

**RELAKSASI ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA
SISWI SMK DI PONDOK PESANTREN *TAHFIDZUL QUR'AN*
QORYATUL QUR'AN PUTRI SUKOHARJO**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Unviersitas Negeri Sunan Kalijaga
Untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh
Gelar S1 Program Studi Psikologi



Disusun Oleh :

Fildzah Lina Rohmatina

15710097

Dosen Pembimbing

Zidni Immawan Muslimin, S.Psi, M.Si

PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
YOGYAKARTA**

2020



KEMENTERIAN AGAMA UNIVERSITAS
ISLAM NEGERI SUNAN KALIJAGA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN HUMANIORA
Jl. Marsda Adisucipto Telp. (0274) 585300 Fax. (0274) 519571 Yogyakarta 55281

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

Nomor : B-288/Un.02/DSH/PP.00.9/06/2020

Tugas Akhir dengan judul : RELAKSASI ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA SISWI SMK DI PONDOK PESANTREN *TAHFIDZUL QUR'AN* QORYATUL QUR'AN PUTRI SUKOHARJO

yang dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama : FILDZAH LINA ROHMATINA
Nomor Induk Mahasiswa : 15710097
Telah diujikan pada : Selasa, 17 Maret 2020
Nilai ujian Tugas Akhir : A/B

dinyatakan telah diterima oleh Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

TIM UJIAN TUGAS AKHIR

Ketua Sidang

Zidni Inmawan Muslimin, S.Psi, M.Si
NIP. 19680220 200801 1 008

Penguji I

Penguji II

Raden Rachmy-Dinna, S. Psi., M.A., Psi,
NIP. 19750910 200501 2 003

Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.Si.
NIP. 19760805 200501 2 003

Yogyakarta, 17 Maret 2020
UIN Sunan Kalijaga
Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora
Dekan



Mochamad Sodik, S.Sos., M.Si.
NIP. 19680416 199503 1 004

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini adalah :

Nama : Fildzah Lina Rohmatina

NIM : 15710097

Prodi : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul "Relaksasi Zikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Siswi SMK di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo" adalah benar merupakan hasil karya penelitian dan bukan plagiasi dari karya orang lain. Apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiasi, maka saya siap menerima konsekuensi yang diberikan sesuai dengan aturan yang berlaku di prodi Psikologi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk digunakan seperlunya.
Terimakasih.

Yogyakarta, 21 Februari 2020

Yang menyatakan



Fildzah Lina Rohmatina

NIM. 15710097

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora

UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta

Assalamu 'alaikum Wr. Wb

Setelah memeriksa, mengarahkan dan mengadakan perbaikan seperlunya, selaku pembimbing maka saya menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Fildzah Lina Rohmatina

NIM : 15710097

Prodi : Psikologi

Judul : Relaksasi Zikir Untuk Meningkatkan Kebahagiaan Pada Siswi SMK di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo*

Telah dapat diajukan kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar sarjana strata satu psikologi. Harapan saya semoga saudara tersebut dapat segera dipanggil untuk mempertanggungjawabkan skripsinya dalam sidang munaqosyah. Demikian atas pertobatannya terima kasih.

Wassalamu 'alaikum Wr. Wb.

Yogyakarta, 21 Februari 2020

Pembimbing,



Zidni Imanawan Muslimin, S.Psi., M.Si,

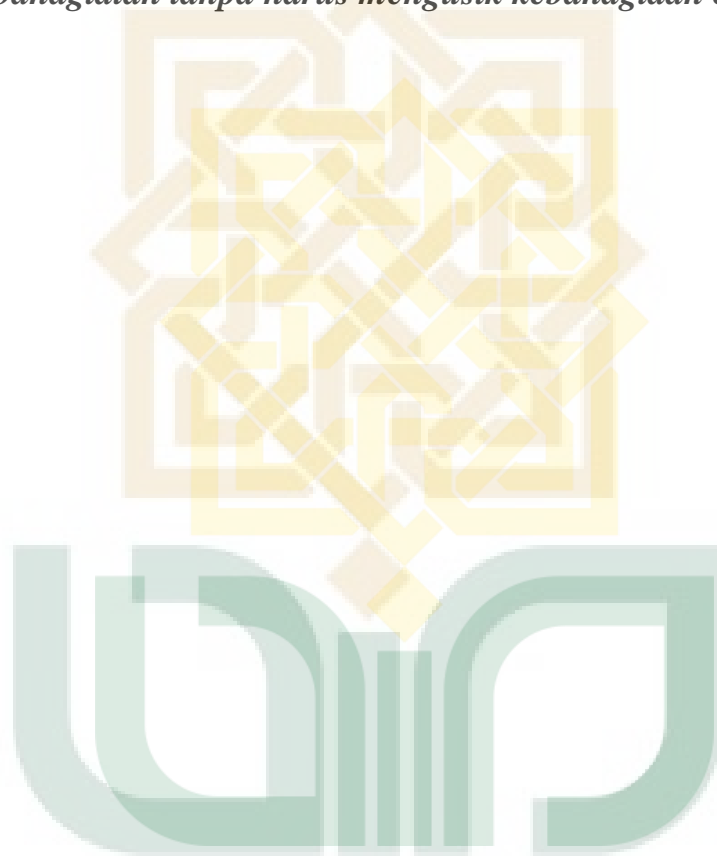
NIP. 19680220 200801 1 008

MOTTO

“Jadikanlah Al-Qur’an Sebagai Teman di Kala Suka maupun Duka”

-Ibu Nyai Hj Mukarromah Fauzi-

“Berbahagialah tanpa harus mengusik kebahagiaan orang lain”



HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, atas ridho Allah SWT tugas akhir ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

“Alhamarhum ayah tercinta dan ibu tersayang, terimakasih atas do’a yang tiada henti dan dukungannya selama ini. Terimakasih juga untuk kedua kakak terbaik beserta keluarga yang turut mendoakan selama ini. Semoga kita menjadi keluarga yang utuh sampai di surga-Nya kelak.”

“Sahabat-sahabat terbaik saya, yang telah berjuang bersama di jalannya masing-masing untuk mencapai kehidupan yang bahagia dunia dan akhirat.”

“Almamater saya Prodi Psikologi Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terimakasih atas kesempatan bertemu dengan orang-orang hebat di sini.”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, segala puji bagi Allah SWT atas rahmat dan ridho-Nya serta *rohman-rohim*Nya yang tak terbatas bagi setiap makhluk ciptaan-Nya. Tuhan semesta alam, Dzat yang Maha Mengetahui dan Dzat yang membolak-balikkan hati, tiada manusia yang pantas untuk memamerkan apa yang telah diraihinya karena semua hanya titipan dari Allah SWT, begitu pula penelitian skripsi ini tidaklah akan selesai dan berjalan lancar kecuali dengan izin-Nya.

Peneliti sangat bersyukur telah menyelesaikan karya tulis ini, meskipun karya tulis jauh dari kata sempurna dan pastinya tidak luput dari kesalahan dan kekurangan. Peneliti juga menyadari bahwa karya ini tidak akan bisa terselesaikan tanpa adanya bantuan, bimbingan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati, peneliti ingin mengucapkan banyak terimakasih kepada pihak-pihak yang telah ikut membantu dalam proses penulisan karya ini, yaitu kepada :

1. Bapak Dr. Mochammad Sodik S.Sos., M.Si, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
2. Ibu Lisnawati, S.Psi., M. Psi., selaku ketua program studi Psikologi
3. Ibu Raden Rachmy Diana, S. Psi., M.A., Psi, selaku Dosen Pembimbing Akademik dan Dosen Penguji I yang selalu memberikan motivasi, arahan, dan bimbingan kepada anak didiknya.
4. Bapak Zidni Immawan Muslimin, S.Psi., M. Si., selaku dosen pembimbing skripsi yang telah sabar dan ikhlas dalam mendampingi proses penyelesaian skripsi ini
5. Ibu Satih Saidiyah, Dipl Psy. M.S., selaku dosen penguji 2 terimakasih atas masukan-masukannya.
6. Bapak dan Ibu dosen program studi psikologi dan seluruh karyawan di Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, atas segala perhatian, ilmu pengetahuan, pengalaman, dan fasilitas yang telah diberikan.

7. Teruntuk pengasuh Pondok Pesantren Al-Munawwir Komplek Nurussalam Krpyak, Abah Kyai H. Fairuzi Afiq beserta Ibu Nyai Hj. Siti Mukarromah. Terima kasih telah menjadi orangtua peneliti selama di perantauan dan juga atas segala nasehat dan motivasinya.
8. Subjek penelitian dan seluruh keluarga besar Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo, terimakasih atas izin yang diberikan dan sambutan yang luar biasa dalam proses pengambilan data. Semoga Allah membalas seluruh kebaikan atas bantuannya dalam menyelesaikan karya ini.
9. Teruntuk Almarhum Bapak Saiful Atik ayah peneliti dan Ibunda Siti Amiroh, terimakasih atas doa yang tak kunjung henti dan dukungan-dukungan selama ini serta terimakasih atas kasih sayangnya yang tiada henti. Semoga Allah memuliakan kehidupannya di dunia dan akhirat.
10. Teruntuk Mas Ahmad Mundzir, Mas Ari Ghorir Atiq, Mbak Ro'i, dan Mbak Ilmi serta keponakan-keponakan peneliti Mas Syafi' dan Adek Naufal yang selalu memberikan semangat tiada henti kepada peneliti, semoga kita menjadi saudara yang utuh sampai di surga-Nya kelak.
11. Keluarga besar PAC IPNU IPPNU Kecamatan Salaman dan Pelajar NU Kota Yogyakarta yang telah kebersamai dalam beberapa tahun terakhir dan yang mengajarkan peneliti banyak pelajaran kehidupan. Semoga Allah selalu meridhoi apa yang diharapkan.
12. Teman-teman seperjuangan di KMNU UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, terimakasih atas pengalamannya. Semoga semakin jaya!
13. Teruntuk teman-teman seapaku Keluarga Cemara : Mbak Irma, Mbak Arum, Mbak Rahma, Mbak Hafsoh, Dewingga, Afifah, Dek Ameng, Dek Dwi, Dek Tari. Terimakasih telah benar-benar menjadi keluarga selama di perantauan dan atas nasehat serta dukungannya. Semoga Allah memberikan kesehatan, kelapangan di segala urusan dan bahagia dunia akhirat.
14. Temen-temen Psikologi 2015 Dzatil, Izzah, Millatin, Nadhea. Yayah, Masyitoh, Mbak Chaul, Halimah, dan teman-teman lain yang tidak dapat

peneliti sebutkan satu persatu. Terimakasih atas pertemanan dan persahabatannya selama ini.

15. Temen-temen KKN Pandu dan teruntuk sahabat-sahabat “Tutup Jendela” terimakasih banyak atas perhatian dan persahabatan selama ini. Semoga dapat bertemu kembali di kesempatan yang lebih baik.

16. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu atas segala bantuannya, kebaikan, dan doa bagi peneliti. Semoga segala kebaikan dibalas oleh Allah SWT dengan nikmat yang tak ternilai.

Demikian yang dapat peneliti sampaikan, dengan adanya karya tulis ini bisa bermanfaat bagi kalangan mahasiswa, dan masyarakat pada umumnya. Peneliti menyadari masih sangat banyak kekurangan dalam penulisan skripsi ini, oleh karena itu peneliti masih mengharap kritik dan saran yang membangun demi perubahan yang lebih baik lagi.

Yogyakarta, 21 Februari 2020

Peneliti

Fildzah Lina Rohmatina

NIM. 15710097

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
KEASLIAN PENELITIAN	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING	iii
MOTTO	iv
HALAMAN PERSEMBAHAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRAK	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah	9
C. Tujuan Penelitian.....	9
D. Manfaat Penelitian.....	10
E. Keaslian Penelitian	10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
A. Kebahagiaan	14
1. Definisi Kebahagiaan.....	14
2. Aspek-aspek Kebahagiaan	16
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Kebahagiaan.....	19
4. Kebahagiaan dalam Islam	23
B. Relaksasi Zikir	24
1. Pengertian Relaksasi Zikir	24

2. Manfaat Relaksasi Zikir	27
3. Relaksasi Zikir <i>al-baqiyyatu ash-shalihah</i>	29
4. Langkah-langkah Relaksasi Zikir	31
C. Remaja	32
1. Pengertian Masa Remaja.....	32
2. Batasan Umur Remaja	33
3. Karakteristik Remaja	34
D. Dinamika Variabel.....	36
E. Hipotesis	42
BAB III METODE PENELITIAN	43
A. Identifikasi Variabel Penelitian	43
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	43
1. Kebahagiaan	43
2. Relaksasi Zikir	44
C. Subjek Penelitian.....	44
D. Rancangan Penelitian.....	45
1. Desain Eksperimen	45
2. Prosedur Eksperimen	45
E. Metode Pengumpulan Data.....	52
F. Validitas dan Reliabilitas	53
1. Validitas	53
2. Reliabilitas	53
G. Metode Analisis Data	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	55
A. Orientasi Kacah dan Persiapan.....	55
1. Orientasi Kacah	57
2. Persiapan Penelitian.....	61

3. Persiapan Modul.....	62
B. Pelaksanaan Penelitian.....	62
1. Jadwal Pelaksanaan <i>Pre-test</i>	62
2. Jadwal Pelaksanaan Intervensi	65
3. Pelaksanaan Eksperimen.....	66
4. Pengambilan Data <i>Post-test</i>	70
5. Pengambilan Data <i>Follow Up</i>	71
C. Deskripsi Subjek dan Data Penelitian.....	71
D. Hasil penelitian	72
E. Pembahasan.....	75
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran	88
DAFTAR PUSTAKA	89
Lampiran-lampiran	93



DAFTAR TABEL

Bagan 1. Dinamika Relaksasi Zikir dengan Kebahagiaan	36
Tabel 1. Desain Penelitian Eksperimen	45
Tabel 2. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Pertemuan 1	47
Tabel 3. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Pertemuan 2	50
Tabel 4. Jadwal Pelaksanaan Pelatihan Relaksasi Zikir Pertemuan 3	50
Tabel 5. Tabel <i>Blueprint</i> Skala Kebahagiaan	52
Tabel 6. Jadwal Kegiatan Sehari-hari Santri	56
Tabel 7. Hasil Seleksi Aitem	58
Tabel 8. Hasil Revisi Seleksi Aitem	59
Tabel 9. Hasil <i>Pretest</i> Penelitian	62
Tabel 10. Subjek Penelitian Hasil Kategorisasi	64
Tabel 11. Jadwal Pelaksanaan Intervensi	65
Tabel 12. Pelaksanaan Eksperimen Relaksasi Zikir	66
Tabel 13. Rincian Partisipan Penelitian (Kelompok Eksperimen)	71
Tabel 14. Rincian Partisipan Penelitian (Kelompok Kontrol)	72
Tabel 15. Perbandingan Skor Kelompok Kontrol	73
Tabel 16. Perbandingan Skor Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Intervensi	73
Tabel 17. Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank</i> Kelompok Eksperimen	73
Tabel 18. Hasil Uji Hipotesis <i>Wilcoxon Signed Rank</i> Kelompok Kontrol	74
Table 19. Hasil Uji Hipotesis <i>Mann Whitney U</i>	74
Table 20. Hasil Uji Hipotesis <i>Gain Score</i>	74

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran I : <i>Try Out</i>	94
a. Print Out Tabulasi Data <i>Try Out</i> Aitem Kebahagiaan	94
b. Hasil Analisi Uji Reliabilitas Skala Kebahagiaan.....	101
Lampiran II : Pengambilan Data	130
a. Skala Kebahagiaan	130
b. Print Out Tabulasi Data Skala Kebahagiaan.....	134
c. Hasil Analisi Uji Hipotesis	139
Dokumentasi.....	133



**RELAKSASI ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KEBAHAGIAAN PADA
SISWI SMK DI PONDOK PESANTREN *TAHFIDZUL QUR'AN*
QORYATUL QUR'AN PUTRI SUKOHARJO**

Fildzah Lina Rohmatina

15710097

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi zikir terhadap peningkatan kebahagiaan siswi SMKTQ (Sekolah Menengah Kejuruan *Tahfidzul Qur'an*) di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Putri Sukoharjo. Metode penelitian yang digunakan adalah *true experimental* dengan memberikan perlakuan berupa relaksasi zikir sebagai bentuk intervensi bagi subjek. Teknik sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan subjek 11 orang siswi SMKTQ. Desain yang digunakan adalah *two group pretest-posttest design*, yaitu desain eksperimen yang menggunakan dua kelompok terdiri dari kelompok eksperimen sebanyak 6 orang dan kelompok kontrol sebanyak 5 orang dengan teknik pengumpulan data menggunakan skala kebahagiaan. Analisis statistik perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* menggunakan teknik *Wilcoxon Signed Rank* dan *Mann Whitney U*. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p=0.462$ ($p>0.05$) dengan nilai z sebesar -735 yang berarti bahwa hipotesis ditolak atau tidak signifikan. Sehingga tidak ada pengaruh pemberian relaksasi zikir terhadap kebahagiaan pada siswi SMK di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Putri Sukoharjo.

Kata kunci: *kebahagiaan, relaksasi zikir*



**ZIKIR RELAXATION TO INCREASE STUDENTS HAPPINESS AT
VOCATIONAL HIGH SCHOOL OF TAHFIDZUL QUR'AN QORYATUL
QUR'AN ISLAMIC BOARDING SCHOOL SUKOHARJO**

Fildzah Lina Rohmatina

15710097

ABSTRAK

This research aims to determine the effect of Zikir Relaxation to increase students happiness in SMKTQ (Tahfidz Quran Vocational High School) at Putri Sukoharjo Islamic Boarding School. The research method used was true experimental by providing treatment with Zikir relaxation to intervention for the subject. The sample technique used in this research used a purposive sampling technique with 11 students in SMKTQ. The design used was two group pretest-posttest design, which is an experimental design that uses two groups consisting of an experimental group with 6 students and control group 5 students, with data collection techniques using happiness scale. Statistical analysis of differences in the value of pre-test and post-test using technique of Wilcoxon Signed Rank and Mann Whitney U. The research result showed the value of $p=0.462$ ($p>0.05$) with z score -735, which means that the hypothesis declared insignificant. So that there is no effect of giving dzikir relaxation for student happiness at Vocational High School of Tahfidzul Quran Putri Islamic Boarding School Sukoharjo.

Keywords: happiness, Zikir relaxation



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kebahagiaan merupakan tujuan hidup bagi setiap individu. Sehingga semua aktivitas yang dilakukan oleh individu adalah usaha atau keinginan dirinya sendiri untuk mencapai kebahagiaan. Semua individu memiliki hak untuk mendapatkan kebahagiaannya, sesuai yang dikutip dalam *American Declaration of Independence* bahwa manusia diciptakan oleh Tuhan dengan derajat yang sama, mereka memiliki hak yang tidak dapat dicabut oleh siapapun, diantaranya yaitu hak untuk hidup, hak untuk mendapat kebebasan, dan hak untuk mendapat kebahagiaan (Argyle, 2010). Karena itulah kebahagiaan bersifat subjektif, hanya orang-orang yang bersangkutan yang mampu menilai apadakah dirinya bahagia atau tidak dengan kehidupan yang mereka jalani (Hurlock, 1980).

Kebahagiaan merupakan pengalaman serta perasaan positif yang dialami seseorang. Perasaan positif yang dimaksud seperti rasa senang, kegembiraan, rasa suka cita dan perasaan positif lainnya (Argyle, 2001). Kebahagiaan menurut Seligman (2005) adalah emosi positif dan kegiatan-kegiatan positif yang dilakukan oleh individu tanpa ada unsur paksaan sama sekali. Kebahagiaan mengandung emosi positif di masa lalu, masa sekarang, dan masa yang akan datang. Seligman juga menjelaskan bahwa kebahagiaan ada ketika individu lebih banyak mengingat peristiwa yang menyenangkan dan yang lebih banyak melupakan peristiwa buruk (Seligman, 2005)

Kebahagiaan dapat membantu individu memperoleh suasana hati yang positif dan kepribadian yang sehat. Sedangkan kurangnya kebahagiaan dapat membuat individu hanya focus pada pengalaman buruknya saja seperti: menjadi terlihat murung, suka menyendiri, menjadi gampang curiga dan mengucilkan diri dari lingkungan sekitar (Seligman, 2005). Menurut Hurlock (1980), bahwa kebahagiaan terjadi pada

setiap rentang perkembangan manusia dimulai dari bayi sampai lansia. Banyak penelitian yang melakukan penelitiannya tentang kebahagiaan, namun kebanyakan dari mereka meneliti pada rentang usia dewasa dan hanya sedikit yang meneliti pada usia anak-anak ataupun remaja (Chaplin, Bastos, & Lowey, 2010). Menarik kemudian untuk meneliti kebahagiaan pada remaja. Karena salah satu periode rentang kehidupan manusia yang cukup rentan menimbulkan dampak berkepanjangan dari keadaan bahagia maupun tidak bahagia pada masa remaja.

Masa remaja merupakan masa pencarian identitas diri, di mana pada masa ini remaja mengalami krisis identitas. Tidak jarang jika emosi mereka tidak stabil akan mengalami adanya masa *storm* dan stres. Hall (Papalia, 2008) mengungkapkan bahwa masa *storm* dan stres merupakan suatu masa dimana ketegangan emosi meningkat sebagai akibat dari perubahan fisik dan kelenjar. Berbagai masalah dapat terjadi pada masa remaja, dikarenakan tingkah laku remaja yang masih labil dan belum dapat menyesuaikan diri dengan lingkungan dan belum bisa menyelesaikan tuntutan-tuntutan yang ada (Willis, 2005). Masa remaja merupakan masa di mana individu paling rentan terkena masalah serta mendapat tekanan sosial yang semakin tinggi. Kurangnya perhatian, kasih sayang serta pengertian akan membuat remaja rentan stres dan tidak sedikit pula yang mengalami depresi (Hurlock, 1980).

Menurut Hurlock (1980) remaja yang bahagia pada masa remaja bisa berwujud seperti mampu mengatasi permasalahan yang terjadi, mampu berpikir realistik dalam rangka mencapai tujuan hidupnya, memiliki penerimaan diri yang baik, serta mendapat kasih sayang dari keluarga. Sedangkan, remaja yang tidak bahagia akan merasa hidupnya tidak realistis, memiliki penyesuaian diri yang buruk, timbulnya rasa tidak puas dengan diri sendiri dan prestasinya yang tidak sesuai harapan. Orang-orang yang bahagia akan merasa bahwa dirinya memiliki ketrampilan yang baik, sedangkan orang yang tidak bahagia akan merasa bahwa dirinya memiliki ketrampilan yang terbatas (Seligman, 2005).

Kondisi yang tidak membahagiakan bagi remaja mampu memberikan dampak yang lebih buruk seperti munculnya depresi, kecemasan, stres dan perilaku yang menyimpang. Selain itu, kondisi yang tidak bahagia bagi remaja akan memiliki kesedihan yang mendalam sehingga akan berdampak buruk dan memengaruhi orang di sekitarnya, menjadi sulit berkonsentrasi, suka menyendiri dan mudah kehilangan fokus (Chaplin, Bastos, & Lowey, 2010). Kondisi yang tidak menyenangkan bagi remaja akan meninggalkan jejak yang kurang baik pada kepribadian mereka, sehingga mereka akan kesulitan untuk proses penyesuaian diri di masa berikutnya (Hurlock, 1980).

Masa remaja merupakan salah satu rentang perkembangan manusia, di mana pada masa ini merupakan masa perkembangan moral dan ditambah dengan mulai munculnya minat pada spiritual yang ditandai dengan meningkatnya minat remaja pada agama. Salah satunya ditandai dengan banyaknya remaja yang memilih atau dipikirkan orang tua untuk tinggal di pondok pesantren untuk lebih memperdalam ilmu agama baik secara terpaksa atau sukarela. Dengan adanya pilihan remaja yang tinggal di pesantren, menyebabkan banyaknya pesantren yang menyelenggarakan pendidikan sekolah disamping pendidikan madrasah (Susanto & Muzakki, 2016).

Seiring berkembangnya waktu akhir-akhir ini banyak bermunculan pesantren yang khusus untuk pelajar dengan fokus pendidikan di program tahfidz, jadi selain ada kegiatan sekolah dimasukkan juga kegiatan menghafal Al-Qur'an. Salah satu pondok di Jawa Tengah yang menerapkan metode seperti ini yaitu Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo. Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri terletak di Kabupaten Sukoharjo, Jawa Tengah dan merupakan salah satu pondok yang menggabungkan antara kurikulum pesantren dengan kurikulum sekolah. Konsentrasi utama pendidikan di pesantren ini adalah menghafal Al-Qur'an dengan target tiga tahun sudah selesai serta Diniyah Islam. Jenjang pendidikan formal yang ditawarkan di pesantren ini meliputi SMP dan SMK. Setelah selesai menempuh pendidikan SMK para santriwati mendapat kesempatan untuk mengabdikan terlebih dahulu kepada pesantren sebelum mereka kembali ke rumah.

Pada Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an Qoryatul Qur'an*, hafalan Al-Qur'an menjadi syarat kenaikan kelas maupun syarat kelulusan dalam setiap tahunnya sesuai dengan kapasitas jenjangnya. Apabila dalam proses ujian hafalan, santri tidak mampu menyeter kepada ustadz/ustadzah sesuai dengan jumlah hafalannya, maka akan diberlakukan kelas tambahan untuk muroja'ah hafalan dan jatah liburan semester akan dipotong karena digunakan sebagai kelas tambahan tersebut. Sementara itu, jumlah mata pelajaran yang diajarkan yaitu berupa 9 mata pelajaran berdasarkan kurikulum Kemendikbud, dan 15 mata pelajaran ilmu agama. Dalam proses pembelajaran Pondok Pesantren Qoryatul Qur'an juga menjunjung tinggi nilai-nilai kedisiplinan. Setiap kegiatan apel, para santri tidak boleh ada yang terlambat serta harus mengenakan seragam yang telah ditentukan, jika tidak maka akan mendapat hukuman. Di lingkungan pesantren diterapkan sistem komunikasi dengan menggunakan Bahasa Arab dan Bahasa Inggris. Jika terdapat santri yang ketahuan berkomunikasi dengan Bahasa Indonesia maka mendapatkan hukuman. Hukuman bagi yang melakukan kesalahan yaitu selama satu minggu sekali piket membersihkan lingkungan pondok. Bentuk disiplin lain adalah para santri dilarang membawa barang-barang elektronik serta izin keluar hanya untuk pergi bersenang-senang. Hal ini bertujuan agar para santri terhindar dari hal-hal yang dapat merusak hafalan.

Status santri yang memiliki peran ganda yaitu sebagai santri dan juga sebagai seorang siswa di lembaga sekolah formal, mereka adalah orang luar yang memiliki pengalaman lebih dibandingkan dengan yang lain karena mereka mampu menjalani dua peran sekaligus dalam satu waktu. Disisi lain mereka juga memiliki pengaruh terhadap peran dan tugas perkembangan yang lebih berat dari remaja pada umumnya serta berpengaruh terhadap hafalan Al-Qur'annya. Di satu sisi mereka harus tetap mengikuti sekolah seperti biasa, namun di sisi lain mereka juga harus mempersiapkan hafalan untuk setoran tambahan ataupun lanyahan (pelancaran). Seorang santri harus mampu bertahan dalam keadaan yang sedemikian rupa agar tetap bisa melanjutkan perjalanan yang sudah menjadi kewajibannya. Selain itu, harus pandai dalam membagi

waktu untuk berbagai kegiatan yang begitu padat antara tugas sekolah serta tugas menghafal.

Orang yang setiap harinya disibukkan dengan Al-Qur'an baik membacanya atau menghafalnya adalah sebaik-baik manusia, sama halnya dengan keagungan yang ada dalam Al-Qur'an itu sendiri, namun tidak menutup kemungkinan bahwa terdapat beberapa hambatan yang dirasakan oleh seorang penghafal Al-Qur'an. Menghafal Al-Qur'an juga memunculkan banyak dinamika psikologis, diantaranya yaitu tegang atau cemas ketika akan setoran, merasa terbebani, takut jika tidak bisa mencapai target yang sudah ditentukan dan takut jika tidak bisa menjaga hafalannya (Ramadhan, 2012). Menurut Chairani & Subandi (2010) dalam proses menghafal Al-Qur'an terdapat beberapa hambatan diantaranya: keinginan untuk menambah hafalan tanpa memerhatikan hafalan sebelumnya, rendahnya semangat menghafal, kebosanan terhadap rutinitas, banyak urusan dunia, serta banyak dosa dan maksiat.

Hasil dari *primary research* yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Mei 2019, didapatkan data berupa tingkat kebahagiaan santri berdasarkan hasil skala yang sudah disebar dan juga berupa data hasil wawancara. Dari subjek penelitian berjumlah 46 siswi didapatkan hasil berupa 1 orang yang memiliki kebahagiaan rendah, 12 orang memiliki kebahagiaan sedang, dan 33 siswi memiliki kebahagiaan yang tinggi. Berdasarkan dari hasil data yang sudah didapat menunjukkan bahwa siswi di Pondok Pesantren Qoryatul Qur'an sebagian besar sudah memiliki kebahagiaan yang tinggi, akan tetapi masih ada yang membutuhkan bantuan untuk bisa seperti teman yang lainnya yaitu merasakan kebahagiaan. Sedangkan hasil dari wawancara dengan salah seorang santri sebagai berikut :

“Awal berada di sini kaget mbak, jadwalnya padet banget. Yang dulunya saya pas SMP di rumah bisa main-main di sini tiba-tiba udah ndak bisa lagi. Kalau boleh secara manusiawi, kadang saya suka pengen pergi jalan-jalan kemana gitu, kayak temen-temen yang lain bisa hiking, traveling, muncak, dll. Tapi di sini ndak bisa mbak,

terlalu ketat dan disiplin serta membatasi keinginan dan hobiku. Kadang kalo lagi pusing gitu, hafalannya nggak bisa nambah-nambah, pengen pergi gitu kemana.”

Preliminary research juga dilakukan dengan seorang penghafal Al-Qur'an yang mengatakan:

“Pengalaman saya menghafal ketika SMA, dari yang saya jalani memang ada yang saya korbankan salah satu. Pada saat itu yang terbengkalai adalah hafalan saya, saya lebih fokus mengikuti kegiatan di sekolah dan fokus pada pelajaran-pelajaran ke-pesantrenan. Memilih ikut ekskul di sekolah membuat saya sedikit mengekspresikan apa yang ada pada diri saya sebenarnya, padahal waktu itu bagi yang mengikuti program tahfidz dilarang untuk mengikuti ekskul di sekolahan. Ketika itu saya merasa bahwa apa yang saya inginkan tidak tercapai, karena target hafalan yang tidak sesuai dengan harapan. Beberapa saat dijumpai bahwa kadang ada suatu waktu di mana saya sangat sulit untuk menambah hafalan dan muroja'ah, kadang saya juga merasa takut jika tidak bisa mewujudkan keinginan kedua orangtua.”

Hasil *primary research* menunjukkan bahwa keadaan subjek berbeda-beda. Kesimpulan yang bisa diambil dari hasil *primary research* terdapat beberapa poin yang menjadikan permasalahan pada subjek diantaranya ada penyaluran hobi yang terhambat dan terbatas dalam akses keinginan untuk ke dunia luar, pada beberapa kesempatan mereka kurang focus sehingga mengalami hambatan dalam menambah setoran, tertekan dengan keadaan yang sekarang, dan takut jika tidak bisa membahagiakan orangtua atau takut jika tidak bisa mewujudkan keinginan orangtua. Dari beberapa permasalahan yang ada, terlihat bahwa remaja mengalami masalah dengan kurangnya kebahagiaan. Yang ditakutkan ketika kondisi yang tidak menyenangkan bagi remaja ini akan meninggalkan jejak yang kurang baik pada kepribadian mereka, sehingga akan terhambat untuk menuju ke perkembangan tahap selanjutnya. Untuk menghindari ketakutan yang terjadi, perlunya untuk dilakukan

sebuah treatment agar bisa membantu para santri untuk mendapat kebahagiaan yang selayaknya.

Salah satu intervensi yang terbukti efektif untuk meningkatkan kebahagiaan yaitu dengan menggunakan relaksasi zikir. Dalam ajaran agama Islam, salah satu ibadah untuk mengantarkan manusia menuju kebahagiaan adalah salah satunya dengan berzikir. Seperti yang telah disebutkan dalam ayat-ayat A-Qur'an sebagai berikut :

“Orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan berzikir (mengingat) Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (QS. Ar-Ra'du : 28)

Relaksasi merupakan salah satu teknik pengelolaan diri yang didasarkan pada cara kerja saraf simpatetis dan saraf parasimpatetis. Relaksasi dapat membantu individu untuk dapat mengontrol kembali dirinya dan memfokuskan perhatian sehingga dapat menormalkan situasi yang semula tegang dan dapat mengambil respon yang tepat (Prawitasari, 2003). Berdasarkan pada *World Health Organization* pada tahun 1984 (Hawari, 1996) menyebutkan bahwa kesehatan yang dimiliki oleh manusia secara utuh berdasarkan pada empat hal yaitu sehat secara biologis, sehat secara psikologis, sehat secara sosial, dan sehat secara spiritualitas. Jika dilihat dari sudut pandang kesehatan jiwa, dzikir, dan doa mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Komponen agama menjadi hal yang membantu kesehatan individu, karena dengan adanya keadaan individu akan lebih terarah dan hidup lebih bermakna. Relaksasi yang melibatkan komponen agama atau religiusitas biasa disebut dengan relaksasi dzikir.

Merujuk dari penjelasan di atas, maka pada penelitian ini menambahkan zikir dalam relaksasi sebagai teknik intervensi yang menjelaskan adanya hubungan agama/religiusitas sebagai faktor yang memengaruhi kebahagiaan seperti pada penelitian-penelitian sebelumnya. Pada penelitian Jasmadi & Muslimah (2016) mengatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kualitas zikir

dengan kebahagiaan. Sedangkan pada penelitian lain yang dilakukan oleh Muthopilah, Gamayanti, & Kurniadewi (2018) menyebutkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kualitas puasa dengan kebahagiaan. Subjek dalam penelitian ini adalah santri Pondok Pesantren Al-Ihsan.

Zikir dapat digunakan sebagai intervensi untuk memenuhi kebutuhan-kebutuhan dasar manusia, di mana dengan berzikir akan memberikan ketenangan. Zikir secara bahasa berarti mengingat sedangkan menurut istilah zikir berarti membasahi lidah dengan ucapan-ucapan pujian kepada Allah SWT. Dengan seorang berdzikir akan memperoleh ketenangan jiwa dan kelegaan batin karena dia akan mengingat dirinya dan merasa diingatkan (Saifulloh, 2012). Zikir merupakan sebuah metode alternatif yang baik digunakan untuk mendekati diri kepada Allah SWT dan memberikan ketenangan jiwa bagi siapapun yang bersungguh-sungguh melakukannya. Sehingga apabila zikir digunakan sebagai metode alternatif dalam menangani sebuah permasalahan psikologis seperti kecemasan, stres, depresi maupun gangguan lainnya zikirlah menjadi jawaban terbaik dari semuanya (Subandi, 2009).

Relaksasi zikir menurut Purwanto (2006) merupakan pengembangan dari respon relaksasi dengan ritme yang teratur disertai sikap pasrah kepada objek transendensi yaitu Tuhan. Frasa yang digunakan untuk dapat berupa nama-nama Tuhan, atau kata yang memiliki makna yang menenangkan. Purwanto juga menyebutkan bahwa manfaat dari relaksasi religius yaitu selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan memungkinkan akan mendapatkan pengalaman-pengalaman *transcendental*. Proses yang terjadi dalam relaksasi zikir berkaitan erat dengan kondisi dimana seorang individu harus mampu terlebih dahulu menerima berbagai kenyataan yang tidak menyenangkan dengan lapang dada (Nashori, 2007). Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Newberg dalam Wahyunita (2014) menyebutkan bahwa ada hubungan positif antara pengalaman spiritual keagamaan dan kesehatan.

Relaksasi zikir terbukti dapat digunakan untuk membantu individu yang mengalami permasalahan psikologis dalam kehidupannya. Beberapa penelitian telah menunjukkan adanya kebenaran tersebut, diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Kumala, Kusprayogi & Nashori (2017) mengatakan bahwa pemberian relaksasi zikir efektif digunakan untuk meningkatkan ketenangan jiwa pada lansia yang menderita hipertensi selama 7 kali pertemuan. Pada penelitian selanjutnya yang dilakukan oleh Marti, Nuryoto, & Urbayatun (2018) dengan menggunakan relaksasi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri menunjukkan adanya perubahan yang signifikan. Dengan artian bahwa terdapat pemberian pengaruh relaksasi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri.

Dengan demikian peneliti melakukan penelitian mengenai relaksasi zikir dari sisi lain yaitu pengaruh relaksasi zikir untuk meningkatkan kebahagiaan pada siswa pondok pesantren *tahfidzul qur'an*. Relaksasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah relaksasi zikir. Diberikannya relaksasi zikir pada kasus ini, dikarenakan siswi penghafal Al-Qur'an diyakini memiliki pemahaman keagamaan yang luas sehingga relaksasi zikir menjadi satu konsep yang sudah dimiliki sebelumnya. Relaksasi yang diberikan kepada siswi penghafal Al-Qur'an diharapkan nantinya dapat memberikan ketenangan dan juga menjadikan mereka lebih bersyukur dalam memaknai hidup. Sehingga hari-hari yang akan mereka lalui menjadi bahagia. Diperkuat oleh Karzon (2010) bahwa afek positif yang ada dalam kebahagiaan bersumber dari emosi-emosi positif seperti hati yang tenang, rileks, damai, dan kembali seimbang. Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian ini adalah: “Apakah relaksasi dzikir dapat meningkatkan kebahagiaan pada siswi SMK di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri di Sukoharjo?”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, mendorong peneliti untuk merumuskan masalah sebagai berikut : “Apakah ada peningkatan kebahagiaan melalui pemberian relaksasi pada siswi SMK *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo?”

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian relaksasi zikir untuk meningkatkan kebahagiaan pada SMK *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an putri

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangsih kepada keilmuan psikologi, terutama dalam psikologi eksperimen, psikologi islam dan psikologi perkembangan, sehingga pada nantinya akan lebih banyak lagi peneliti yang mengembangkan tentang terapi relaksasi zikir untuk mengatasi masalah-masalah pada keilmuan psikologi abnormal maupun digunakan untuk meningkatkan kemampuan dalam psikologi positif.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan positif kepada semua pihak yang terkait dengan penelitian yang dilakukan, terutama bagi:

- a. Klien, sebagai subjek dalam penelitian diharapkan dapat merasakan manfaat relaksasi zikir untuk meningkatkan kebahagiaan dan dapat mempraktekkan sendiri
- b. Peneliti, untuk menambah wawasan tentang relaksasi zikir

E. Keaslian Penelitian

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan mengenai kebahagiaan antara lain:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Pipih Muhopilah, Witrin Gamayanti, dan Elisa Kurniadewi (2018), dengan judul penelitian “Hubungan Kualitas Puasa dan

Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan”. Subjek yang terlibat dalam penelitian ini sejumlah 150 santri pondok pesantren Al-Ihsan. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pengambilan data menggunakan skala kualitas puasa berdasarkan pendapat Al-Ghazali dan skala *Oxford Happiness Questionnaire* yang kemudian dianalisis menggunakan analisis korelasi pearson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa adanya hubungan antara tingkat kualitas puasa dan kebahagiaan santri Pondok Pesantren Al-Ihsan, dengan hubungan kualitas puasa terhadap kebahagiaan sebesar 0,466 ; santri memiliki tingkat kualitas puasa sedang dengan presentasi 71,33% ; tingkat kebahagiaan santri sebesar 88% ; dan presentasi satri yang memiliki tingkat puasa sedang dan tingkat kebahagiaan sedang pula sebesar 65,3% dari jumlah responden.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Jasmadi dan Lailatul Muslimah pada tahun 2016 dengan judul “Hubungan Kualitas Dzikir dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Aktivistis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah”. Penelitian ini melibatkan sampel sebanyak 100 mahasiswa ADK. Pengumpulan data menggunakan skala kualitas zikir modifikasi dari penelitian Nashori (2005) dan skala kebahagiaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek kebahagiaan menurut Seligman (2005), serta analisis data menggunakan teknik korelasi pearson. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kualitas zikir dengan kebahagiaan.

Ketiga, penelitian yang berjudul “Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan”, ditulis oleh Theresia Claudia Rienneke dan Margareta Erna Setianingrum pada tahun 2018. Subjek yang dilibatkan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang remaja akhir yang tinggal di panti. Pengumpulan data yang digunakan dengan menggunakan skala pemaafan yang dibuat oleh McCullough, Root, & Cohen (2006) sedangkan skala kebahagiaan yang disusun berdasarkan aspek-aspek Seligman (2000) yaitu emosi positif masa lalu, emosi positif masa sekarang, dan emosi positif masa depan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *forgiveness* dan kebahagiaan pada remaja akhir yang tinggal di panti asuhan.

Keempat, penelitian dengan judul “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu” yang ditulis oleh Siti Aesijah, Nanik Prihartantim dan Wiwien Dinar Prastiti pada tahun 2016. Subjek pada penelitian ini adalah 19 orang remaja awal, duduk di bangku SLTP, laki-laki maupun perempuan. Skala kebahagiaan yang ada dua yaitu SPANE (*Scale of Positive and Negative Experience*) yang merupakan komponen afektif dan skala *flourishing* yang merupakan komponen kognitif (kepuasan hidup). Penelitian dilakukan secara eksperimen dengan menggunakan metode *randomized control group pretest posttest design*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan regulasi emosi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebahagiaan pada remaja panti asuhan yatim piatu.

Kelima, penelitian yang ditulis oleh Uun Zulfiana dengan judul “Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Wreda melalui Psikoterapi Positif dalam Kelompok” pada tahun 2014. Desain penelitian ini menggunakan metode eksperimental dengan desain *between subject-design* terdiri dari dua kelompok yaitu kelompok eksperimen dan kelompok control. Subjek pada penelitian ini adalah 20 orang lansia yang memiliki kebahagiaan rendah atau di bawah rata-rata dengan skala yang digunakan adalah AHS (*Authentic Happiness Scale*) yang menggunakan indikator kebahagiaan dari Seligman (2005) yaitu emosi positif masa lalu, masa sekarang, dan masa depan. Penelitian ini menetapkan 8 sesi terapi selama 30 hari untuk meningkatkan kebahagiaan lansia di panti wreda. Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa psikoterapi positif dalam kelompok dapat meningkatkan kebahagiaan lansia yang tinggal di panti wreda.

Penelitian-penelitian sebelumnya yang pernah dilakukan mengenai relaksasi zikir antara lain:

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Iwan Martin, Sartini Nuryoto dan Siti Urbayatun pada tahun 2018 dengan judul “Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri”. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen menggunakan desain *randomized pretest-posttest control group design* dengan jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini ada 6 orang yang terdiri dari

masing-masing kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Alat ukur pada penelitian ini menggunakan skala kesejahteraan subjektif hasil adaptasi dari (*Satisfaction with Life Scale SWLS*) dan skala *Positive Dan Negative Affect Schedule* (PANAS) yang merupakan hasil adaptasi. Hasil penelitian yang diperoleh dari penelitian ini adalah adanya pengaruh relaksasi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri SMP MBS Pleret. Selain itu, menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan pada tingkat kesejahteraan subjektif antara kelompok control dan kelompok desain Sig (p)=0,001 (p<0,01).

Kedua, penelitian yang berjudul “Efektivitas Pelatihan Relaksasi Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi”, ditulis oleh Olivia Dwi Kumala, Yogi Kusprayogi dan Fuad Nashori pada tahun 2017. Metode eksperimen yang digunakan adalah *pretest* dan *posttest* dengan melibatkan 8 orang subjek berusia 55-70 tahun dan menggunakan analisis SPSS *Wilcoxon rank test*. Skala yang digunakan untuk melaksanakan *pretest* dan *posttest* menggunakan skala ketenangan hati yang dikembangkan oleh Rusdi (2016). Penelitian ini dilakukan sebanyak 7 kali pertemuan diperoleh hasil bahwa adanya perbedaan tingkat ketenangan jiwa yang signifikan sebelum dan sesudah diberi pelatihan relaksasi zikir, ditunjukkan dengan skor $Z = -2,627$ dan $p = 0,008$ (p<0,05).

Ketiga, penelitian yang dilakukan oleh Citra Y. Perwitaningrum, Yayi Suryo Prabandi dan Rr. Indahria Sulistyani dengan judul “Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia”, ditulis pada tahun 2016. Subjek yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 8 orang dengan menggunakan metode penelitian *non-randomized pretest posttest control design*. Pengumpulan data menggunakan skala kecemasan HARS dan dihipotesis menggunakan aplikasi SPSS *Mann Whitney U*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang diberi relaksasi zikir skor kecemasannya lebih rendah dari pada kelompok yang tidak diberi relaksasi zikir.

Keempat, penelitian yang berjudul “Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial” ditulis oleh Widuri Nur

Anggraieni pada tahun 2014. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah kuasi eksperimen dengan rancangan *pre-post control group design*. Pengumpulan data menggunakan skala ukur stress dan alat pengukur tekanan darah air raksa. Skala stress yang digunakan berasal dari skala stress Tajudin (2011). Analisis data kuantitatif menggunakan non parametric dengan *Mann-Whitney U* untuk mengetahui pengaruh relaksasi zikir terhadap tingkat stress pada subjek. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stress pada penderita hipertensi esensial.

Kelima, penelitian dengan judul “Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi” ditulis oleh Indahria Sulistyarini pada tahun 2013. Rancangan penelitian ini menggunakan *pretest and posttest with control group design* dengan subjek penelitian 30 orang yang memiliki kriteria pria/wanita usia 35-75 tahun, sudah menikah, memiliki tekanan darah sistolik >130 mmHg dan tekanan darah diastolik >80 mmHg, menderita hipertensi selama 6 bulan terakhir, tetapi tidak mengalami kerusakan organ dan berdomisili di wilayah kerja Puskesmas X. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh relaksasi zikir yang diberikan terhadap peningkatan kualitas hidup dan penurunan tekanan darah sistolik dan diastolik pada penderita hipertensi.

Berdasarkan penjelasan-penjelasan di atas, maka penelitian yang dilakukan peneliti mengenai relaksasi zikir untuk meningkatkan kebahagiaan pada siswi SMK di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo berbeda dengan penelitian lainnya. Adapun bentuk keaslian penelitian ini adalah:

1. Keaslian Tema

Penelitian ini memiliki kesamaan dalam membahas topik kebahagiaan, namun perbedaan penelitian ini dengan penelitian-penelitian sebelumnya adalah bahwa penelitian ini berfokus pada meningkatkan kebahagiaan pada siswi SMK di pondok pesantren *Tahfidzul Qur'an*. Selain itu penelitian ini juga memiliki judul “Relaksasi Zikir untuk Meningkatkan Kebahagiaan pada

Siswi SMK di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo” yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya.

2. Keaslian Subjek

Penelitian ini memiliki subjek yang berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Penelitian ini memiliki karakteristik subjek yang berbeda yaitu siswi SMK di Pondok Pesantren *Tahfidzul Qur'an* Qoryatul Qur'an Putri, beragama Islam dan skor kebahagiaannya berada dalam tingkat rendah dan sedang.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data statistic yang telah dilakukan peneliti dalam uji perbedaan dua kelompok dengan menggunakan teknik statistic *Mann Whitney-U*, didapatkan hasil skor *pre-test* kelompok eksperimen dan kontrol sebesar 13.000 dengan *sig* sebesar 0.711 ($p > 0.05$) yang artinya tidak signifikan. Sedangkan hasil skor pada *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol *Mann Whitney-U* sebesar 9.500 dengan *sig* sebesar 0.312 ($p > 0.05$) yang artinya tidak signifikan. Teknik statistik yang digunakan dalam uji perbedaan satu kelompok dengan menggunakan *Wilcoxon* skor *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan taraf signifikansi $p = 0.141$, sedangkan skor pada *post-test* dan *follow-up* menunjukkan taraf signifikansi $p = 0.173$, dan pada skor *pre-test* dan *follow-up* menunjukkan taraf signifikansi $p = 0.173$. Ketiga sumber data menyebutkan bahwa taraf signifikansi $p > 0.05$ yang berarti tidak signifikan. Sedangkan untuk kelompok kontrol skor *pre-test* dan *post-test* menunjukkan taraf signifikansi $p = 0.681$ ($p > 0.05$) yang artinya tidak signifikan.

Berdasarkan hasil analisis data di atas maka kesimpulan penelitian ini adalah hipotesis yang menyatakan bahwa ada perbedaan kebahagiaan antara kelompok eksperimen (kelompok yang diberi perlakuan relaksasi zikir) dan kelompok kontrol (kelompok yang tidak diberi perlakuan relaksasi zikir) tidak terbukti, artinya tidak ada pengaruh pemberian relaksasi zikir terhadap kebahagiaan pada siswi SMK di Pondok Pesantren Tahfidzul Qur'an Qoryatul Qur'an Putri Sukoharjo.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Setelah penelitian berakhir, subjek dapat mempraktekkan relaksasi zikir secara mandiri sesuai yang telah diberikan pada kehidupan sehari-hari ataupun ketika merasa kondisi emosi subjek kurang stabil

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Pada penelitian selanjutnya, akan lebih baik jika lebih diperketat dalam penerapan metode yang digunakan sehingga akan meminimalisir penyebab-penyebab tertolaknya hasil penelitian dan mempersiapkan subjek dengan memperhatikan kondisi fisik serta jadwal kegiatan subjek agar subjek lebih siap dalam menerima proses intervensi yang akan diberikan.
- b. Jika penelitian mengambil tema yang sama, maka sesuai dengan pembahasan yang telah peneliti tuliskan di atas, untuk mengganti variabel kebahagiaan dengan variabel lain
- c. Penggunaan subjek penelitian dengan jumlah yang lebih banyak

DAFTAR PUSTAKA

- Aesijah, S., Prihartanti, N., & Prastiti, W.N.(2016). Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Kebahagiaan Remaja Panti Asuhan Yatim Piatu. *Jurnal Indigenous*. 1 (1). 39-47
- Anggaraieni, W.N., & Subandi. (2014). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Stres pada Penderita Hipertensi Esensial. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6 (1). 81-102
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta : PT Rineka Cipta
- Argyle. P. H. (2001). The Psychology of Happiness. *Policy* . 18 (2). 60-61
- Azwar, S. (2004). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Argyle. P. H. (2001). The Psychology of Happiness. *Policy* . 18 (2). 60-61
- Bastaman, H. D. (2011). *Integrasi Psikologi dengan Islam : Menuju Psikologi Islam*. Yogyakarta : Yayasan Insan Kamil
- Benson, H. (2000). *Keimanan yang Menyembuhkan : Dasar-dasar Respons Relaksasi*. Bandung: Mizan Media Utama.
- Carr, A. (2004). *Positive Psychology. The Science of Happiness and Human Strengths*. New York: Brunner Routledge.
- Chairani, L., & Subandi, M. (2010) . *Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar
- Chaplin, L.N., Bastors, W., & Lowrey, T.M. (2010). Beyond Brands: Happy Adolescents see the Good in People. *The Journal of Positive Psychology*. 5 (5). 342-354
- Creswell, J.(2002).*Educational research: Planning, conducting, and evaluating quantitative and qualitative research* (4 ed). Boston: Pearson
- Eriyanda, D., & Khairani, M. (2017). Kebersyukuran dan Kebahagiaan Pada Wanita yang Bercerai di Aceh. *Jurnal Psikodimensia*. 16 (2). 189-197
- Fauziyah, M., & Karyani, U. 2017. Kesejahteraan Siswa: Studi Komparatif Siswa Berdasar Keikutsertaan Kegiatan Tahfidz. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2(2). 193-200
- Hadi, S. (2015). *Statistik*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar

- Hakim, L & Hartanti, N. (2014). Sumber-sumber Kebahagiaan Lansia Ditinjau dari dalam dan luar Tempat Tinggal Panti Jompo. *Jurnal RAP UNP*. 5(1).32-42.
- Hamdan, S.R., (2016). *Happiness : Psikologi Positif Versus Psikologi Islam*. *Jurnal UNISA*. 38 (84). 1-14
- Hasanat, N.U., & Subandi. (2001). Pengembangan Modul untuk Meningkatkan Emosi Positif Pasien di Rumah Sakit. *Buletin Psikologi*. 9 (2). 64-70
- Hurlock, E .B. (1980). *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga
- Jahja, Y. (2012). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Kencana Predana Media Group
- Jasmadi & Muslimah, L. (2016). Hubungan Kualitas Dzikir dengan Kebahagiaan pada Mahasiswa Aktifis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah. *Jurnal Psikoislamedia*. 1 (1). 1-22
- Khairunnisa, A. (2016). Hubungan Religiusitas dengan Kebahagiaan pada Pasien Hemodialisa di Klinik Hemodialisa Muslimat NU Cipta Husada. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 9 (1). 1-8
- Kumala, O. D., Kusprayogi, L., & Nashori, F. (2017). Efektivitas Pelatihan Relaksasi Dzikir dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 4 (1). 55-66
- Lail, J., & Rohmaniyyah, L. (2015). Pendampingan Hafalan Al-Qur'an dan Artinya dengan Metode Ilustrasi di Dusun Sentolo, Klaten, Jawa Tengah. *Jurnal Inovasi dan Kewirausahaan*. 4 (2). 115-118
- Latipun. (2011). *Psikologi Eksperimen*. Malang : UMM Press.
- Lusrizanuri, K. (2017). Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir untuk Menurunkan Kecemasan Pasien Hipertensi Esensial Pralansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. 4 (1). 41-46
- Martin, I., Nuryoto, S., & Urbayatun, S. (2018). Relaksasi Dzikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja Santri. *Jurnal Psikologi Islam* . 4 (2). 112-123
- Marza, S. E.(2017). Regulasi Diri Remaja Penghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren al-Qur'an Jami'atu Qurro' Selatan. *Jurnal Intelektualita*. 6 (1). 145-160
- Masduki, Y. (2018). Implikasi Psikologis Bagi Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Median-Te*. 18 (1). 18-35

- Muhopilah, P., Gamayanti, W., & Kurniadewi, E. (2018). Hubungan Kualitas Puasa dengan Kebahagiaan Santri Pondok Pesantren Al-Ihsan. *Jurnal Psikologi Islam dan Budaya*. 1 (1). 53-66
- Mukhabibah, W., Ninin, R. H., & Joefiani, P. (2017). Al-Qur'an, Kesejahteraan spiritual pada mahasiswa menghafal. *Jurnal Studia Insania*, 5(2), 199-213. doi:http://dx.doi.org/10.18592/jsi.v5i2.1508
- Papalia, E. D., Old, S. W., Feldman, & R. D. (2008). *Human Development* (terjemahan A.K Anwar). Jakarta : Salemba Humanika
- Perwitaningrum, C. Y., Prabandi, Y.S., & Sulistyarini, RR. I. (2018). Pengaruh Relaksasi Zikir Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan pada Penderita Dispepsia. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 8 (2). 147- 164
- Prawitasari, J.E, dkk. (2003). *Psikoterapi*. Yogyakarta : Fakultas Psikologi UGM & Pustaka Pelajar.
- Widyastuti, A. R. F & Widyastuti. (2018). Hubungan Antara *Hardiness* dengan *Burnout* pada Santri Pondok Pesantren Persatuan Islam Putra Bangil. *Jurnal Psikologi POSEIDON*. 12 (1). 66-73
- Purwanto, S. (2006). Relaksasi Dzikir. *Jurnal Suhuf*, 18 (1). 39-48.
- Ramadhan, Y. A. (2012). Kesejahteraan Psikologis pada Remaja Santri Penghafal Al-Qur'an. *Jurnal Psikologika*. 17 (1). 27-38
- Santrock, J. W. (2002). *Life Span Development II*. Jakarta : Erlangga.
- Sari, A. D., & Subandi. 2015. Pelatihan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Kecemasan pada Primary Caregiver Penderita Kanker Payudara. *Gadjah Mada Journal Of Profesioanl Psychology*. 1 (3). 173-192
- Sarwono, S.W. (2002). *Psikologi Remaja* . Jakarta: Rajawali Press
- Scaufeli, W.B, Martinez, I.M., Pinto, A.M., Salanova, A., & Bakker, A.B. (2002). Bornout and Engagement in University Students. *Journal of cross-cultural psychology*. 33 (5). 464-481.
- Seligman, M.E.P. (2005). *Authentic Happiness : Menciptakan Kebahagiaan dengan Psikologi Positif*. Bandung : Mizan Media Utama.
- Seniati, L., Yulianto, A., & Setiadi, B.N. (2005). *Psikologi Eksperimen*. Yogyakarta: Kanisius
- Shaughnessy, J.J., & Zechmeister, E.B. (2005). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Sofia, N., & Sari, E.N., (2018). Indikator Kebahagiaan (*Al-Sa'adah*) dalam Perspektif Al-Quran dan Hadis. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 23 (2). 91-108
- Subandi. (2009). *Psikologi Dzikir : Studi Fenomenal Pengalaman Transformasi Religius*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sukmadinata, N. S. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Sulistiyarini, I. (2013). Terapi Relaksasi untuk Menurunkan Tekanan Darah dan Meningkatkan Kualitas Hidup Penderita Hipertensi. *Jurnal Psikologi*. 40 (1). 28-38
- Suseno, M.N. (2012) *Statistika: Teori dan Aplikasi untuk Penelitian Ilmu Sosial dan Humaniora*. Yogyakarta: Ash-Shaf
- Suyono., Triyono., & Handarini, D.M. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. 4 (2). 115-120
- Syukur, A. (2016). *Zikir Menyembuhkan Kanker*. Jakarta : Erlangga.
- Rienneke, T.C., & Setianingrum, M.E. (2018). Hubungan Antara Forgiveness dengan Kebahagiaan pada Remaja yang Tinggal di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Indonesia*. 7 (1). 2615-5168
- Veenhoven, R. (2006). How Do We Asses How Happy We Are? Tenets, Implications dan Tenability of Three Theories. *Paper Presented at Conference on "New Directions in the Study Of Happiness : United States and International Perspective"*. 1-28
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kumolohadi, RA. R. (2014). Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri yang Mengalami Infertilitas. *Jurnal Intervensi Psikologi*. 6 (2). 225-234
- Willis, S & Sofyan. (2005). *Remaja dan Masalahnya* . Bandung : CV. Alfabeta
- Wirahmihardja, S.A. (2004). *Pengantar Psikologi Klinis*. Bandung : PT Rafika Aditama
- Wulandari, E., & Nashori, F. (2014). Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis pada Lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi* . 6 (2). 235-250
- Zulfiana, U. (2014). Meningkatkan Kebahagiaan Lansia di Panti Wreda melalui Psikoterapi Positif dalam Kelompok. *Jurnal Sains dan Praktik Psikologi*. 2 (3). 256-267



