpulan data dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

**Tabel 3.1**

Kisi-kisi instrument pengmpulan data dzikir

No	Indikator	Butir Soal		Jumlah Item
		No. Item	No. Item	
		Favorebel	Unfavorable	
1.	Intensitas melaksanakan dzikir	1, 2, 3, 4, 13, 14, 21,22	5	9
2.	Sikap melaksanakan dzikir	7, 15, 17, 20	6, 8, 16, 18, 19	9
3.	Pemahaman tentang makna dzikir	9, 10, 11, 12, 23, 24, 25	-	7
Jumlah		19	6	25

**Tabel 3.2**

## Kisi-kisi instrument pengumpulan data ketenangan jiwa

No	Indikator	Butir Soal		Jumlah Item
		No. Item Favorebel	No. Item Unfavorable	
1.	Sabar	26	27, 28, 36, 37, 38, 39, 40	8
2.	Optimis	29, 30, 31, 41	42, 43, 45, 49, 50	9
3.	Merasa dekat dengan Allah SWT	32, 34, 35, 44, 47, 48	38, 46	8
Jumlah		11	14	25

**E. Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan cara mengumpulkan data yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Dalam rangka memperoleh data yang berkaitan dengan penelitian ini, maka penelitian menggunakan metode atau teknik pengumpulan data dengan angket (*questionnaire*).<sup>40</sup> Metode angket atau kuesioner adalah daftar pertanyaan yang diberikan kepada orang lain bersedia memberikan responden sesuai dengan permintaan pengguna. Tujuan penyebaran angket ialah mencari informasi yang lengkap mengenai suatu masalah dan

---

<sup>40</sup> M.M, *Metodologi Penelitian*, 138.

responden tanpa merasa khawatir bila responden memberikan jawaban yang tidak sesuai dengan kenyataan dalam pengisian daftar pertanyaan. Disamping itu, responden mengetahui informasi tertentu yang diminta.

Adapun jenis angket yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis angket tertutup. Angket tertutup adalah angket yang disajikan dalam bentuk sedemikian rupa sehingga responden diminta untuk memilih jawaban yang sesuai dengan karakteristik dirinya dengan cara memberikan tanda silang (x) atau tanda checklist ( $\surd$ ).<sup>41</sup> Metode ini digunakan untuk menggali data tentang dzikir mempengaruhi ketenangan jiwa pada lansia dalam mempersiapkan kematian. Dengan menggunakan angket tertutup maka ada skala penghitungan yaitu

Selalu : 4

Sering : 3

Jarang sekali : 2

Tidak pernah : 1

Sehingga skor tertinggi untuk variable dzikir adalah 100 dan skor terendah adalah 25. Masing-masing pertanyaan diukur dengan skor 1 sampai 4 sehingga diperoleh nilai terendah 25 dan nilai tertinggi 100. Dari skor tersebut dibuat Panjang kelas interval yaitu 25.

**Tabel 3.3**

**Klasifikasi dzikir**

---

<sup>41</sup> Unaradjan, *Metode Penelitian Kuantitatif*, 132.



No	Nilai	klasifikasi
1.	25 – 43	Sangat rendah
2.	43 – 62	Rendah
3.	63 – 79	Tinggi
4.	80 – 100	Sangat tinggi

Karena dalam instrument ini terdapat 25 pertanyaan maka skor terendah 25 (yakni hasil perkalian antara skor 1 dengan banyaknya jumlah pertanyaan 25 buah), dan skor tertinggi adalah 100 (merupakan hasil perkalian antara 4 skor dengan banyaknya jumlah pertanyaan 25 buah).

Sedangkan varibael ketenangan jiwa skor tertinggi adalah 100 dan sekor terendah 25. Masing-masing pertanyaan diukur dengan skor 1 sampai dengan 4 sehingga diperbolehkan nilai harapan terendah 25 dan tertinggi 100. Dari skor tersebut dibuat Panjang interval 25 buah.

**Tabel 3.4**

**Klasifikasi ketenangan jiwa**

No	Nilai	Klasifikasi
1.	25 – 43	Sangat Rendah
2.	45 – 62	Rendah
3.	63 – 79	Tinggi
4.	80 – 100	Sangat Tinggi

Karena dalam instrument ini terdapat 25 pertanyaan maka skor terendah adalah 25 (yakni hasil perkalian antara skor 1 dengan banyaknya pertanyaan yaitu 25 buah pertanyaan), dan skor tertinggi adalah 100 (merupakan hasil perkalian antara skor 4 dengan banyaknya pertanyaan yaitu 25 buah pertanyaan).

## F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan cara menganalisis data penelitian termasuk alat-alat statistik yang relevan untuk digunakan dalam penelitian.

### 1. Tahap Pra Penelitian

#### a. Uji Validitas

Uji validitas adalah mengukur koefisien korelasi antara skor suatu pertanyaan atau indikator yang diuji dengan skor total pada variabelnya. Untuk menentukan apakah suatu item layak digunakan atau tidak adalah dengan melakukan uji signifikansi koefisien korelasi pada taraf signifikansi 0,05 (= 5%), yang artinya suatu item dianggap valid jika berkorelasi signifikan terhadap skor total item.<sup>42</sup> Rumus yang digunakan untuk mengukur instrument tes dalam penelitian ini menggunakan rumus product moment. Dengan rumus:

$$r_{XY} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N \sum X^2 - (\sum X)^2 (N \sum Y^2 - (\sum Y)^2)\}}}$$

Keterangan:

---

<sup>42</sup> Vivi Herlina, *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS* (Elex Media Komputindo, 2019), 58.

$r_{xy}$	= koefisien kerelasi antara variabel X dan Y
$\Sigma XY$	= Jumlah hasil X dan Y
$\Sigma X$	= Jumlah X
$\Sigma Y$	= Jumlah Y
$\Sigma X^2$	= Jumlah kuadrat X
$\Sigma Y^2$	= Jumlah kuadrat Y
N	= Jumlah sampel <sup>43</sup>

Menurut Santoso, dasar pengambilan keputusan untuk menentukan suatu instrumen dapat dikatakan valid atau tidak valid adalah dengan melihat r hasil untuk setiap item (variabel) yang dapat dilihat pada kolom *Correted Item-Total Correlation*, kemudian membandingkan yaitu:

- 1) Jika r hitung positif, serta  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka variabel tersebut valid.
- 2) Jika r hitung positif, serta  $r_{hitung} < r_{tabel}$ , maka variabel tersebut tidak valid.<sup>44</sup>

Kriteria untuk penafsiran suatu instrument itu valid atau tidak valid dapat dilihat dari indeks korelasinya pada tabel berikut:<sup>45</sup>

**Tabel 3.5**

**Makna Koefisien Korelasi *Product Moment***

<sup>43</sup> Sandu Siyoto dan Muhammad Ali Sodik, *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (Literasi Media Publishing, 2015), 89.

<sup>44</sup> Singgih Santoso dan fandy tjipto, *Riset Pemasaran: Konsep dan Aplikasi SPSS*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo), 210

<sup>45</sup> Mulyasa, *Analisis, Validitas, Reliabilitas, dan Interpretasi Hasil Tes: Implementasi Kurikulum 2004*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009), 59

Angka Korelasi	Makna
0,09 – 1,00	Sangat Tinggi
0,71 – 0,90	Tinggi
0,41 – 0,70	Cukup
0,21 – 0,40	Rendah
0,00 – 0,20	Sangat Rendah

Dasar pengambilah keputusan dalam uji validitas adalah jika nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ , maka item pertanyaan dalam angket berkorelasi signifikan terhadap skor total (item dinyatakan valid) sedangkan jika nilai  $r_{hitung} < r_{tabel}$  maka item pertanyaan dalam angket tidak berkorelasi signifikan terhadap skor total (item angket dinyatakan tidak valid).

Langkah-langkah uji validitas dengan bantuan SPSS 16 *for window* adalah:

- 1) Buka lembar kerja baru program SPSS.
- 2) Klik Variabel View pada SPSS Data Editor pada bagian nama tulis dengan item 1 sampai dengan bagian item 4 skor total selanjutnya pada bagian Decimals ganti dengan 0.
- 3) Klik Data View pada SPSS Data Editor.
- 4) Masukkan data-datanya, pada kolom item 1 sampai skor total sesuai dengan data angket yang diperoleh.

- 5) Dari menu utama SPSS, pilih *Analyze*, kemudian pilih sub menu *Correlate*, lalu pilih *Bivariate*.
- 6) Dari kotak dialog *Bivariate Correlation*, masukkan semua item dan skor total ke dalam kotak variabel di sebelah kanan dengan mengklik tanda  $\rightarrow$
- 7) Pada pilihan *Correlations coefficient*, pilih *Pearson*. Pada bagian *Test Of Significance*, pilih *Two\_tailed*, centang *Flag significance Correlations*.
- 8) Klik OK untuk mengakhiri perintah.

Dari hasil perhitungan tersebut nantinya akan terlihat bagian instrument mana yang mempunyai tingkat korelasi yang tinggi maupun rendah. Jika hasil korelasi yang tinggi maupun rendah. Jika hasil korelasi antara instrument rendah, maka hal ini menunjukkan validitas instrumennya kurang baik sehingga diperlukan pengkajian ulang untuk mempertimbangkan butir soal mana yang harus direvisi

Dibawah ini uji validitas untuk menenguji angket siap untuk diserahkan kepada responden untuk di isi. Dari 30 soal yang diuji, 30 soal dinyatakan valid. Adapun hasil perhitungan uji validitas dapat disimpulkan dalam tabel rekapitulasi di bawah ini:

**Tabel 3.1**

**Uji validitas Dzikir**

No	$R_{hitung}$	$R_{tabel}$	Status
----	--------------	-------------	--------

1	0.438127	0.361	Valid
2	0.529891	0.361	Valid
3	0.408971	0.361	Valid
4	0.581919	0.361	Valid
5	0.533151	0.361	Valid
6	0.431943	0.361	Valid
7	0.456071	0.361	Valid
8	0.376475	0.361	Valid
9	0.453605	0.361	Valid
10	0.392602	0.361	Valid
11	0.599196	0.361	Valid
12	0.484729	0.361	Valid
13	0.452859	0.361	Valid
14	0.450005	0.361	Valid
15	0.381605	0.361	Valid
16	0.36999	0.361	Valid
17	0.398289	0.361	Valid
18	0.397713	0.361	Valid
19	0.514875	0.361	Valid
20	0.423209	0.361	Valid
21	0.36931	0.361	Valid
22	0.386503	0.361	Valid

23	0.512279	0.361	Valid
24	0.49398	0.361	Valid
25	0.383821	0.361	Valid

**Tabel 3.2**  
**Uji validitas ketenangan jiwa**

No	Rxy	r tabel	Status
1	0.488485	0.361	Valid
2	0.559438	0.361	Valid
3	0.442535	0.361	Valid
4	0.39144	0.361	Valid
5	0.492183	0.361	Valid
6	0.439877	0.361	Valid
7	0.458714	0.361	Valid
8	0.415091	0.361	Valid
9	0.397903	0.361	Valid
10	0.508498	0.361	Valid
11	0.493367	0.361	Valid
12	0.382728	0.361	Valid
13	0.422332	0.361	Valid

14	0.384339	0.361	Valid
15	0.420554	0.361	Valid
16	0.431099	0.361	Valid
17	0.413036	0.361	Valid
18	0.450732	0.361	Valid
19	0.494533	0.361	Valid
20	0.428178	0.361	Valid
21	0.372159	0.361	Valid
22	0.409112	0.361	Valid
23	0.443167	0.361	Valid
24	0.57737	0.361	Valid
25	0.453384	0.361	Valid

Dari tabel di atas terlihat bahwa semua butir soal variable (X) Dzikir dari nomor soal 1 sampai dengan soal 30 dinyatakan valid. Karena semua indicator pada tabel di atas mempunyai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  didapat dari 30 responden dengan taraf signifikan 0.05 diperoleh nilai 0.361. Jadi dapat disimpulkan bahwa semua instrument variable (X) dzikir adalah valid, dan semua instrument variable (Y) ketenangan jiwa adalah valid

b. Uji reliabilitas



Uji reliabilitas digunakan untuk mengukur sejauh mana hasil suatu pengukuran yang digunakan bersifat tetap terpercaya serta terbebas dari galat pengukuran (*measurement error*). Sedangkan uji reliabilitas instrumen untuk mengetahui apakah data yang dihasilkan dapat di andalkan atau bersifat Tangguh. Uji reliabilitas dilakukan dengan membandingkan nilai *Cronbach's alpha* dengan taraf signifikan yang digunakan bisa 0,5, 0,6, hingga 0,7 tergantung kebutuhan dalam penelitian. Adapun kriteria pengajuan sebagai berikut, jika nilai *Cronbach's alpha* > tingkat signifikan, maka instrumen dikatakan reliabel, jika nilai *Cronbach's alpha* < tingkat signifikan, maka instrumen dikatakan tidak reliabel.<sup>46</sup>

Tingkat reliabilitas dengan metode *Cronbach's Alpha* diukur berdasarkan 0 sampai 1. Apabila skala tersebut dikelompokkan dalam 5 kelas dalam range yang sama, maka ukuran kemandapan *Cronbach's Alpha* dapat dilihat pada interpretasi korelasinya (  $r$  ) sebagai berikut:<sup>47</sup>

- 1) Antar 0,800 sampai dengan 1,000 : sangat tinggi
- 2) Antara 0,600 sampai dengan 0,79 : tinggi
- 3) Antara 0,400 sampai dengan 0,399 : cukup tinggi
- 4) Antara 0,200 sampai dengan 0,399 : rendah
- 5) Antara 0,000 sampai dengan 0,199 : sangat rendah

Langkah-langkah uji reliabilitas sebagai berikut:

---

<sup>46</sup> Darma, Budi, *Statistik Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*, (DKI Jakarta: Guepedia.com) 17

<sup>47</sup> Ridwan, *Metode & Teknik Menyusun Tesis, Alfabeta*, (Bandung: 2006) 110

- 1) Buka lembar kerja baru dalam program SPSS.
- 2) Klik *Varibel view* pada SPSS Data Editor.
- 3) Pada bagian nama tulis dengan item 1 sampai item 6, selanjutnya pada bagian *Desimals* ganti dengan 0.
- 4) Dari menu utama SPSS, pilih menu *Analyze* → *Scal* → *Reliability Analysis*.
- 5) Klik masukkan semua variabel yang valid, tetapi jangan masukkan skor totalnya.
- 6) Klik *Statistic*, pada *Descriptives For* klik *scale if item deleted*.
- 7) Klik *Continue*, kemudian klik OK untuk mengakhiri perintah.

**Tabel 3.4**

**Hasil uji reliabilitas Dzikir**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.852	25

**Tabel 3.5**

**Hasil uji reliabilitas ketenangan jiwa**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.839	25

c. Uji normalitas

Uji normalitas adalah uji untuk mengukur apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak normal, sehingga pemilihan statistika dapat dilakukan dengan tepat. Jadi uji normalitas

bukan dilakukan pada masing-masing variable tetapi pada nilai *residualnya*. Sering terjadi kesalahan yang jamak yaitu bahwa uji normalitas dilakukan pada masing-masing variable. Hal ini tidak dilarang tetapi model regresi memerlukan normalitas pada nilai *residualnya* bukan pada masing-masing variable penelitian.

Uji normalitas dapat dilakukan dengan uji histogram, uji normal P-Plot, uji chi square, skewness dan kurtosis atau uji kolmogrov smirnov. Tidak ada metode yang paling baik atau paling tepat. Pengujian dengan metode grafik sering menimbulkan perbedaan persepsi di antara beberapa pengamat, sehingga penggunaan uji normalitas dengan uji statistika bebas dari keraguan-keraguan, meskipun tidak ada jaminan bahwa pengujian dengan uji statistika lebih baik dari pada pengujian dengan metode grafik.

Adapun yang digunakan dalam penelitian ini dengan menghitung *mean* dan *standart deviasi* dengan rumus sebagai berikut:

1) Mencari mean

$$M_x = \frac{\sum x}{n}$$

$$M_y = \frac{\sum y}{n}$$

Keterangan:

$M_x$  dan  $M_y$  = mean atau rata-rata yang dicari

$\Sigma^x$  dan  $\Sigma^y$  = jumlah dari skor-skor nilai yang ada

$n$  = jumlah observasi

## 2) Mencari standart deviasi

$$SDx = \sqrt{\frac{\Sigma x^2}{n} - M_x^2}$$

$$SDy = \sqrt{\frac{\Sigma y^2}{n} - M_y^2}$$

Keterangan:

$SD_x$  dan  $SD_y$  = standart deviasi

$\Sigma x^2$  dan  $\Sigma y^2$  = jumlah skor  $x$  dan  $y$  setelah di kuadratkan terlebih dahulu

$M_x$  dan  $M_y$  = nilai rata-rata (mean) skor  $x$  dan  $y$

$N$  = jumlah observasi<sup>48</sup>

Langkah-langkah uji normalitas dengan menggunakan SPSS 16 for windows. Klik *Analyze* → *Non Parametric Tests* → *Legacy dialogs* → *2 Independent samples* → masukkan data *Postes*

<sup>48</sup> Duli, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, 114–15.

pada *Test Variabel list* dan kelas pada *Grouping variable list* dan kelas pada *Smirnov Z* untuk mengakhiri perintah OK.

Ketentuan pengujian ini adalah jika probabilitas atau *Asymp. Sig (2 – tailed)* lebih besar dari *level of signifikan* maka data berdistribusi normal.

d. Uji regresi linier

Menurut sugiyono “regresi sederhana didasarkan pada hubungan fungsional ataupun kausal satu variabel independen dengan satu variabel dependen”. Persamaan regresi yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier sederhana dengan menggunakan rumus sebagai berikut:

$$Y' = a + bX$$

Keterangan:

$Y'$  = variabel dependen (nilai yang diprediksikan)

$X$  = variabel independen

$a$  = konstanta (nilai  $Y'$  apabila  $X = 0$ )

$b$  = koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

Nilai positif menunjukkan pengaruh searah ( $X$  naik maka  $Y$  naik) dan nilai negative menunjukkan pengaruh terbalik ( $X$  nilai maka  $Y$  turun).<sup>49</sup>

e. Uji hipotesis

---

<sup>49</sup> Ayu Efitasari “*pengaruh Penelitian Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*” Institut Agama Negeri Tulungagung 2015.

Uji hipotesis merupakan pengumpulan data yang relevan dengan hipotesis yang diajukan, kemudian mengolah dan menganalisis data secara empiris untuk menguji kebenaran hipotesis. Jenis data yang diperlukan diarahkan oleh makna yang bersifat dalam rumusan hipotesis. Data empiris yang diperlukan ialah data yang dapat digunakan untuk menguji hipotesis.<sup>50</sup>

Langkah-langkah uji Hipotesis – *Independent sample t-test* dengan SPSS 16 *for windows*: Masukkan data dalam SPSS Data Editor → simpan dengan nama “Regresi” → untuk memulai analisis data, klik *Analyze* → *regression* → *linier*. Masukkan dzikir pada kotak *dependent* dan ketenangan jiwa pada *independent* → klik OK untuk menampilkan output *analyze regression*.

Untuk uji hipotesis penelitian, maka dirumuskan hipotesis statistic berupa  $H_0$  dan  $H_a$ :

$H_0$ : tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan dzikir dan ketenangan jiwa pada lansia dalam mempersiapkan kematian.

$H_a$ : ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan dzikir dan ketenangan jiwa pada lansia dalam mempersiapkan kematian.

Pedoman yang digunakan, jika signifikan  $< \alpha$  maka  $H_0$  ditolak yang artinya ada hubungan yang linier atau dzikir dengan ketenangan jiwa. Cara lainnya dengan membandingkan nilai  $f_{hitung} >$

---

<sup>50</sup> M.M, *Metodologi Penelitian*, 24.

$f_{\text{tabel}}$  maka disimpulkan menolak  $H_0$ , yang berarti antara dzikir dengan ketenangan jiwa ada hubungan yang linear.<sup>51</sup>



---

<sup>51</sup> Ayu Efitasari "Pengaruh Penelitian Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai" Institut Agama Negeri Tulungagung 2015.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

##### 1. Kondisi Geografis Desa Manuk

Secara geografis Desa Manuk terletak pada posisi  $07^{\circ}53' - 45^{\circ}$  Lintang Selatan dan  $111^{\circ}30' - 06^{\circ}$  Bujur Timur. Topografi desa ini adalah berupa dataran rendah dan tinggi yaitu sekitar 103-105 m diatas permukaan air laut. Letak Desa Manuk berada diantara 4 desa lain yang juga masih termasuk dalam wilayah Kecamatan Siman Kabupaten Ponorogo. Adapun batas desa tersebut diantaranya, sebelah Barat berbatasan dengan Desa Siman, sebelah Timur berbatasan dengan Desa Pijeran, sebelah Selatan berbatasan dengan Desa Sawuh dan sebelah Utara berbatasan dengan Desa Patihan Kidul.

Desa Manuk terdiri dari 2 Dusun yaitu Dusun Tanggul Rejo dan Dusun Jangkalan, yang masing-masing dipimpin oleh Kepala Dusun. Desa Manuk mempunyai 4 Rukun Warga (RW) dan 11 Rukun Tetangga (RT).

##### 2. Sejarah Desa Manuk

Konon Desa Manuk, merupakan wilayah hutan dan terdiri dari semak belukar. Kemudian ada dua orang tokoh yang menamakan



dirinya Eyang Ky Bleder dan Eyang Tjondongso dia berasal dari Ngayogyakarta mereka sebagai prajurit Pangeran Diponegoro diwaktu perang mereka melarikan diri dari peperangan menuju ke arah timur yang tanpa tujuan sesampainya di wilayah desa Sidorejo Pulung mereka yang bernama Eyang Tjomanuk membuat bendungan dan dinamakan bendungan Tjomanuk dua bersaudara tersebut yang bernama Eyang Bleder tidak mau diajak berjalan Kembali ke arah barat namun, Eyang Tjomanuk meneruskan perjalanannya menuju ke arah barat sambil membawa tongkatnya yang di Tarik kemudian diarahkan ke tanah dan berjalan terus, kemudian tanah yang terkena tongkat tersebut menjadi sebuah sungai yang sampai sekarang sebagai batas Desa Manuk.

Eyang Tjomanuk berhenti di sebuah tempat dan membangun tempat untuk beribadah (masjid) mereka bertempat tinggal di situ, serta menamakan tempat tinggalnya sebagai Desa Manuk. Perjalanan hidup beliau tidak lama kemudian beliau menghembuskan nafas terakhir dan dimakamkan di Desa Manuk yang tidak jauh dari bangunan masjid yang dibangunnya, namun masjid yang dibangun penuh perjuangan tersebut hancur dan musnah dikarenakan tidak ada yang merawat. Makam Eyang Tjomanuk yang merupakan cikal bakal Desa Manuk terletak di jalan Mayar Dukuh Jangkalan Desa Manuk, yang terkenal dengan nama Dhanyangan Eyang Tjomanuk (Ki Ageng Tjomanuk).

Semakin lama Desa Manuk menjadi berkembang menjadi Desa yang mempunyai 2.257 jiwa, dengan rincian 1.120 laki-laki dan 1.137 perempuan. Sedangkan yang termasuk dalam golongan lansia terdapat 450 jiwa masuk dalam Lansia, berdasarkan data Administrasi Pemerintahan Desa tahun 2017 jumlah penduduk Desa Manuk terdiri

## B. Deskripsi Data

Penyajian gambaran dan dari masing-masing variable yang diperoleh dari hasil penelitian di lapangan. Adapun variable bebas (X) adalah dzikir dan variable terkait (Y) adalah ketenangan jiwa. Data sebenarnya dalam penelitian ini di sajikan dahulu kemudian dilanjutkan penyajian data distribusi frekuensi .

### a. Diskripsi variabel bebas (X) Dzikir.

Data tentang dzikir bersama lansia diperoleh dari hasil angket yang telah disebar peneliti kepada para lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman.

**Tabel 4.1**

**Berikut adalah hasil angket dzikir:**

No	Responden	jumlah sekor
1	2	3
1	RD-01	70
2	RD-02	69
3	RD-03	68

4	RD-04	66
5	RD-05	70
6	RD-06	61
7	RD-07	65
8	RD-08	64
9	RD-09	68
10	RD-10	66
11	RD-11	70
12	RD-12	67
13	RD-13	65
14	RD-14	71
15	RD-15	69
16	RD-16	66
17	RD-17	67
18	RD-18	65
19	RD-19	65
20	RD-20	59
21	RD-21	63
22	RD-22	63
23	RD-23	66
24	RD-24	67
25	RD-25	63

26	RD-26	78
27	RD-27	70
28	RD-28	69
29	RD-29	70
30	RD-30	68
31	RD-31	63
32	RD-32	68
33	RD-33	66
34	RD-34	69
35	RD-35	62
36	RD-36	65
37	RD-37	62
38	RD-38	66
39	RD-39	68
40	RD-40	60
41	RD-41	62
42	RD-42	62
43	RD-43	63
44	RD-44	67
45	RD-45	59
46	RD-46	68
47	RD-47	60

48	RD-48	61
49	RD-49	59
50	RD-50	54
51	RD-51	57
52	RD-52	57
53	RD-53	68
54	RD-54	58
55	RD-55	56
56	RD-56	55
57	RD-57	52
58	RD-58	57
59	RD-59	68
60	RD-60	59
61	RD-61	62
62	RD-62	67
63	RD-63	59
64	RD-64	65
65	RD-65	57
66	RD-66	66
67	RD-67	68
68	RD-68	63
69	RD-69	74

70	RD-70	78
----	-------	----

Dari data yang telah diperoleh maka dapat dibuat distribusi frekuensi Dzikir (X) sebagai berikut:

**Table 4.2**  
**Distribusi Frekuensi Dzikir**

No	Klarifikasi	Jumlah	Presentase
1	Sangat Tinggi	0	0%
2	Tinggi	4	6%
3	Rendah	50	71%
4	Sangat Rendah	16	23%

Dari 70 responden, ada 16 responden yang mendapatkan kriteria sangat rendah. 50 responden yang mendapatkan kriteria rendah. 4 responden yang mendapatkan kriteria tinggi, namun tidak ada responden yang mendapatkan sangat tinggi.

b. Diskripsi variable terkait (Y) Ketenangan Jiwa

Data tentang dzikir bersama lansia diperoleh dari hasil angket yang telah disebarkan peneliti kepada lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman Ponorogo.

**Tabel 4.3**  
**Hasil Angket Ketenangan Jiwa**

No	Responden	Jumlah skor
1	2	3
1	RD-01	64
2	RD-02	63
3	RD-03	62
4	RD-04	65
5	RD-05	56
6	RD-06	64
7	RD-07	64
8	RD-08	58
9	RD-09	63
10	RD-10	65
11	RD-11	69
12	RD-12	63
13	RD-13	61

14	RD-14	64
15	RD-15	67
16	RD-16	62
17	RD-17	63
18	RD-18	60
19	RD-19	60
20	RD-20	54
21	RD-21	62
22	RD-22	69
23	RD-23	61
24	RD-24	65
25	RD-25	60
26	RD-26	65
27	RD-27	64
28	RD-28	59
29	RD-29	61
30	RD-30	65
31	RD-31	60
32	RD-32	59
33	RD-33	68
34	RD-34	65
35	RD-35	60



36	RD-36	64
37	RD-37	67
38	RD-38	57
39	RD-39	56
40	RD-40	52
41	RD-41	53
42	RD-42	54
43	RD-43	57
44	RD-44	67
45	RD-45	67
46	RD-46	61
47	RD-47	62
48	RD-48	66
49	RD-49	58
50	RD-50	65
51	RD-51	58
52	RD-52	57
53	RD-53	66
54	RD-54	67
55	RD-55	60
56	RD-56	62
57	RD-57	65

58	RD-58	59
59	RD-59	59
60	RD-60	57
61	RD-61	60
62	RD-62	67
63	RD-63	67
64	RD-64	58
65	RD-65	56
66	RD-66	70
67	RD-67	70
68	RD-68	54
69	RD-69	74
70	RD-70	78

Dari data yang telah diperoleh maka dapat dibuat distribusi frekuensi ketenangan jiwa (Y) sebagai berikut:

**Table 4.3**  
**Distribusi Frekuensi Ketenangan Jiwa**

No	Klarifikasi	Jumlah	Presentase
1	Sangat Tinggi	0	0%

2	Tinggi	2	3%
3	Rendah	41	59%
4	Sangat Rendah	27	39%

Dari 70 responden, ada 27 orang yang mendapatkan kriteria rendah ada 41 responden yang mendapatkan kriteria rendah, sedangkan responden yang mendapatkan kriteria tinggi ada 2 dan tidak ada responden yang mendapatkan kriteria sangat tinggi.

## 2. Uji Asumsi Dasar

### a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk menguji apakah dalam sebuah variable mempunyai distribusi normal atau tidak. Variable yang baik adalah yang berdistribusi normal atau mendekati normal, maka akan dihitung menggunakan rumus regresi sebagaimana diuraikan dalam BAB III. Jika data berdistribusi normal maka data harus dimodifikasi terlebih dahulu sebagai data berdistribusi normal. Data berdistribusi normal jika *asympt. Sig. (2-tailed) > 0,05*, dan tidak normal jika *asympt. Sig (2-tailed) < 0,05*.

**Tabel 4.4**

### Uji normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		70
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	4.55939090
Most Extreme Differences	Absolute	.087
	Positive	.087
	Negative	-.065
Test Statistic		.087
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 <sup>c,d</sup>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

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

Dasar pengambilan keputusan dalam uji normalitas adalah:

- Jika Sig. (Signifikan) atau nilai probalitas  $< 0,05$ , maka data berdistribusi normal.
- Jika Sig. (Signifikan) atau nilai probalitas  $> 0,05$ , maka data berdistribusi tidak normal.

Berdasarkan perhitungan uji homogenitas diperoleh keputusan:

Nama Variabel	Nilai	Taraf	Keputusan
	signifikan	signifikan	

1	2	3	4
Dzikir	0.200	0.05	Normal
Ketenangan Jiwa	0.200	0.05	Normal

Setelah dinyatakan data berdistribusi normal, maka Langkah selanjutnya yaitu dengan menggunakan uji *regresi linear*.

### 3. Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier regresi sederhana bertujuan mempelajari hubungan antara dua variable. Dua variable bebas (X) dan variable (Y). Variable bebas adalah variable yang bisa mengontrol sedangkan variable tak bebas adalah yang mencerminkan respon dari variable bebas. Adapun uji hipotesis sebagai berikut:

#### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.380 <sup>a</sup>	.144	.132	4.593

a. Predictors: (Constant), DZIKIR

Koefisien korelasi person ( R ) di dapat sebesar 0.380 menyatakan besarnya derajat keeratan hubungan antara dzikir dan ketenangan jiwa. Nilai sebesar 0.144 pada tabel diatas menunjukkan

bahwa besarnya pengaruh perilaku keagamaan yang disebabkan oleh mengikuti dzikir adalah 14,4% dan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Setelah diadakan uji korelasi dengan rumus korelasi momen tangkar dari Person, maka hasil yang diperoleh dikonsultasikan dengan r tabel pada taraf signifikan 5%:  $r_{xy} = 0,380 > r_t = 0,235$  dengan demikian hepotesis yang menyatakan adanya pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa.

#### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	241.911	1	241.911	11.468	.001 <sup>b</sup>
	Residual	1434.375	68	21.094		
	Total	1676.286	69			

a. Dependent Variable: KETENANGAN JIWA

b. Predictors: (Constant), DZIKIR

#### Keterangan:

Nilai  $F = 11,468$  berarti besarnya Freg adalah 11,468 yang nantinya akan diuji signifikansinya dengan menggunakan Ftabel. Hal ini akan menentukan diterim atau tidaknya suatu hipotesis yang diajukan.

Langkah selanjutnya dalam analisis hepotesis (Freg) dengan nilai tabel (Ftabel) pada taras signifikan 5%. Jika f reg lebih besar dari

ftabel berarti signifikan, dan jika lebih kecil dari ftabel berarti tidak signifikan.

Dari hasil uji hipotesis, diperoleh  $f_{reg} = 0,872 > 0,05 = 0,001$  kemudian kemukakan hipotesis:

$H_0$  = Tidak ada hubungan yang linear antara dzikir dengan ketenangan jiwa.

$H_1$  = Ada hubungan yang linier antara dzikir dengan ketenangan jiwa.

Berdasarkan keterangan diatas maka dapat diketahui bahwa  $f_{reg}$  lebih besar dari ftabel. Dengan demikian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan, yakni variable X (dzikir) dan Y (ketenangan jiwa pada lansia), maka hipotesis yang diajukan diterima (ada pengaruh positif antara dzikir dan ketenangan jiwa). Dalam hal ini berarti bahwa lansia yang memiliki frekuensi tinggi dalam mengikuti dzikir ,aka akan mendapatkan ketenangan jiwa.

#### Coefficients<sup>a</sup>

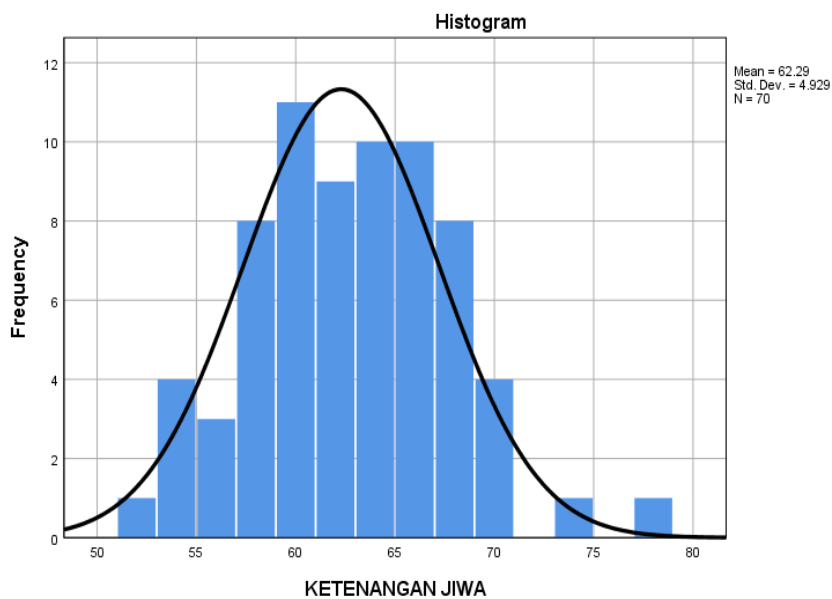
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
	B	Std. Error	Coefficients Beta		
(Constant)	38.917	6.922		5.622	.000
DZIKIR	.362	.107	.380	3.386	.001

a. Dependent Variable: KETENANGAN JIWA

Keterangan diatas menunjukkan nilai koefisien determinasi sebesar 14,4% yang didapat melalui rumus berikut:

$$\begin{aligned} KP &= r^2 \times 100\% \\ &= (0,380)^2 \times 100\% \\ &= 0,144 \times 100\% \\ &= 14,4\% \end{aligned}$$

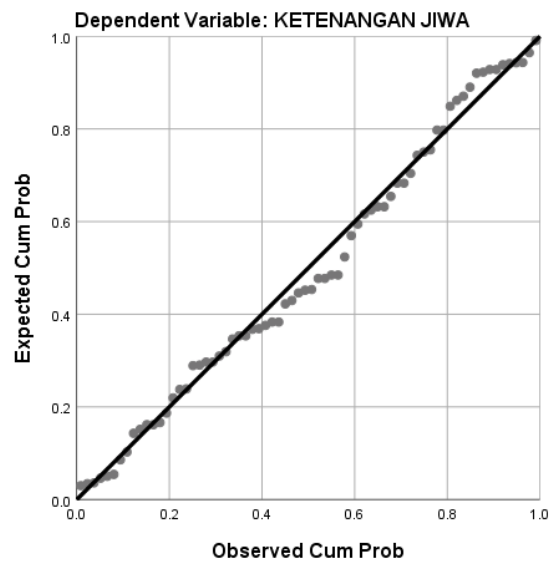
Hal tersebut menginformasikan bahwa dzikir mampu memberikan pengaruh terhadap ketenangan jiwa tergantung frekuensi pengamalannya.



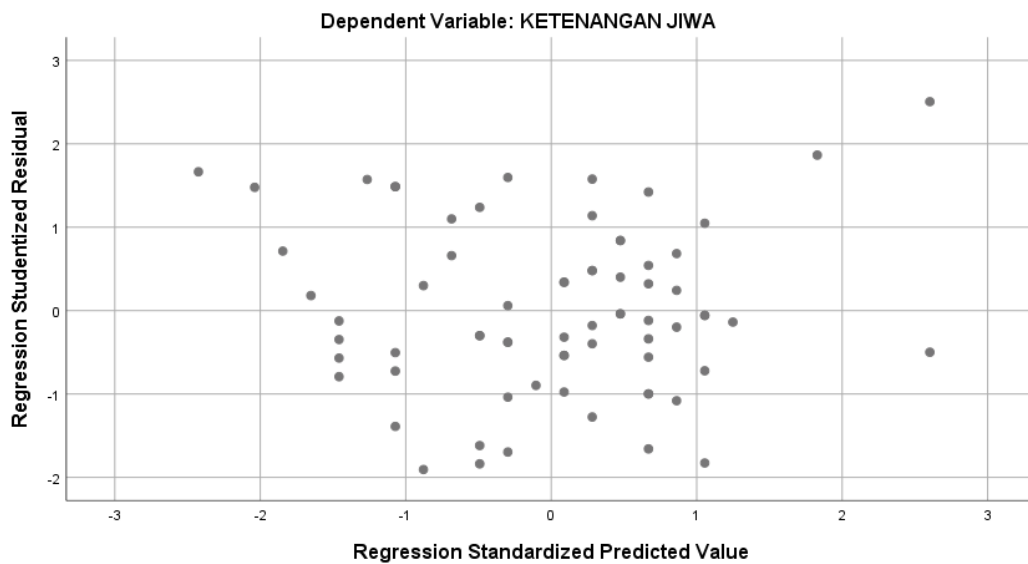
P O N O R O G O



Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



Scatterplot



### C. Rekapitulasi Hasil Penelitian

Setelah hasil analisis data penelitian, selanjutnya adalah mendeskripsikan hasil analisis data penelitian tersebut dalam bentuk

tabel yang menggambarkan pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman.

Hipotesis Penelitian	Hasil Penelitian	Kriteria Penelitian	Interpretasi	Kesimpulan
1	2	3	4	5
Pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk Kecamatan Siman	1. $F_{hitung}$ (11,468) 2. r-hitung 0,144 3. hasil penghitungan nilai koefisien determinasi 14,4%	1. $F_{tabel} = 3,98$ (taraf sig. 5%) berarti signifikan $f_{hitung} > f_{tabel}$ 2. r-tabel 0,235 $r_{hitung} > r_{tabel}$ 3. prosentase tersebut dipandang telah menunjukkan pengaruh dzikir	Hipotesis diterima	Dzikir berpengaruh terhadap ketenangan jiwa pada lansia

		terhadap ketenangan jiwa.		
--	--	---------------------------------	--	--



## BAB V

### PEMBAHASAN

Berdasarkan uji statistik yang telah dilakukan penulis menunjukkan bahwa tingkat frekuensi/intensitas dzikir pada lansia di Desa Manuk berpengaruh secara signifikan terhadap ketenangan jiwa pengamalnya. Yang sebelumnya para lansia merasakan sepi, kesedihan, merasa sendiri dan para lansia mudah marah. Agar lansia tidak merasakan hal itu, lansia harus beraktifitas diluar rumah dan jangan selalu menyendiri, dikarena saat lansia sendiri mereka akan mudah bosan, dan akan melampiaskan kebingungannya dengan melamun saja.

Saat lansia sendiri orang yang berada disekitar harus lebih perhatian kepada lansia. Agar lansia selalu merasakan kenyamanan di rumah sendiri. Pada saat ini di setiap desa mempunyai program Pos Lansia dimana disana ada pemeriksaan kesehatan, senam, pengajian, senam bersama, dan juga berkumpul dengan teman-temannya. Dalam hal ini Kesehatan jasmani bisa membantu lansia untuk lebih menikmati kehidupannya dimasa tua. Tidak hanya Kesehatan jasmani yang membuat lansia lebih sehat tetapi lansia diiringi dengan rohani yang sehat pula, saat rohani sehat maka lansia akan bertambah kualitas hidupnya.

Yang dulunya hanya memikirkan duniawi saat ini lansia memikirkan kehidupan setelah meninggal dunia. Dengan itu para lansia harus lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT agar seluruh kehidupannya lebih baik dari yang sekarang ini. Dimana seseorang yang mendekatkan diri pada Allah SWT maka hati, pikiran, tingkah laku akan selalu mengingat Allah SWT.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa dzikir mampu dijadikan strategi dalam mengurangi stres, ketakutan, dan gelisah atau dalam pengertian yang lain tingkat frekuensi dzikir yang bagus yang mampu memberikan ketenangan jiwa secara signifikan.

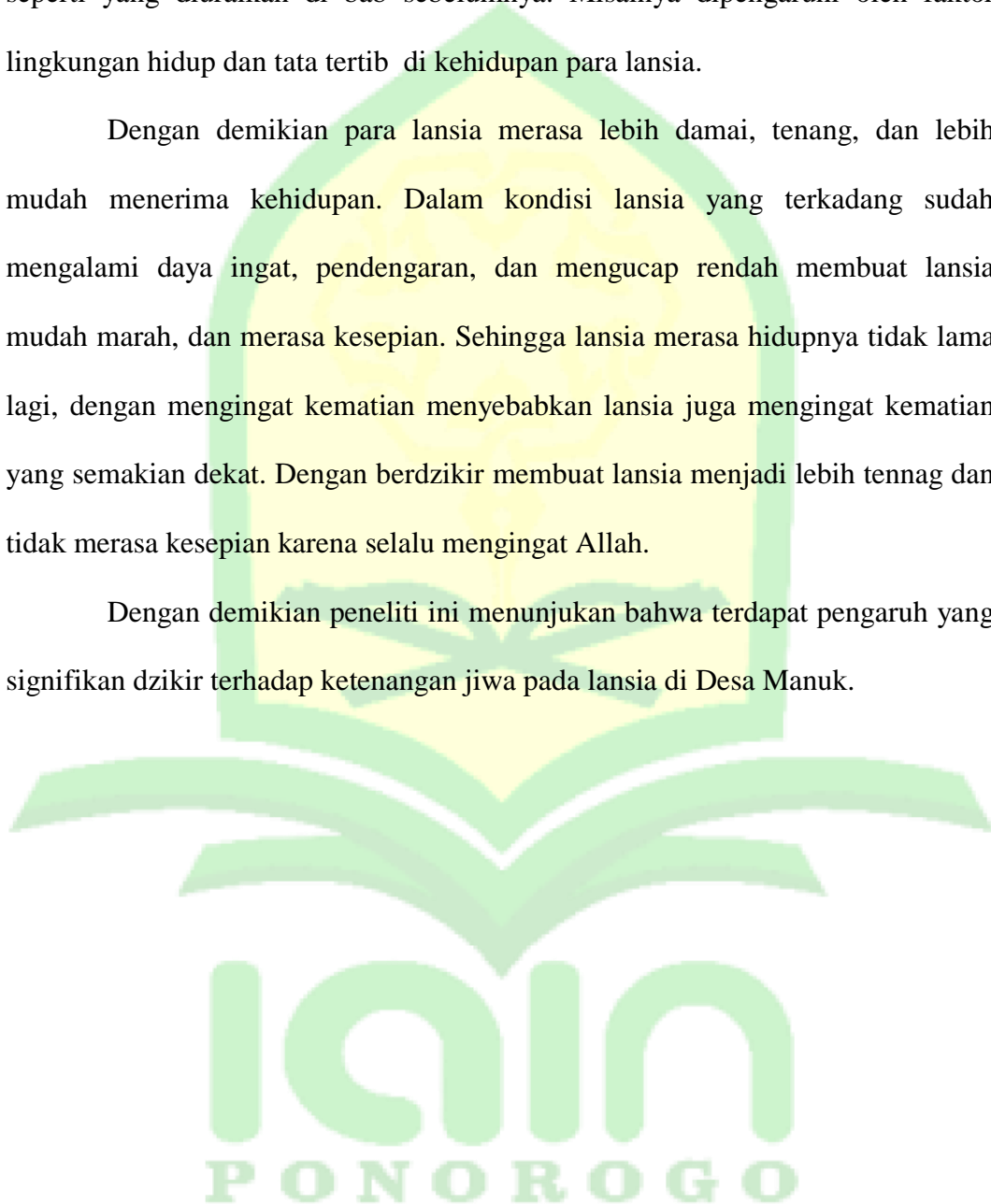
Bagaimana dzikir dapat membawa pengaruh terhadap ketenangan jiwa, dalam perspektif psikologi dapat dijelaskan dengan beberapa teori, antara lain hipnosis. Dalam berdzikir pikiran dan perasaan akan dipusatkan menjadi satu kepada Allah SWT dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang, menyebabkan dzikirin (orang yang melakukan dzikir) akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah SWT. Secara psikologis akan mempengaruhi seseorang selalu mengingat Allah SWT dalam kehidupan, kehidupan dan bertingkah laku sehari-hari. Dengan berdzikir akan merasakan kehadiran Allah SWT yang maha pemurah, dan maha pengasih yang memberikan kehidupan. Jadi dengan berdzikir seseorang akan ingat kepada Allah SWT dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani Allah SWT, sehingga seorang jiwanya akan merasa tenang.

Berdasarkan analisis data dan analisis di atas, hasilnya menunjukkan adanya perbedaan yang antara  $f_{hitung}$  dengan  $f_{tabel}$  dimana  $f_{hitung}$  diperoleh melalui perhitungan sebesar 11,468. Sedangkan  $f_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% adalah 0,144 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dzikir berpengaruh terhadap ketenangan jiwa di majlis dzikirin.

Dari hasil paparan data tersebut dengan nilai persentase tentu dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu seperti faktor internal faktor eksternal, dan faktor lain seperti yang diuraikan di bab sebelumnya. Misalnya dipengaruhi oleh faktor lingkungan hidup dan tata tertib di kehidupan para lansia.

Dengan demikian para lansia merasa lebih damai, tenang, dan lebih mudah menerima kehidupan. Dalam kondisi lansia yang terkadang sudah mengalami daya ingat, pendengaran, dan mengucap rendah membuat lansia mudah marah, dan merasa kesepian. Sehingga lansia merasa hidupnya tidak lama lagi, dengan mengingat kematian menyebabkan lansia juga mengingat kematian yang semakin dekat. Dengan berdzikir membuat lansia menjadi lebih tenang dan tidak merasa kesepian karena selalu mengingat Allah.

Dengan demikian peneliti ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk.



## BAB VI

### PENUTUP

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan yang sudah dipaparkan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa ada perbedaan pengaruh yang signifikan antara dzikir dan ketenangan jiwa pada lansia di Desa Manuk. Hal tersebut dapat dibuktikan hipotesis yang diketahui bahwa antara  $f_{hitung}$  dengan  $f_{tabel}$  dimana  $f_{hitung}$  diperoleh melalui perhitungan sebesar 11,468. Sedangkan  $f_{tabel}$  pada taraf signifikan 5% adalah 0,144. Hasil hipotesis ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa pada lansia. Hal tersebut dipengaruhi oleh lingkungan hidup, pengalaman, dan tata tertib yang dilakukan lansia.

#### B. Saran-Saran

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti memberikan saran bahwa hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengalaman dalam menghadapi perannya di masa mendatang, terutama yang berhubungan pemberian bantuan kepada sesama manusia. Selalu ikhlas membantu dalam kebaikan selalu memperbaiki diri. Semoga peneliti selanjutnya bisa mengembangkan pengetahuan tentang yang berhubungan dzikir dan ketenangan jiwa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade Rahma Putri Nasution “*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*” Universitas Islam Indonesia Yogyakarta 2018.
- Al-Ghazali, Imam, Munajat Al-Ghazali Dzikir dan Doa Wacana Keseharian , Surabaya : Risalah Gusti. 27
- Ananda Ruth Naftali, Yulius Yusak Ranimpi, dan M. Aziz Anwar, “Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian,” *Buletin Psikologi* 25, no. 2 (28 Desember 2017), <https://doi.org/10.22146/buletinpsikologi.28992>.
- Ayu Efita Sari “*Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Keterangan Jiwa Di Majelisul Dzakarim Kamulan Durenan Trenggalek*” Sekripsi IAIN Tulungagung 2015.
- Burhanuddin Burhanuddin, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa),” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (30 April 2020)
- Darma, Budi, *Statistik Penelitian Menggunakan SPSS (Uji Validitas, Uji Reliabilitas, Regresi Linier sederhana, Regresi Linier Berganda, Uji t, Uji F, R2)*, (DKI Jakarta: Guepedia.com)
- Della Adelina “*Hubungan Kecerdasan Ruhaniah Dengan Kesepian Menghadapi Kematian Pada Lansia*” Jurnal Fakultas Psikologi Univesitas Wangsa Manggala
- Dominikus Dolet Unaradjan, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta, 2019)
- Dr Juliansyah Noor M.M S. E., *Metodologi Penelitian: Skripsi, Tesis, Disertasi & Karya Ilmiah* (Prenada Media, 2016).
- Duli, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*,
- Eddy Roflin, Iche Andriyani Liberty, Pariyana, *Populasi, Sampel, Variabel dalam Penelitian Kedokteran*, (Pekalongan: PT. Nasya Expending Management, 2021)
- Faishal Aushafi “*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johor Pasca Kebakaran*” Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang 2017.
- Harpan, Abang, “*Peran Religius dan Optimisme terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Remaja*”, Universal Ahmad Dahlan Yogyakarta.
- H. Ahmad Yani, *Be Excellent Menjadi Pribadi Terpuji* (Gema Insani, 2007)



Ilyas, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa."

"Kematian Adalah Kesempurnaan," diakses 10 September 2020, <https://www.beritasatu.com/anselmus-bata/archive/562566/kematian-adalah-kesempurnaan>.

Khoirul Amru Harahap M.Ag Lc, M. H. I. & Reza Pahlevi Dalimunthe, Lc, *Dahsyatnya Doa & Zikir* (QultumMedia, t.t.)

*Menengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (Penerbit Salemba, t.t.)

Misbachul Munir, "Konsep Sabar Menurut Al-Ghazali Dalam Kitab Ihya' 'Ulum Al-Din," *Jurnal Ilmiah Spiritualis: Jurnal Pemikiran Islam Dan Tasawuf* 5, no. 2 (2019)

M. Khalilurrahman Al Mahfani, *Keutamaan Doa & Dzikir Untuk Hidup Bahagia Sejahtera* (WahyuMedia, t.t.),

M.M, *Metodologi Penelitian*

Muhammad Anas Ma'arif dan Muhammad Husnur Rofiq, "Dzikir Dan Fikir Sebagai Konsep Pendidikan Karakter: Telaah Pemikiran Kh. Munawwar Kholil Al-Jawi," *Tadrib* 5, no. 1 (1 Juli 2019): 1–20, <https://doi.org/10.19109/tadrib.v5i1.3066>.

Mulyasa, *Analisis, Validitas, Reliabilitas, dan Interpretasi Hasil Tes: Implementasi Kurikulum 2004*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2009)

Naftali, Ranimpi, dan Anwar, "Kesehatan Spiritual dan Kesiapan Lansia dalam Menghadapi Kematian."

Nikolaus Duli, *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Beberapa Konsep Dasar Untuk Penulisan Skripsi & Analisis Data Dengan SPSS* (Deepublish, 2019)

Nurohmawati, Ana Laela, "Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020" IAIN Salatiga 2020.

Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (1 Juli 2017): 90–106, <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>.

Ridwan, *Metode & Teknik Menyusun Tesis*, Alfabeta, (Bandung: 2006)

Sandu Siyoto dan Muhammad Ali Sodik, *DASAR METODOLOGI PENELITIAN* (Literasi Media Publishing, 2015)

Sugiyono, *Metodologi Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*(Bandung: Alfabet cv, 2015)

Singgih Santoso dan fandy tjipto, *Riset Pemasaran: Konsep dan Aplikasi SPSS*. (Jakarta: PT Elex Media Komputindo)

Suryani dan Hendriyadi, *Metode Riset Kuantitatif: Teori dan Aplikasi pada Penelitian Bidang Manajemen dan Ekonomi Islam* (Prenada Media, 2016)

Tulus Winarsanu, *statistik dalam penelitian Psikologi dan Pendidikan*, (Malang; Universitas Muhamadiyah Malang, 2006)

Unaradjan, *Metode Penelitian Kuantitatif*

Ust Fadli Ramadhan, *Dzikir Pagi & Petang* (Fillah Books, t.t.)

Vivi Herlina, *Panduan Praktis Mengolah Data Kuesioner Menggunakan SPSS* (Elex Media Komputindo, 2019), 58.

Wagiran, *Metodologi Penelitin: Teori dan Implementasi* (Sleman: Deepublish, 2014)

W. Gulo, *Metodologi Penelitian* (Grasindo, t.t.)

*Zikir Obat Hati* (Mutiara Media, t.t.)



