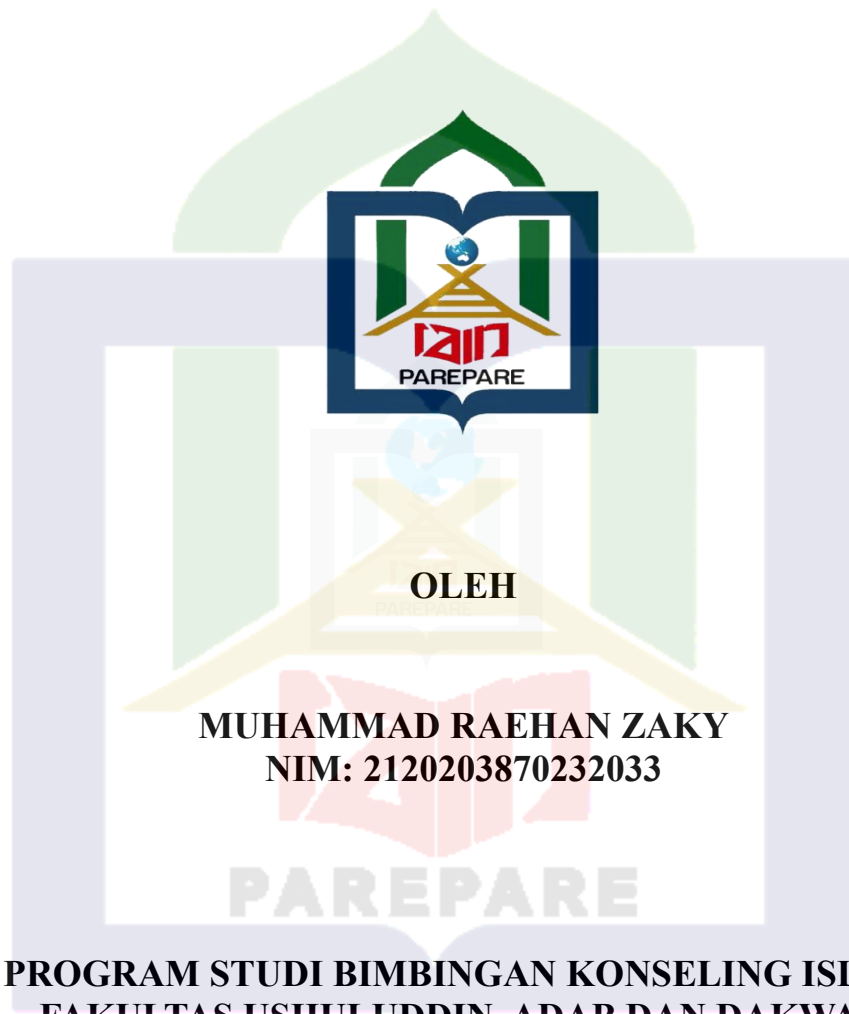


SKRIPSI

**PENGARUH INTENSITAS DZIKIR PAGI DAN PETANG
TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA FUAD
IAIN PAREPARE**



OLEH

**MUHAMMAD RAEHAN ZAKY
NIM: 2120203870232033**

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

2025

**PENGARUH INTENSITAS DZIKIR PAGI DAN PETANG
TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING* MAHASISWA FUAD
IAIN PAREPARE**



OLEH

**MUHAMMAD RAEHAN ZAKY
NIM: 2120203870232033**

Skripsi Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos.)
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin, Adab dan
Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM
FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI
PAREPARE**

2025

PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Petang terhadap
Subjective Well-Being Mahasiswa FUAD IAIN
Parepare

Nama Mahasiswa : Muhammad Raehan Zaky

Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870232033

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nomor: B-3499/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Disetujui oleh:

Pembimbing : Astinah, M.Psi

NIP : 19910418 202012 2 020

(.....)

Mengetahui:



Dr. A. Nurkidam, M. Hum.
NIP. 196412311992031045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Petang terhadap
Subjective Well-Being Mahasiswa FUAD IAIN
Parepare

Nama Mahasiswa : Muhammad Raehan Zaky

Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870232033

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Nomor: B-3499/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Tanggal Kelulusan : 16 Juli 2025

Disahkan oleh Komisi Penguji:

Astinah, M.Psi.

(Ketua)

(.....)

Muhammad Haramain, M.Sos.I.

(Anggota)

(.....)

Nur Afiah, M.A.

(Anggota)

(.....)

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



(Dr. A. Nurkidam, M. Hum)

NIP. 196412311992031045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur kehadiran Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*, *Alhamdulillah* rabbil 'ālamīn, yang dimana atas limpahan anugrah, rahmat, taufik, hidayah, dan inayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul “*Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa FUAD IAIN Parepare*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Sosial pada Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare.

Penulis menghanturkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada Ibunda Hasmawati dan Ayahanda Muhammad Amin tercinta yang di mana dengan pembinaan, berkah dan doa tulusnya, penulis mendapatkan kemudahan dan keberkahan dalam menyelesaikan tugas akademik secara tepat pada waktunya.

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Ibu Astinah, M.Psi. Selaku dosen pembimbing, atas segala bimbingan, arahan, dan bantuan yang telah diberikan selama penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Hannani, M.Ag. Sebagai Rektor IAIN Parepare yang telah bekerja keras mengelola pendidikan di IAIN Parepare.
2. Bapak Dr. A. Nurkidam, M.Hum. Selaku Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah atas pengabdianya dalam menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.
3. Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I. Selaku Wakil Dekan I Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Kelembagaan, dan Kerjasama; Ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I. Selaku Wakil Dekan II Bidang AUPK; Ibu Nurmi, S.Ag., M.A. Selaku Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah. Atas segala pelayanan, edukasi, dan motivasi yang diberikan kepada penulis selama menempuh perkuliahan di IAIN Parepare.

4. Ibu Emilia Mustary, M.Psi. Selaku Ketua Prodi Bimbingan Konseling Islam dan Ibu Sulvinajayanti, M.I.Kom. Selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah meluangkan waktunya secara konsisten memberikan nasihat, bimbingan, dan arahan kepada penulis.
5. Bapak dan Ibu dosen program studi Bimbingan Konseling Islam yang telah meluangkan waktu mereka dan melaksanakan tugas dalam mendidik penulis selama studi di IAIN Parepare.
6. Bapak/Ibu tenaga administrasi Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah yang senantiasa memberikan pelayanan pengelolaan akademik yang baik.
7. Kepala Perpustakaan IAIN Parepare beserta unit-unit terkait yang telah memberikan pelayanan yang baik untuk penyusunan skripsi ini.
8. Keluarga dan sahabat-sahabat penulis yang selalu memberikan semangat, doa dan bantuan baik secara moril maupun materil.
9. Teman-teman seperjuangan di Program Studi Bimbingan Konseling Islam, khususnya yang telah membantu dan membersamai penulis selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu per satu, yang telah memberikan bantuan, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa karya ini masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, saran dan masukan yang membangun sangat diharapkan demi penyempurnaan skripsi ini di masa mendatang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca dan menjadi amal jariyah bagi semua pihak yang terlibat.

Parepare, 31 Juli 2025
06 Safar 1447 H

Penulis,



Muhammad Raehan Zaky
NIM. 2120203810232013

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

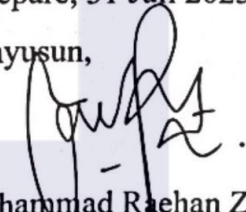
Mahasiswa yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Raehan Zaky
Nomor Induk Mahasiswa : 2120203870232033
Tempat / Tanggal Lahir : Punnia, 16 Juni 2003
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Judul Skripsi : Pengaruh Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Petang
Terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa FUAD
IAIN Parepare

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Parepare, 31 Juli 2025

Penyusun,


Muhammad Raehan Zaky
NIM. 2120203870232013

ABSTRAK

Muhammad Raehan Zaky. *Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi dan Petang Terhadap Subjective Well-Being Mahasiswa FUAD IAIN Parepare* (dibimbing oleh Ibu Astinah, M.Psi.)

Mahasiswa seringkali menghadapi tekanan akademik, sosial, dan ekonomi yang kompleks, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan subjektif mereka. Kesejahteraan subjektif sendiri mencerminkan penilaian individu terhadap hidupnya, mencakup kepuasan hidup, afek positif, dan minimnya afek negatif. Menyadari pentingnya menjaga kualitas mental, berbagai strategi diterapkan, termasuk aktivitas spiritual seperti dzikir. Dzikir pagi dan petang, sebagai amalan ringan namun dianjurkan dalam Islam, diyakini mampu memberikan efek relaksasi, menenangkan pikiran, serta meningkatkan kesejahteraan emosional dan spiritual mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara intensitas dzikir pagi dan petang terhadap *subjective well-being* mahasiswa. Subjek penelitian adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Parepare yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jenis *criterion sampling*, jumlah sampel sebanyak 20 responden. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan teknik analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman's Rho*.

Hasil uji *Spearman's Rho* diperoleh koefisien korelasi sebesar $\rho = 0,575$ dengan nilai signifikansi $p = 0,008$ ($p < 0,01$). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan melaksanakan dzikir pagi dan petang dengan tingkat *subjective well-being* mahasiswa. Dengan kategori korelasi sedang, hal ini mengindikasikan bahwa semakin konsisten dan teratur mahasiswa dalam melaksanakan dzikir pagi dan petang, maka semakin tinggi pula kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan, baik dalam aspek kepuasan hidup maupun keseimbangan emosi positif dan negatif. Korelasi positif ini bersifat monotonik, yang berarti bahwa peningkatan intensitas dzikir cenderung seiring dengan peningkatan *subjective well-being*. Hasil ini memperkuat bahwa praktik spiritual rutin seperti dzikir dapat memberikan kontribusi nyata terhadap kualitas psikologis mahasiswa di lingkungan pendidikan tinggi.

Kata Kunci: Dzikir Pagi dan Petang, Intensitas Dzikir, *Subjective Well-Being*.

DAFTAR ISI

SKRIPSI	
HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN KOMISI PEMBIMBING	ii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
PEDOMAN TRANSLITERASI	xiii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian	8
BAB II	9
TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	9
B. Tinjauan Teori	13
C. Kerangka Pikir	24
D. Hipotesis	25
BAB III	26

METODE PENELITIAN	26
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian	26
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	27
C. Populasi dan Sampel	27
D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data	29
E. Definisi Operasional Variabel.....	30
F. Instrumen Penelitian.....	32
G. Teknik Analisis Data	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	37
A. Hasil Penelitian	37
B. Pembahasan Hasil Penelitian.....	46
PENUTUP	51
A. Simpulan	51
B. Saran	51
DAFTAR PUSTAKA	I
LAMPIRAN.....	VII
BIODATA PENULIS	XVII

DAFTAR TABEL

No. Tabel	Judul Tabel	Halaman
3.1	Skala Penilaian Variabel	29
3.2	Blueprint Intensitas Dzikir Pagi dan Petang	32
3.3	Blueprint Subjective Well-Being	33
4.1	Distribusi Data Variabel	37
4.2	Nilai Angket Responden	38
4.3	Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel X (Dzikir Pagi Petang)	40
4.4	Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Y (Subjective Well-Being)	41
4.5	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel X (Dzikir Pagi Petang)	42
4.6	Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel Y (Subjective Well-Being)	42
4.7	Hasil Uji Normalitas Nilai Residual	42
4.8	Hasil Uji Non-Parametrik Spearman's Rho	45

DAFTAR GAMBAR

No. Gambar	Judul Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	25
4.1	Hasil Histogram Uji Normalitas	43
4.2	Hasil Diagram Q-Q Plot Uji Normalitas	43



DAFTAR LAMPIRAN

No. Lampiran	Judul Lampiran	Halaman
1	Surat Penetapan Pembimbing Skripsi	VIII
2	Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare	IX
3	Surat Rekomendasi Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare	X
4	Instrumen Penelitian	XI
5	Blueprint Dzikir Pagi dan Petang	XIV
6	Blueprint Subjective Well-Being	XV
7	Hasil Turnitin	XVI
8	Biodata Penulis	XVII

PEDOMAN TRANSLITERASI

A. Transliterasi

1. Konsonan

Fonem konsonan bahasa Arab yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf, dalam transliterasi ini sebagian dilambangkan dengan huruf dan sebagian dilambangkan dengan tanda, dan sebagian lain lagi dilambangkan dengan huruf dan tanda.

Daftar huruf bahasa Arab dan transliterasinya ke dalam huruf Latin:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	<i>Alif</i>	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	<i>Ba</i>	B	Be
ت	<i>Ta</i>	T	Te
ث	<i>Ša</i>	Š	Es (dengan titik diatas)
ج	<i>Jim</i>	J	Je
ح	<i>Ḥa</i>	Ḥ	Ha (dengan titik dibawah)
خ	<i>Kha</i>	Kh	Ka dan Ha
د	<i>Dal</i>	D	De
ذ	<i>Dhal</i>	Dh	De dan Ha
ر	<i>Ra</i>	R	Er
ز	<i>Zai</i>	Z	Zet
س	<i>Sin</i>	S	Es
ش	<i>Syin</i>	<i>Syin</i>	Sy

ص	<i>Ṣad</i>	<i>Ṣad</i>	Ṣ
ض	<i>Ḍad</i>	<i>Ḍad</i>	Ḍ
ط	<i>Ṭa</i>	<i>Ṭa</i>	Ṭ
ظ	<i>Ẓa</i>	<i>Ẓa</i>	Ẓ
ع	<i>‘Ain</i>	<i>‘Ain</i>	‘ _____
غ	<i>Gain</i>	<i>Gain</i>	G
ف	<i>Fa</i>	<i>Fa</i>	F
ق	<i>Qof</i>	<i>Qof</i>	Q
ك	<i>Kaf</i>	<i>Kaf</i>	K
ل	<i>Lam</i>	<i>Lam</i>	L
م	<i>Mim</i>	<i>Mim</i>	M
ن	<i>Nun</i>	<i>Nun</i>	N
و	<i>Wau</i>	<i>Wau</i>	W
ه	<i>Ha</i>	<i>Ha</i>	H
ء	<i>Hamzah</i>	<i>Hamzah</i>	— ’
ي	<i>Ya</i>	<i>Ya</i>	Y

Hamzah (ء) yang terletak di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apa pun. Jika ia terletak di tengah atau di akhir, maka ditulis dengan tanda (’).

2. Vokal

Vokal tunggal (*monofong*) bahasan Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أ	<i>Fathah</i>	A	a
إ	<i>Kasrah</i>	I	i
أ	<i>Dammah</i>	U	u

Vokal rangkap (*diftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa gabungan antara harakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
يْ	<i>Fathah dan Ya</i>	Ai	a dan i
وْ	<i>Fathah dan Wau</i>	Au	a dan u

Contoh:

كَيْفَ : *kaifa*

حَوْلَ : *hauila*

3. Maddah

Maddah atau vokal panjang yang lambangnya berupa harakat dan huruf, transliterasinya berupa huruf dan tanda, yaitu:

Harakat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
أَ-آيْ	<i>Fathah dan Alif atau Ya</i>	Ā	a dan garis diatas
إِ	<i>Kasrah dan Ya</i>	Ī	i dan garis diatas
وْ	<i>Dammah dan Wau</i>	Ū	u dan garis diatas

Contoh:

مَاتَ : *Māta*

رَمَى	: <i>Ramā</i>
قَلَى	: <i>Qīla</i>
يُمُوت	: <i>Yamūtu</i>

4. *Ta Marbutah*

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- Ta marbutah* yang hidup atau mendapat harkat fathah, kasrah, dan dammah, transliterasinya adalah [t]
- Ta marbutah* yang mati atau mendapat harkat sukun, transliterasinya adalah [h].

Kalau pada kata yang terakhir dengan *ta marbutah* diikuti oleh kata yang menggunakan kata sandang *al-* serta bacaan kedua kata itu terpisah, maka *ta marbutah* itu ditransliterasikan dengan *ha (h)*.

Contoh:

رَوْضَةُ الْجَنَّةِ	: <i>Raudah al-jannah</i> atau <i>Raudatul jannah</i>
الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ	: <i>Al-madīnah al-fādilah</i> atau <i>Al-madīnatul fādilah</i>
الْحِكْمَةُ	: <i>Al-hikmah</i>

5. *Syaddah (Tasydid)*

Syaddah atau tasydid yang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan sebuah tanda tasydid (ّ), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda syaddah. Contoh:

رَبَّنَا	: <i>Rabbanā</i>
نَجَّيْنَا	: <i>Najjainā</i>
الْحَقُّ	: <i>Al-Haqq</i>
الْحَجَّ	: <i>Al-Hajj</i>

نُعَم : *Nu'ima*

عُدُو : *'Aduwwun*

Jika huruf ي bertasydid diakhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (ي), maka ia litransliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِي : *'Arabi* (bukan *'Arabiyy* atau *'Araby*)

عَلِي : *'Ali* (bukan *'Alyy* atau *'Aly*)

6. Kata Sandang

Kata sandang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan huruf لا (*alif lam ma'rifah*). Dalam pedoman transliterasi ini, kata sandang ditransliterasikan seperti biasa, *al-*, baik ketika ia diikuti oleh huruf *syamsiah* maupun huruf *qamariah*. Kata sandang tidak mengikuti bunyi huruf langsung yang mengikutinya. Kata sandang ditulis terpisah dari kata yang mengikutinya dan dihubungkan dengan garis mendatar (-).

Contoh:

الشَّمْسُ : *Al-syamsu* (bukan *Asy-syamsu*)

الزَّلْزَلَةُ : *Al-zalزالah* (bukan *Az-zalزالah*)

الْفَلْسَفَةُ : *Al-falsafah*

الْبِلَادُ : *Al-biladu*

7. Hamzah

Aturan transliterasi huruf hamzah menjadi apostrof (') hanya berlaku bagi hamzah yang terletak di tengah dan akhir kata. Namun bila hamzah terletak di awal kata, ia tidak dilambangkan, karena dalam tulisan arab ia berupa alif.

Contoh:

تُمْرُونُ : *Ta'muruna*

النَّوْءُ : *Al-nau'*

شَيْءٌ : Syai 'un

أَمْرٌ : Umirtu

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasi adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari pembendaharaan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (dari *Qur'an*), *Sunnah*.

Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab maka mereka harus ditransliterasi secara utuh.

Contoh:

Fi zilal al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibarat bi 'umum al-lafz la bi khusus al-sabab

9. Lafz al-jalalah (لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudaf ilahi* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah

Contoh:

دِينُ اللَّهِ : *Dinullah*

بِي اللَّهِ : *Billah*

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafz al-jalalah*, ditransliterasi dengan huruf [t].

Contoh:

هُم فِي رَحْمَةِ اللَّهِ : *Hum fi rahmmatillah*

10. Huruf kapital

Dalam transliterasi Arab, huruf kapital digunakan sesuai PUEBI, misalnya untuk nama diri dan awal kalimat. Jika nama diri diawali kata sandang *al-*, huruf kapital tetap diterapkan pada huruf awal nama, kecuali di awal kalimat, di mana huruf "A" pada *Al-* ditulis kapital.

Contoh:

Wa ma Muhammadun illa rasul

Inna awwala baitin wudi'a linnasi lalladhi bi Bakkata mubarakan

Syahru Ramadan al-ladhi unzila fih al-Qur'an

Nasir al-Din al-Tusi

Abu Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata *Ibnu* (anak dari) dan *Abu* (bapak dari) sebagai nama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus disebutkan sebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi.

Contoh:

Abu al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: *Ibnu Rusyd*, *Abu al-Walid Muhamad* (bukan: *Rusyd*, *Abu al-Walid Muhammad Ibnu*)

Nasr Hamir Abu Zaid, ditulis menjadi *Abu Zaid*, *Nasr Hamid* (bukan: *Zaid*, *Nasr Hamid Abu*)

11. Singkatan

Beberapa singkatan yang di bakukan adalah:

Swt. = *Subhanahu wa ta 'ala*

Saw. = *Sallallahu 'alaihi wa sallam*

a.s. = *'Alaihi al-sallam*

H = Hijriah

M = Masehi

SM = Sebelum Masehi

a. = Lahir Tahun

w. = Wafat Tahun

QS../...:4 = QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahim/..., ayat 4

HR = Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab

ص	= صفحة
دم	= بدون مكان
صلعم	= صلى الله عليه وسلم
ط	= طبعة
دن	= بدون ناشر
الخ	= إلى آخرها / إلى آخره
ج	= جزء

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu di jelaskan kepanjangannya, di antaranya sebagai berikut:

ed.	: Editor (atau, eds. [kata dari editors] jika lebih dari satu orang editor). Karena dalam bahasa indonesia kata “editor” berlaku baik untuk satu atau lebih editor, maka ia bisa saja tetap disingkat ed. (tanpa s).
et al.	: “dan lain-lain” atau “dan kawan-kawan” (singkatan dari <i>et alia</i>). Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatakn dkk. (“dan kawan-kawan”).
Cet.	: Cetakan. Keterangan frekuensi buku atau literatur sejenis.
Terj	: Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga untuk penulisan Kata yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.
Vol.	: Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedia dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan Juz.
No.	: Nomor. Digunakan untuk menunjukkan nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah, dan sebagainya.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia mahasiswa dipenuhi oleh problematika yang kompleks, mulai dari permasalahan akademik dan juga tugas-tugas organisasi bagi mahasiswa yang berkecimpungan dalam aktivisme kampus, serta pekerjaan-pekerjaan sebagai bentuk kewajiban pemenuhan hidup.¹ Mahasiswa modern juga sering kali menghadapi tekanan-tekanan akademis dan problematika sosial yang intensif, yang dapat berdampak negatif pada kesejahteraan psikologis maupun subjektif.² Oleh karena itu, penting untuk menemukan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas mental para mahasiswa. Aspek tersebut juga biasa disebut kesejahteraan subjektif, dimana adanya pengukuran terhadap kepuasan hidup pribadi.³

Kesejahteraan subjektif dapat dipahami sebagai penilaian individu terhadap kehidupannya sendiri, yang melibatkan aspek kognitif dan emosional. Konsep ini terdiri atas tiga komponen utama, yaitu frekuensi afek positif, rendahnya intensitas afek negatif, dan persepsi pribadi mengenai tingkat kepuasan hidup.⁴ Maka, penting bagi mahasiswa untuk mengetahui berbagai cara untuk mempertahankan kesejahteraan subjektif maupun kesehatan mental atau psikologis mereka.

Kesejahteraan subjektif dalam hal ini erat kaitannya dengan kesehatan mental, Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 menegaskan bahwa kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh. Undang-Undang ini menyoroti pentingnya upaya pencegahan, pengobatan, dan

¹ Nurabra, Riski. "Efikasi Diri Mahasiswa Aktivistis Yang Bekerja Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta." UIN Sunan Kalijaga, (2016)

² Nikmatun Ulfa Ferina Erindana, Fuad H. Nashori, & M. Novvaliant Filsuf Tasaufi, "Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa tahun pertama self adjustment and academic stress in first-year University Student," *Motiva: Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2021): 14.

³ Erik Angner. "Subjective well-being." *The Journal of Socio-Economics* 39, no. 3 (2010): 364.

⁴ Sengkey, Marssel Michael, and Tellma Monna Tiwa. "Kesejahteraan Subjektif Pekerja Kontrak (PKWT)." *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* 3, no. 2 (2020): 1-21.

rehabilitasi bagi individu yang mengalami gangguan kesehatan mental, sebagaimana diatur dalam pasal-pasal terkait.⁵

Upaya menjaga kesehatan psikologis maupun subjektif ada berbagai macamnya, dan berbagai strategi dapat diterapkan, seperti meditasi dan latihan pernapasan, serta menulis jurnal harian. Menjaga interaksi sosial dengan teman atau keluarga juga dapat memberikan dukungan emosional yang positif.⁶

Pola makan bergizi dan olahraga teratur mendukung kesehatan fisik dan mental, sementara tidur yang cukup membantu mengelola stres. Aktivitas menenangkan, seperti meditasi dan relaksasi juga merupakan opsi yang dapat diandalkan, serta sikap bersyukur dan fokus pada hal-hal positif, juga berkontribusi pada kesejahteraan emosional.⁷

Al Kasih et al.,⁸ menyebutkan bahwa aspek religiusitas sebagai bentuk meditasi dan relaksasi dapat berpengaruh secara signifikan kesehatan maupun kesejahteraan psikologi dan atau subjektif individu, yaitu seperti halnya yang ada pada praktik dzikir. Salah satu strategi yang telah dipraktekkan adalah dzikir pagi dan petang, sebagaimana pula yang dipaparkan oleh Sa'adah⁹ bahwa dzikir pagi dan petang dipilih karena keduanya dianjurkan di dalam Islam sebagai sunnah yang ringan tetapi berpotensi besar untuk menenangkan pikiran, mengurangi stres, dan meningkatkan ketahanan mental, spiritual, serta memberi ketenangan.

Dzikir pagi dan petang juga dipercaya dapat memberikan perlindungan dan menganugerahkan rahmat dari Allah SWT. Misalnya, Ibnu Qoyim mengibaratkan

⁵ Ayuningtyas, Dumilah & Marisa Rayhani. "Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat* 9, no. 1 (2018): 4.

⁶ National Institute of Mental Health. "Caring for Your Mental Health." *National Institute of Mental Health*. Februari (2024).

⁷ Faisal Anwar, and Putry Julia. "Analisis strategi pembinaan kesehatan mental oleh guru pengasuh sekolah berasrama di aceh besar pada masa pandemi". *Jurnal Edukasi: Bimbingan Konseling*, 7 (1), (2021): 70

⁸ Al Kasih, Muhammad Kaisa, & Ani Muklisatun Munawaroh. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri." *UInScof* 1, no. 1 (2023): 152.

⁹ Saadah, Ariini. *Manfaat Dzikir Pagi dan Petang yang Sayang Dilewatkan, Ada Surga Menantimu!*. Dream.co.id (2023). Diakses 24 Oktober pukul 21.04

dzikir pagi dan petang sebagai 'baju besi' yang makin banyak lapisan lempengnya, semakin sulit bagi musuh (jin) untuk menembus pemakainya.¹⁰

Keterkaitan antara pengaruh dzikir terhadap kesejahteraan subjektif sangat erat kaitannya, sebagaimana yang telah dipaparkan oleh hasil penelitian Martin et al.,¹¹ bahwa setelah intervensi dzikir, memberikan subjeknya rasa kebersyukuran, semangat dan ketenangan. Dzikir telah terbukti memberikan manfaat signifikan bagi individu yang mengalami gangguan mental, termasuk depresi.

Dzikir dapat membantu mengembalikan kesadaran individu dan meningkatkan kekuatan mental, serta refleksi spiritual. Mengurangi gejala depresi dan meningkatkan rasa percaya diri serta harapan.¹² Olehnya itu, dzikir diharapkan menjadi alternatif bagi mahasiswa untuk mengatasi tekanan akademik atau lainnya.

Survei Nasional Kesehatan Mental Remaja (I-NAMHS)¹³ menunjukkan bahwa satu dari tiga remaja termasuk mahasiswa di Indonesia memiliki masalah kesehatan mental. Hasilnya, sekitar 1% remaja terdiagnosis dengan gangguan depresi mayor dalam 12 bulan terakhir. Ini setara dengan sekitar 2,45 juta remaja yang mengalami gangguan mental dan gejala depresi seperti kecemasan, kesepian, dan kesulitan berkonsentrasi.

Riset lain yang menguatkan penelitian diatas ialah seperti halnya sebuah studi yang dilakukan oleh Dharma¹⁴ di Universitas X, Jakarta, yang melibatkan 201 mahasiswa, menggunakan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) bertujuan untuk mengukur tingkat depresi. Hasilnya menunjukkan bahwa 36.8% mahasiswa

¹⁰ Zuhroh, Nada Wasilatuz. "Implementasi Hadis-hadis Zikir Pagi dan Petang (Studi Kasus Kegiatan Zikir Pagi dan Petang pada Jamaah Perempuan Kajian Masjid Abdillah, Kelurahan Tegal Besar, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember)." *AL-ATSAR: Jurnal Ilmu Hadits* (2023).

¹¹ Martin, Iwan, Sartini Nuryoto, & Siti Urbayatun. "Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (2018): 112-123.

¹² Emilia Mustary, "Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi," *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 1 (2021), <https://doi.org/http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>.

¹³ Gloriabarus. 2022. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada." *Ugm.ac.id*. October 24, 2022.

¹⁴ Andri Setia Dharma, "Gambaran Depresi Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta," *Provitaet Jurnal Psikologi Pendidikan* 12, no. 2 (2019): 81–93.

terindikasi mengalami gangguan depresi dan sebanyak 63.2% mahasiswa lainnya tidak terindikasi mengalami depresi, dengan rincian: 17.4% mengalami depresi ringan, 14.4% mengalami depresi sedang, dan 5% mengalami depresi berat.

Disamping hasil penelitian diatas, berbagai riset telah menunjukkan bahwa hilangnya makna dan harapan dapat memperburuk kondisi mental seperti depresi, yang mana sering kali membuat individu kehilangan arah dan tujuan hidup.

Sebagaimana yang dipaparkan oleh Poli et al.,¹⁵ bahwasanya banyak dari manusia masa kini yang merasa hidup telah kehilangan makna, tidak berdaya pada harapan, kesulitan dalam mengambil keputusan, sering mengarah isolasi sosial dan terjebak rutinitas negatif atau siklus stagnasi yang sulit dipatahkan.

Vioreanu¹⁶ memaparkan bahwa depresi juga dapat berakibat pada kondisi yang menimbulkan gejala *mood-disorder* dan stres kronis, sehingga diperlukan penekanan pendekatan yang multidisipliner dalam terapi dan mekanisme coping yang lebih sehat. Maka, seperti halnya yang dijelaskan oleh Anwar et al.,¹⁷ keterlibatan dalam aktivitas religius seperti dzikir terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan dan kesejahteraan mental.

Adapun, pada Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare, menurut dari pada survey awal yang telah dilakukan di berbagai semester dan program studi, 6 dari 10 mahasiswa merasa terkadang stres atau terbebani dengan dinamika kehidupannya sebagai mahasiswa dikarenakan manajemen akademik dan lainnya yang cenderung menekan, 2 sampai 3 diantaranya merasa kesulitan dalam mengelola emosi serta tekanan akademik dan tidak puas dengan kehidupan mahasiswanya.

¹⁵ Paolo Fusar-Poli et al., "The Lived Experience of Depression: A Bottom- up Review Co- Written by Experts by Experience and Academics," *Global Mental Health Peer Network*, 22 (2023): 23–25, <https://www.slamrecovery>.

¹⁶ Ana-Maria Vioreanu, "Using CBT for Depression: A Case Study of a Patient with Depressive Disorder Due to a Medical Condition (Infertility)," *Mental Health: Global Challenges Journal* 6, no. 1 (January 10, 2023): 2–15, <https://doi.org/10.56508/mhgcj.v6i1.149>.

¹⁷ Sufyan Anwar et al., "The Dhikr and the Mental Health of the Elderly in Aceh, Indonesia," *Health SA Gesondheid* 29 (2024), <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456>.

Satu pertanyaan terbuka tentang apa saja faktor yang mempengaruhi kebahagiaan mereka, kebanyakan berpendapat bahwa hubungan sosial, ekonomi, dan tugas kuliah ialah hal yang berpengaruh signifikan terhadap kesejahteraan mereka sebagai mahasiswa. Olehnya itu, diharapkan dengan dzikir pagi dan petang dapat pula menjadi opsi kontribusi dalam mensejahterahkan subjektifitas mereka.

Dinamika dalam konteks dzikir pagi dan petang, berdasar dari wawancara dengan salah satu pembina yang telah mengabdikan diri di *ma'had al jami'ah* IAIN Parepare, ia mengatakan bahwa dzikir pagi petang dilakukan rutin di masjid *al-wasilah* yang berada di kawasan FUAD, berbagai jama'ah termasuk mahasiswa dari berbagai fakultas banyak yang menghadiri, seperti setelah pelaksanaan sholat 5 waktu secara berjama'ah. Pembina tersebut juga mengatakan bahwa dzikir dapat berpengaruh secara signifikan terhadap kerohanian, yakni sama halnya dengan dzikir ketika sendiri, setelah sholat, serta pada waktu pagi dan petang.

Penelitian tentang manfaat dzikir pagi dan petang juga dapat didasarkan pada beberapa argumen ilmiah yang relevan, seperti yang telah dipaparkan oleh Amelia & Pratiwi¹⁸ bahwa zikir pagi dan petang diyakini dapat meningkatkan koneksi seseorang dengan Allah SWT, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa percaya diri, kekuatan, ketenangan, dan kebahagiaan.

Aktivitas berdzikir juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Dzikrullah dapat membantu meredakan stres dan mengurangi kecemasan dan kekhawatiran sehari-hari dengan memusatkan dan menghafal kalimat-kalimat yang memiliki nilai meditatif atau spiritual.¹⁹ Dengannya, mahasiswa dapat menjadikan dzikir pagi petang ini sebagai pilihan yang baik dalam menghadapi masalah.

Berdzikir pagi dan petang tidak hanya sekadar ritual ibadah, tapi juga memiliki manfaat signifikan terhadap kesejahteraan subjektif individu dan menjaga hati tetap

¹⁸ Rubaiyi Nor Amelia and Destisa Denti Seiza Pratiwi, "Manfaat Berzikir Terhadap Kesehatan Mental," *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023), <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.

¹⁹ Sucinindyasputeri, Ridha. "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi." *Inquiry*, vol. 8, no. 1, (2017).

tenang, sehingga mencegah gangguan mental seperti stress, membuat jasmani dan rohani seseorang lebih sehat.²⁰ Dengan demikian, praktik dzikir pagi petang ialah aktivitas multifungsional, tidak hanya amalan *sunnah* tapi juga sebagai terapi mental dan spiritual yang efektif.

Dzikir pagi dan petang adalah ibadah spiritual yang dianjurkan dalam Islam, melibatkan pengucapan doa. Dzikir diyakini berdampak positif pada kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa praktik ini dapat meningkatkan *subjective well-being* dan *psychological well-being* individu.

Misalnya, sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mulya, R.,²¹ yang menyatakan bahwa dzikir pagi dan petang efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* para pengurus majelis.

Begitu pula yang dijelaskan oleh Fadilah, G. A.²² bahwa dzikir pagi dan petang dapat meningkatkan *psychological well-being* pada santri pondok pesantren, dengan kondisi *psychological well-being* yang lebih baik pada santri yang melakukan dzikir pagi dan petang dibandingkan dengan santri yang tidak melakukan aktivitas tersebut.

Selanjutnya, Fithry²³ menjelaskan bahwa terapi dzikir dapat meningkatkan *psychological well-being*, di mana religiusitas dapat diperkuat melalui berbagai ibadah yang dimana berpengaruh pada kesejahteraan psikologis dan subjektif individu. Adapun pada penelitian ini akan berfokus pada *subjective well-being*.

²⁰ Wulandari, E., & Fuad Nashori, H., "Pengaruh terapi zikir terhadap kesejahteraan psikologis pada ...," Jurnal Intervensi Psikologi, vol. 6 (Desember, 2014)

²¹ Redsi Mulya, "Efektivitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap Peningkatan Subjective Well-Being Pada Pengurus KSI Ulul-Albab Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang". Skripsi. (UIN Imam Bonjol, 2023).

²² Gilang Askhiya Fadilah, "Pengaruh Zikir Al-Matsurat (Pagi Petang) Terhadap Psychological Well-Being Santri: Studi Komparatif Pada Pesantren Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Zikir al Matsurat." (UIN Sunan Gunung Djati Bandung, 2023).

²³ Ruhil Fithry, "Intervensi Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Psychological Well Being Lansia: Literatur Review," Nathqiyyah: Jurnal Psikologi Islam 5, no. 01 (2022).

Kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) merujuk kepada cara orang mendalami dan mengevaluasi hidup mereka serta berbagai domain dan aktivitas dalam kehidupan sehari-hari.²⁴

SWB terdiri dari dua komponen utama: *life satisfaction* (kepuasan hidup) dan *affective states* (keadaan afektif). Individu dengan tingkat SWB tinggi cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, termasuk kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.²⁵ Oleh karena itu dapat menjadi pilihan bagi mahasiswa. Penilaian emosional cenderung muncul ketika dinamika proses informasi disajikan dibawah tingkat kesadaran.²⁶

SWB yang tinggi memberikan berbagai manfaat positif. Sebuah studi memaparkan bahwa mahasiswa dengan tingkat SWB tinggi cenderung menunjukkan kinerja akademik yang lebih baik dan lebih produktif²⁷. Studi lain pada mahasiswa psikologi menunjukkan informan memiliki SWB yang dominan dalam emosi positif.²⁸ Pemahaman tentang SWB juga digunakan merumuskan kebijakan sosial yang dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat.²⁹

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki lebih lanjut tentang pengaruh dzikir pagi petang terhadap SWB mahasiswa. Variabel ini dipilih karena menunjukkan adanya opsi dan alternatif yang baik dan signifikan kepada mahasiswa, khususnya pada mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Maka dari itu, penelitian ini ingin mengetahui dampak dari praktik spiritual dzikir pagi dan petang terhadap kesejahteraan subjektif para mahasiswa.

²⁴ National Research Council. "Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience." (2014).

²⁵ Yan, Nanxi, Jessica de Bloom, and Elizabeth Halpenny. "Integrative review: Vacations and subjective well-being." *Journal of Leisure Research* 55, no. 1 (2024): 65-94.

²⁶ Ling and Jonathan Catling. *Psikologi Kognitif*. Jakarta Timur: Penerbit Erlangga. (2012): 101

²⁷ Victoriana, Evany, Tiurma Manurung, Azizah, Mia Teresa, and Zuster Alvin Gultom. "Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 7, no. 2 (2023): 226.

²⁸ Anggia Nova Mirza Divara. "Subjective well-being perempuan lajang dewasa awal pada keluarga kelas menengah bawah". *Skripsi*. UIN Raden Mas Said Surakarta (2023).

²⁹ Moore, Catherine. 2019. "Subjective Well-Being: Your Life, Your Happiness - PositivePsychology.com." *PositivePsychology.com*. Juli 10, 2019

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan fokus penelitian, maka rumusan masalah dalam penelitian ini, yaitu “apakah terdapat hubungan antara intensitas dzikir pagi dan petang terhadap *subjective well-being* (SWB) mahasiswa FUAD IAIN Parepare?”

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini, yaitu “untuk mengetahui hubungan antara intensitas dzikir pagi dan petang dengan *subjective well-being* (SWB) mahasiswa FUAD IAIN Parepare”

D. Manfaat Penelitian

Disamping rumusan masalah dan tujuan penelitian, ditekankan pula akan adanya asas kebermanfaatan yang dibagi menjadi dua bagian, yaitu manfaat teoritis dan manfaat praktis.

1. Manfaat Teoritis: Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi pada pengembangan materi dan konsep dalam bidang studi yang relevan. Hasilnya dapat menjadi referensi untuk penelitian-penelitian selanjutnya serta memperkaya pemaparan materi dalam kajian ilmiah yang berkaitan.
2. Manfaat Praktis: Penelitian ini dapat memberikan dorongan bagi mahasiswa untuk lebih mendekatkan diri kepada Tuhan dengan memperbanyak dzikir, mengingat betapa seringnya manusia lalai dan sedikit berzikir dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diharapkan dapat menunjang kualitas akademis maupun non-akademis mahasiswa ke arah yang lebih baik.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan literatur adalah proses menelaah dan mengkaji berbagai penelitian yang telah diterbitkan oleh akademisi atau peneliti sebelumnya. Terkait topik yang akan diteliti yang secara ideal disusun sebagai tulisan yang mampu memaparkan tema, mencakup teori-teori yang relevan, serta mengevaluasi dan melakukan sistesis dengan berbagai publikasi dan penelitian yang ada, sesuai dengan permasalahan yang diangkat dalam penelitian yang akan dilakukan.³⁰ Dalam penelusuran referensi, penulis menemukan beberapa penelitian yang relevan, yaitu:

1. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Ana Laela Nurohmawati (2020) dengan judul "*Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen.*" Skripsi ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh intensitas dzikir terhadap ketenangan jiwa. Dengan pendekatan kuantitatif dengan jenis korelasional, sampel 30 responden. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat intensitas dzikir berada dalam kategori tinggi, dengan distribusi responden sebagian besar berada pada tingkat intensitas dzikir tinggi (43,3%) dan ketenangan jiwa berada dalam kategori sedang (53,3%). Uji hipotesis menunjukkan adanya hubungan positif, dimana intensitas dzikir yang tinggi cenderung memiliki ketenangan jiwa yang lebih besar, diperkuat dengan nilai frekuensi (freg) sebesar 2.839, lebih tinggi dari f tabel pada signifikansi 0,05. Hal ini mendukung hipotesis bahwa intensitas dzikir berpengaruh positif terhadap ketenangan jiwa jamaah.³¹

³⁰ Soelistyarini, Titien Diah. "Pedoman Penyusunan Tinjauan Pustaka dalam Penelitian dan Penulisan Ilmiah." *Universitas Airlangga* (2013): 1-6.

³¹ Ana Laela Nurohmawati. "Pengaruh Intensitas Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad Dusun Purworejo Desa Gebang Kecamatan Masaran Kabupaten Sragen Tahun 2020." *Skripsi*. (2020).

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang dikutip diatas ialah, metode teknik penelitian yaitu dengan model regresi yang ingin meneliti pengaruh, berdasar intensitas dzikir terhadap suatu variabel terikat. Kemudian, teknik pengambilan data yang menggunakan angket atau kuisisioner, dibagikan kepada subjek dan menggunakan aplikasi pengolah data SPSS. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian diatas adalah pada variabel terikat dan subjek penelitian, yang dimana penelitian ini mengangkat variabel *subjective well-being* dan subjek Mahasiswa FUAD IAIN Parepare.

2. Penelitian oleh Redsi Mulya (2023) berjudul “*Efektivitas Dzikir Pagi dan Petang terhadap Peningkatan Psychological Well-Being pada Pengurus KSI Ulul-Albab Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang*” bertujuan menguji efektivitas dzikir pagi petang dalam meningkatkan psychological well-being mahasiswa yang tinggal di wisma, dibandingkan dengan yang tidak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir pagi petang berpengaruh signifikan terhadap peningkatan psychological well-being pada kelompok eksperimen, sementara kelompok kontrol mengalami penurunan. Temuan ini memperkuat hipotesis bahwa dzikir pagi petang efektif dalam meningkatkan kondisi psikologis positif bagi pengurus KSI yang tinggal di wisma.³²

Kesamaan penelitian diatas dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada tujuan dan metode analisis data yaitu ingin mengetahui aspek regresi pada pengaruh dzikir terhadap kesejahteraan subjektif dari responden dan menggunakan aplikasi SPSS. Adapun perbedaannya adalah penelitian tersebut menggunakan teknik metode eksperimen yang ingin mengukur dengan menggunakan *pra-test* dan *post-test*, sedangkan penelitian yang akan dilakukan adalah dengan mengukur pengaruh dzikir pagi dan petang secara aspek terpisah (linear berganda) terhadap kesejahteraan subjektif mahasiswa.

³² Mulya Redsi, “Efektivitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap Peningkatan Psychological Well-Being Pada Pengurus KSI Ulul-Albab Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang”, Skripsi, (2023).

3. Penelitian yang relevan dilakukan oleh Iroh Rohmaniah pada tahun 2018 dengan judul "*Pengaruh Pelatihan Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai*". Skripsi tersebut bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas pelatihan zikir dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Hasil analisis menunjukkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja dengan latar belakang perceraian orangtua, yang dibuktikan dengan nilai uji *Wilcoxon* ($p > 0,05$). Maka, pelatihan zikir pada penelitian ini dianggap tidak efektif dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif pada kelompok remaja tersebut.³³

Persamaan antara penelitian yang akan dilakukan dengan penelitian diatas adalah adanya kesamaan yang ingin mengukur pengaruh dzikir terhadap kesejahteraan subjektif para respondennya. Adapun perbedaannya adalah, penelitian yang akan dilakukan berfokus pada dzikir pagi dan petang, serta penelitian berbasis regresi linier berganda atau untuk mengetahui pengaruh dan hubungan antar variabel dengan memilih subjek tertentu.

4. Penelitian dari Faishal Aushafi dengan judul "*Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran*" (2017). Skripsi ini ialah eksperimen dengan variabel ketenangan jiwa (Y) dan praktik dzikir (X). Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket, dengan sampel penelitian adalah para pedagang di Pasar Johar Blok F. Dengan demikian, hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Nilai Fhitung yang diperoleh adalah sebesar 1,698, sementara nilai Ftabel pada tingkat signifikansi 5% adalah 3,97. Berdasarkan perbandingan tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara praktik dzikir

³³ Rohmaniah, Iroh. "Pengaruh Pelatihan Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai.", *Skripsi*, (2018).

terhadap ketenangan jiwa. Artinya, dzikir memiliki dampak terhadap tingkat ketenangan jiwa para pedagang di Pasar Johar.³⁴

Kesamaan penelitian ini dengan yang akan dilakukan adalah terletak pada pendekatan yang dilakukan yakni untuk mengetahui pengaruh antar variabel dan menggunakan aplikasi SPSS. Adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda.

5. Penelitian yang dilakukan oleh Dede Solihin berjudul "*Pengaruh Dzikir terhadap Kecerdasan Emosional pada Santri Pesantren Pondok Karya Pembangunan (PKP) Manado*" bertujuan untuk menganalisis pengaruh dzikir terhadap kecerdasan emosional dengan pendekatan kuantitatif dan analisis regresi. Sampel terdiri dari 104 santri berusia 12–17 tahun yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Hasil analisis menunjukkan pengaruh yang sangat signifikan, dengan nilai T_{hitung} (12,563) lebih besar dari T_{tabel} (1,663) dan signifikansi $0,00 < 0,05$, yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima. Dzikir memberikan kontribusi efektif sebesar 60,7% terhadap kecerdasan emosional, dengan koefisien regresi positif yang mengindikasikan hubungan yang searah.³⁵

Kesamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah mengungkap pendalaman terhadap variabel dzikir dan menggunakan metode kuantitatif regresi dengan teknik *purposive sampling*. Adapun perbedaannya adalah penelitian yang akan dilakukan berfokus pada dzikir pagi petang secara spesifik dan menggunakan metode regresi linear berganda, serta perbedaan pada variabel terikat dan cakupan sampel yakni mahasiswa.

³⁴ Aushafi, Faishal. "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran". (2017). *Skripsi*. Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi.

³⁵ Solihin, Dede. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Santri Pesantren Pondok Karya Pembangunan (PKP) Manado." IAIN Manado, (2024). *Skripsi*.

B. Tinjauan Teori

1. Intensitas Dzikir Pagi dan Petang

a. Definisi Intensitas Dzikir Pagi dan Petang

Intensitas berasal dari bahasa Inggris, *intensity*, yang memiliki arti "keadaan tingkatan atau ukuran intensnya." Sebagaimana dijelaskan oleh Chaplin³⁶, intensitas (*intensity*) adalah dorongan yang mendukung suatu pendapat atau sikap. Intensitas dapat dimaknai sebagai adanya keinginan, semangat, keseriusan, dan ketekunan dalam melakukan sesuatu.

Baron & Barne memaparkan³⁷ *"Intensity refers to the strength or force of behavior or emotion, measured through frequency and duration of involvement"* yakni intensitas merujuk pada perilaku berulang. Selaras dengan hal tersebut, Sheldon³⁸ menjelaskan bahwa intensitas ditandai oleh frekuensi yang tinggi dibanding yang lebih rendah atau sama, tanpa keterkaitan keseluruhan bagian.

Nashori³⁹ secara spesifik menjelaskan bahwa intensitas dzikir ialah frekuensi dan lama waktu berdzikir. Frekuensi berdzikir merujuk pada seberapa sering seseorang berdzikir, seperti setelah shalat fardhu, sementara lama waktu berdzikir menunjukkan durasi dan rentang waktu sejak melakukannya. Semakin sering dan lama seseorang berdzikir, semakin tinggi intensitas dzikirnya, yang kemudian dianalisis hubungannya dengan kesejahteraan subjektif.

Dalam penelitian yang akan dilakukan, intensitas yang ingin diteliti ialah keserangan dan kecenderungan para mahasiswa dalam berdzikir pada waktu pagi dan petang nya. Maka, dapat dipahami bahwa intensitas dzikir pagi dan petang ialah proses kecenderungan, keseriusan, dan ketekunan dalam melakukan dzikir pada waktu pagi dan petang dari para mahasiswa FUAD IAIN Parepare.

³⁶ James P. Chaplin, Kamus Lengkap Psikologi, (Jakarta: Rajawali Pers, 2011), hlm. 16

³⁷ Baron, R. A., & Byrne, D. *Social Psychology*. (10th ed.). Boston: Allyn and Bacon. (2003)

³⁸ Sheldon, W. H. "Definitions of Intensity." *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods* 1, no. 9 (1904): 233–37. <https://doi.org/10.2307/2010992>.

³⁹ Nashori, F. Hubungan Antara Kualitas dan Intensitas Dzikir Dengan Kelapangadaan Mahasiswa. *Millah: Journal of Religious Studies*, 5(1). (2016), 121–136. <https://doi.org/10.20885/millah.vol5.iss1.art9>. Hlm. 128

Dzikir (الذِّكْرُ) dalam bahasa Arab berasal dari kata *dzakara*, *yadzku*, *dzikran*, yang berarti "mengingat." Dzikir merujuk pada aktivitas mengingat Allah, menghayati kemahasucian dan keagungan-Nya. Aktivitas ini bukan hanya bersifat batiniah, tetapi juga diwujudkan melalui ucapan seperti tahlil (*la ilaha illallah*), tasbih (*subhanallah*), dan tahmid (*alhamdulillah*), serta takbir (*Allahu akbar*) yang merefleksikan rasa hormat dan pujian kepada Allah SWT.⁴⁰ Dzikir merupakan pendekatan yang esensial dalam Islam, yang dimana menjadi sumber ketentraman hati dan menjadikan umat lebih berdampingan dengan kesyukuran, sebagaimana didalam *al-Qur'an al-Karim*.⁴¹

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

“(yaitu) orang yang beriman memperoleh ketenangan batin melalui zikir kepada Allah. Sesungguhnya, hanya dengan mengingat Allah, hati manusia dapat merasakan ketenteraman yang sejati..” (QS. Ar-Ra’d: 28)

فَاذْكُرُونِي أَذْكُرْكُمْ وَاشْكُرُوا لِي وَلَا تَكْفُرُونِ

“Maka, ingatlah kepada-Ku, niscaya Aku pun akan mengingat kalian. Bersyukurlah atas nikmat-Ku, dan jangan sekali-kali mengingkarinya.” (QS. Al-Baqarah : 152).

Secara etimologis, dzikir berasal juga dari kata “*dzakara*” yang memiliki beberapa arti: Menyebut, mensucikan, menggabungkan, menjaga, memahami, dan mempelajari. Dalam konteks yang lebih luas, dzikir dapat diartikan sebagai upaya memelihara dalam ingatan yang dimana seseorang mengingat sesuatu dengan konsisten, sehingga terjaga dan tetap hadir dalam benaknya.⁴²

⁴⁰ Falah, Muhammad Fajtul, Akhmad Zainuddin, and M. Mukhit Mashuri. "Metode Dzikir Sebagai Penenang Hati Perspektif Tafsir Munir Karya Wahbah Zuhaili." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 6, no. 3 (2024).

⁴¹ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahan.

⁴² Umar Latif, “Dzikir dan upaya pemenuhan mental-spiritual dalam perspektif al-Qur'an,” *Jurnal at-taujih: Bimbingan dan konseling Islam* 5, no. 1 (June 2022): 28–46, <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.

Dzikir secara istilah dimaknai sebagai membiasakan lidah melafalkan pujian kepada Allah SWT yang tidak dibatasi oleh waktu. Dzikir juga menanamkan hati sebagai aspek utama, yakni upaya untuk menghadirkan sesuatu, baik dalam bentuk perasaan maupun tindakan.⁴³ Rasulullah ﷺ bersabda:

لَا يَذْكُرُ اللَّهَ عَبْدٌ فِي صَبَاحٍ وَمَسَاءٍ مِائَةَ مَرَّةٍ إِلَّا قَضَى اللَّهُ حَاجَتَهُ وَحَفِظَهُ مِنَ الشَّرِّ

"Tidaklah seorang hamba mengucapkan dzikir pada pagi dan petang hari sebanyak 100 kali, kecuali Allah akan memenuhi kebutuhannya dan menjaganya dari keburukan." (HR. Ahmad, Hakim, dan dinyatakan shahih oleh Al-Albani dalam Shahih At-Targhib wa At-Tarhib No. 658)

Nawawi dalam kajian “Risalah Pembersih Hati” yang dituliskan oleh Asnajib⁴⁴ memaparkan bahwa dzikir secara etimologis bermakna mengingat, sementara dalam terminologi, dzikir diartikan sebagai aktivitas melafalkan pujian-pujian kepada Allah SWT yang bertujuan membasahi lidah dengan kalimat-kalimat tersebut. Dzikir juga dapat dimaknai upaya menyebut dan melafalkan nama Allah serta menjaga-Nya dalam ingatan. Allah berfirman didalam Al-Quran Surat Al-Ahzab ayat 41-42:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ۖ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً وَأَصِيلًا ۚ

*"Wahai orang-orang yang beriman Ingatlah kepada Allah, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang".*⁴⁵

Dzikir ini dapat berfungsi sebagai pemberi rahmat dan pelindung di waktu yang diwakili, artinya, dzikir pagi melindungi seseorang di waktu pagi hingga siang dan dzikir sore melindungi seseorang di waktu sore hingga malam menjelang pagi. Seperti yang telah dijelaskan oleh Mas'ud Hasan⁴⁶ bahwa

⁴³ Ade Sucipto, “Dzikir as a Therapy in Sufistic Counseling,” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (Juni 11, 2020): 58, <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>.

⁴⁴ Muhammad Asnajib. Resepsi dzikir al-ma'tsurat dalam menghafal Al-Qur'an (Analisis Tindakan Pada Santri Islamic Boarding House Budi Mulia Dua Pada Masa Pandemi Corona). *AL-BAYAN: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 5 (1), 2020. Hlm 3

⁴⁵ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahan.

⁴⁶ Mas'ud Hasan, *Quantum Dzikir*, (Yogyakarta: Pustaka Hati, 2017). Hlm 132-135

terdapat hadist-hadist *shohih* (autentik) yang melegitimasi hal tersebut dan sebagai bentuk pendekatan diri kepada Allah SWT. Sebagaimana hadist dari Rasulullah SAW:

عَنْ عُثْمَانَ بْنِ عَفَّانَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَا مِنْ عَبْدٍ يَقُولُ فِي صَبَاحٍ كُلِّ يَوْمٍ وَمَسَاءٍ كُلِّ لَيْلَةٍ: بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ، وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ، ثَلَاثَ مَرَّاتٍ، فَيَضُرَّهُ شَيْءٌ

“Dari ‘Utsman bin ‘Affan radhiyallahu ‘anhu, ia berkata bahwa Rasulullah ﷺ bersabda: *"Tidaklah seorang hamba mengucapkan setiap pagi dan setiap petang: Bismillāhilladzi lā yaḍurru ma ‘asmihi syai’ un fil-arḍi wa lā fis-samā’, wa Huwa as-Samī’ul-‘Alīm (Dengan nama Allah, yang dengan nama-Nya tidak ada sesuatu pun yang dapat membahayakan di bumi maupun di langit, dan Dia Maha Mendengar lagi Maha Mengetahui) sebanyak tiga kali, melainkan tidak akan ditimpa bahaya apa pun."* (HR. Abu Daud dan Tirmidzi). [HR. Abu Daud, no. 5088; Tirmidzi: 3388; Ibnu Majah: 3388.]

Rajab dalam Syarifa⁴⁷ juga memaparkan istilah lainnya, bahwa zikir ialah tata cara peringatan, kekaguman, dan bentuk peng-hamba-an kepada Allah *Azza wa Jalla*. Yang menghantar individu dalam situasi kedekatan diri pada Rabb-nya dan membuat nya sadar akan kuasa-Nya yang meliputi segala sesuatu.

b. Aspek-Aspek Dzikir Pagi dan Petang

Intensitas dzikir pagi dan petang dapat diartikan sebagai suatu pengukuran sejauh mana individu secara konsisten melaksanakan dzikir pada waktu-waktu tertentu. Intensitas ini dikaji melalui beberapa aspek utama, seperti frekuensi pelaksanaan, ketekunan dalam kebiasaan dzikir, serta durasi pelaksanaannya.

Sebagaimana yang telah dipaparkan oleh Fitri⁴⁸, bahwa intensitas dzikir pagi dan petang merujuk pada sejauh mana seseorang secara rutin dan disiplin

⁴⁷ Syarifa Aini and Budi Santosa, “Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu’aib,” *Journal of Educational Management and Strategy* 2, no. 1 (Juni 30, 2023): 11–20, <https://doi.org/10.57255/jemast.v2i1.224>.

⁴⁸ Fitri, Annisa. "Hubungan Pemahaman Dzikir Pagi Petang Dengan Pengendalian Emosi Remaja Putri Di Smp It Imam Asy-Syafi'i 2 Pekanbaru." *Skripsi*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, (2020) H. 62

dalam melaksanakan amalan ini. Intensitas dzikir pagi dan petang dapat diukur melalui tiga aspek utama:

- a) Frekuensi dzikir: mengacu pada seberapa sering individu melaksanakan dzikir dalam sehari atau dalam jangka waktu tertentu.
- b) Konsistensi dzikir: menunjukkan keteraturan dalam menjalankan dzikir pada waktu yang dianjurkan, yaitu pagi setelah subuh dan petang sebelum maghrib
- c) Durasi dzikir: berkaitan dengan lamanya waktu yang dihabiskan individu dalam berdzikir setiap harinya.

Ketiga aspek diatas menjadi indikator penting dalam mengukur intensitas dzikir seseorang. Hal itu juga berdasar yang dipaparkan oleh Adawiah & Al-Ghifari⁴⁹ tentang bagaimana dzikir menjadi rutinitas ibadah, dan berkontribusi pada ketenangan jiwa dan peningkatan rasa syukur. Intensitas dzikir pagi petang disini sebagai praktik spiritual dimensi psikologis dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasar yang dipaparkan Widianengsih⁵⁰, dzikir dapat dilakukan kapan dan di mana saja, baik dengan lisan maupun hati. Rasulullah SAW juga menyebut dzikir sebagai amal terbaik, dapat melebihi sedekah emas atau jihad di medan perang. Keutamaan dzikir *la ilaha illallah*, menurut para ahli tasawuf, adalah memperkuat hati dan keikhlasan, sebagaimana hadits Nabi SAW:

وَعَنْ جَابِرٍ - رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ - قَالَ: سَمِعْتُ رَسُولَ اللَّهِ - صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ - يَقُولُ: (أَفْضَلُ الذِّكْرِ: لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ). رَوَاهُ التِّرْمِذِيُّ.

“Jabir radhiyallahu ‘anhu meriwayatkan bahwa ia mendengar Rasulullah SAW bersabda bahwa dzikir yang paling utama adalah ucapan laa ilaha illallah, yang berarti “tidak ada sesembahan yang berhak disembah selain Allah.” [HR. Tirmidzi, no. 3383].

⁴⁹ Adawiyah, Syifa Robiatul, and Mohammad Ridho Al-Ghifari. "Implementasi Dzikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Mahasiswa Dalam Melaksanakan Tugas Akhir." *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu* 8, no. 7 (2024).

⁵⁰ Resti Widianengsih, “Hadits Tentang Dzikir Perspektif Tasawuf,” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 <https://doi.org/10.15575/jpiu.13583> (2022): 168

Adapun Syakur dalam Widianengsih⁵¹ menjelaskan dzikir dari pandangan tasawuf, memiliki beberapa bentuk utama:

- a) *Dzikir jalli*, yaitu mengingat Allah melalui ucapan lisan dengan pujian atau doa yang jelas untuk memandu hati, biasanya diperuntukkan bagi pemula seperti membaca tasbih, tahlil, atau Al-Qur'an.
- b) *Dzikir khafi*, yaitu dzikir rahasia yang dilakukan dengan khusyuk dalam hati, baik disertai ucapan lisan maupun tidak.
- c) *Dzikir haqiqi*, yang melibatkan seluruh jiwa raga dalam setiap waktu dan tempat, serta memberikan esensi yang khas dari dzikir.
- d) *Dzikir al-khalish* yang ditekankan oleh Imam Al-Ghazali, yaitu dzikir yang fokus hanya kepada Allah tanpa memandang selain-Nya, dan;
- e) *Dzikir shaf*, yang dilakukan saat keinginan berdzikir telah sepenuhnya terwujud, yaitu bentuk konsistensi dan ketekunan dalam berdzikir.

Bacaan dzikir ada berbagai macam, mulai dari yang umum dan beberapa doa khusus yang dimaklumkan untuk dibaca pada waktu pagi petang. Begitupula dengan *Sholawat* kepada Nabi Muhammad SAW dapat menenangkan hati dan melerai ketegangan. Beberapa dzikir dan do'a juga terdapat pada buku "Doa dan Dzikir" karya Andi Rahman⁵²:

سُبْحَانَ اللَّهِ، وَالْحَمْدُ لِلَّهِ، وَاللَّهُ أَكْبَرُ

"Maha Suci Allah, segala puji bagi Allah, Allah Maha Besar."

أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ

"Aku memohon ampun kepada Allah Yang Maha Agung."

اَللّٰهُمَّ صَلِّ عَلٰى مُحَمَّدٍ وَعَلٰى آلِ مُحَمَّدٍ

"Ya Allah, limpahkanlah shalawat kepada Nabi Muhammad dan keluarga Nabi Muhammad"

⁵¹ Ibid h. 172

⁵² Rahman, Andi. "Doa, Dzikir, Dan Bacaan Sehari-Hari Orang Yang Beriman." Jakarta: Ptiq (2022).

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ ... فَأَغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku, tidak ada Tuhan selain Engkau... Maka ampunilah aku, karena tidak ada yang mengampuni dosa-dosa kecuali Engkau”

سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ، عَدَدَ خَلْقِهِ، وَرِضَا نَفْسِهِ، وَزِينَتِ عَرْشِهِ، وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ

“Maha Suci Allah dan segala puji bagi-Nya sebanyak jumlah makhluk-Nya, sesuai keridhaan-Nya, seberat Arsy-Nya, dan sebanyak tinta kalimat-Nya.”

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيكَ لَهُ، لَهُ الْمُلْكُ وَلَهُ الْحَمْدُ، وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ

“Tidak ada Tuhan selain Allah semata, tiada sekutu bagi-Nya... dan Dia Maha Kuasa atas segala sesuatu.”

Abdul Wahhab memaparkan dalam bukunya⁵³ bahwa terdapat dzikir *sayyidul istigfar* yang dimana termasuk dzikir pagi dan petang yang masyhur, sebagaimana hadist Rasulullah SAW. *“Barangsiapa membacanya secara yakin ketika sore lalu ia meninggal dunia pada malam itu, maka ia akan masuk surga. Demikian juga jika membacanya pada pagi hari.”* (HR. Bukhari no. 6323). Adapun bacaan *sayyidul istigfar* ialah berikut:

اللَّهُمَّ أَنْتَ رَبِّي لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ، خَلَقْتَنِي وَأَنَا عَبْدُكَ، وَأَنَا عَلَى عَهْدِكَ وَوَعْدِكَ مَا اسْتَطَعْتُ، أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ مَا صَنَعْتُ، أَبُوءُ لَكَ بِنِعْمَتِكَ عَلَيَّ، وَأَبُوءُ بِذَنْبِي، فَأَغْفِرْ لِي، فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

“Ya Allah, Engkau adalah Tuhanku; tiada Tuhan yang berhak disembah selain Engkau. Engkaulah yang menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu yang tunduk pada janji dan ikrar setia kepada-Mu sebatas kemampuanku. Aku memohon perlindungan kepada-Mu dari keburukan yang telah aku perbuat. Aku mengakui limpahan nikmat-Mu atas diriku, dan aku juga mengakui dosa-dosaku. Maka ampunilah aku, karena sesungguhnya tiada yang dapat mengampuni dosa selain Engkau.”

⁵³ Wahhab, Abdul. *Koleksi Lengkap Dzikir Pagi Petang*. Yogyakarta: Laksana, 2019.

Dzikir pagi dan petang berperan sebagai nutrisi bagi jiwa, membangkitkan semangat di pagi hari dan menumbuhkan rasa syukur serta refleksi di malam hari. Begitu juga dzikir setelah shalat, yang dalam keadaan hati masih khusyuk, membantu dalam menerima ilmu dan hikmah dari Allah.⁵⁴ Hal tersebut selaras dengan perkataan yang berasal dari kitab karya Ibnu Qayyim Al-Jauziyyah berjudul "*Al-Wabil Ash-Shayyib min Al-Kalim At-Thayyib*", yakni:

الدُّكْرُ فِي الصَّبَاحِ وَالْمَسَاءِ كَالدَّرْعِ، كُلَّمَا زَادَ سُمُّهُ، صَاحِبُهُ يَكُونُ أَكْثَرَ بُعْدًا عَنِ
الْأَذَى. بَلْ إِنَّ قُوَّةَ هَذَا الدَّرْعِ تَبْلُغُ أَنْ تَرُدَّ السَّهَامَ، فَتَرْتَدَّ عَلَى رَامِيهَا نَفْسِهِ.

“Dzikir pagi dan petang dapat diibaratkan sebagai perisai yang melindungi diri, layaknya baju zirah yang semakin tebal akan semakin kuat dalam menahan serangan. Semakin konsisten dan khusyuk dzikir diamalkan, semakin kokoh pula perlindungan yang diberikan. Bahkan, kekuatan dzikir tersebut dapat sedemikian besar sehingga mampu menolak bahaya dan mengembalikannya kepada sumbernya”⁵⁵.

2. *Subjective Well-Being* (Kesejahteraan Subjektif)

a. Definisi *Subjective Well-Being*

Kesejahteraan subjektif atau *subjective well-being* (yang kemudian akan disingkat “SWB”) adalah konsep yang merujuk pada bagaimana individu mengevaluasi dan merasakan kehidupan mereka. SWB meliputi dua komponen utama: kognitif dan afektif. Komponen kognitif berkaitan dengan penilaian keseluruhan terhadap kepuasan hidup, sementara komponen afektif berhubungan dengan pengalaman emosional yang dialami seseorang.⁵⁶

Lebih lanjut, Biswas-Diener et al.,⁵⁷ menjelaskan bahwa SWB merujuk pada evaluasi individu terhadap kehidupan yang mencakup komponen kognitif

⁵⁴ Falah, et al., "Metode Dzikir . . . (2024).

⁵⁵ Zuhroh, Nada Wasilatuz. "Implementasi Hadis-hadis Zikir Pagi dan Petang (Studi Kasus Kegiatan Zikir Pagi dan Petang pada Jamaah Perempuan Kajian Masjid Abdillah, Kelurahan Tegal Besar, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember)." *AL-ATSAR: Jurnal Ilmu Hadits* (2023).

⁵⁶ Diener, E. Subjective well-being. In *The Science of Well-Being*. (2000).

⁵⁷ Biswas-Diener, Robert, Ed Diener, and Maya Tamir. "The Psychology of Subjective Well-Being." *Daedalus* 133, no. 2 (2004): 18–25. <http://www.jstor.org/stable/20027909>.

dan emosional. Terdapat tiga dimensi utama dari SWB, yaitu afek positif, afek negatif, dan kepuasan hidup. Afek positif mencakup emosi menyenangkan seperti kegembiraan dan rasa puas, dan afek negatif mencakup emosi tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan.

SWB tidak hanya mengukur kebahagiaan individu, tetapi juga berdampak pada kesehatan, produktivitas, dan stabilitas sosial. Memahami faktor-faktor yang mempengaruhi SWB penting untuk meningkatkan kesejahteraan masyarakat. Kajian ini memberikan wawasan tentang evaluasi kehidupan individu dan relevan bagi psikologi positif serta kebijakan sosial.⁵⁸

Menurut Ed Diener⁵⁹, SWB merupakan evaluasi individu terhadap kehidupan mereka, yang mencakup dimensi kognitif yakni berupa kepuasan hidup dan dimensi afektif berupa keseimbangan antara emosi positif dan negatif. Konsep ini menekankan bahwa kesejahteraan bersifat subjektif, di mana setiap individu memiliki standar dan penilaian unik terhadap kebahagiaan dan kepuasan hidupnya, termasuk dalam lingkup hubungan sosialnya.

Diener menegaskan bahwa SWB tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi eksternal, seperti pencapaian material, tetapi juga oleh proses internal, seperti interpretasi pengalaman dan kemampuan adaptasi terhadap situasi.

Oleh karena itu, penelitian tentang subjective well-being memberikan pemahaman yang lebih holistik tentang kesejahteraan manusia yang tidak semata bergantung pada faktor-faktor objektif, tetapi juga pada cara individu memaknai kehidupannya.

b. Aspek-Aspek Subjective Well-Being

Penelitian dalam bidang SWB menunjukkan bahwa kesejahteraan subjektif seseorang dapat dipengaruhi berbagai faktor, dan memiliki implikasi signifikan

⁵⁸ De Neve, J.E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. (2013). Baseline life satisfaction and subsequent health outcomes: A longitudinal study of the health effects of happiness. *Health Psychology*.

⁵⁹ Diener, E. Subjective well-being. In *The Science of Well-Being*. (2000).

terhadap kesehatan mental dan fisik individu. Diener⁶⁰ menjelaskan, SWB adalah "evaluasi kognitif dan afektif terhadap kehidupan seseorang". Mencakup bagaimana hidup terasa, seberapa baik hidup memenuhi harapan, dan seberapa diinginkan hidup tersebut. Dua elemen utama dari SWB adalah:

- a) Penilaian Kognitif: Ini mencakup kepuasan hidup secara keseluruhan serta kepuasan dalam domain spesifik seperti kehidupan keluarga, karier, dan hubungan sosial.
- b) Penilaian Afektif: Ini mencakup pengalaman emosional positif (seperti kegembiraan, harapan, dan kebanggaan) dan rendahnya pengalaman emosional negatif (seperti kemarahan, kecemburuan, dan kekecewaan).

Berdasarkan *Grand Theory* yang dikemukakan diatas, maka diketahui bahwa kesejahteraan subjektif atau *Subjective Well-Being* merupakan konsep yang mengukur kesejahteraan individu berdasarkan persepsi dan evaluasi mereka terhadap hidupnya. SWB terdiri dari dua aspek utama:

- a) Aspek Kepuasan Hidup mencakup indikator seperti kepuasan secara umum terhadap hidup dan pencapaian harapan hidup, yang merefleksikan evaluasi kognitif individu terhadap kondisi hidupnya secara menyeluruh.
- b) Afeksi Negatif dan Positif melibatkan indikator kebahagiaan dan ketenangan, yang menggambarkan pengalaman emosional individu, baik yang bersifat positif (seperti perasaan bahagia dan tenang) maupun negatif (seperti kecemasan dan ketidakpuasan).

Kedua aspek diatas saling melengkapi gambaran holistik tentang kesejahteraan subjektif individu. Lebih lanjut, faktor-Faktor yang memengaruhi SWB telah diidentifikasi sebagai pengaruh signifikan, yaitu⁶¹: 1) Kepribadian yang mendukung Ketenangan (Karakteristik kepribadian seperti optimisme dan

⁶⁰ Ed Diener, "Subjective Well-Being," *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 542–575.

⁶¹ Krueger, A.B., et al. Measuring subjective well-being for public policy. *National Bureau of Economic Research*. (2009).

keterbukaan terhadap pengalaman baru juga berkontribusi pada tingkat SWB). 2) Dukungan Sosial yang mendukung Kebahagiaan; dan 3) Kepuasan Hidup (aspek ini juga bersinggungan langsung dengan kebutuhan dasar, yang mana ketidakpuasan dalam memenuhi kebutuhan seperti ini dapat mengurangi kualitas hidup secara keseluruhan).

Compton dalam Ariati⁶² juga menjelaskan beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif tersebut ialah antara lain:

- a) Harga Diri Positif: Individu dengan harga diri tinggi cenderung memiliki kontrol emosi yang baik, hubungan interpersonal yang sehat, dan kapasitas untuk menghadapi tantangan secara positif.
- b) Kontrol Diri: Kontrol diri adalah keyakinan seseorang untuk bertindak tepat dalam menghadapi situasi. Kemampuan ini mencakup pengambilan keputusan yang bijak, memahami konsekuensi dari tindakan, dan mencari makna dalam setiap peristiwa.
- c) Ekstraversi: Kesejahteraan individu yang cenderung lebih banyak memiliki relasi sosial, peka terhadap penghargaan positif, dan merasa puas dengan hubungan sosial mereka.
- d) Optimisme: Individu optimis melihat masa depan secara positif, merasa bahagia, dan puas dengan hidupnya. Optimisme realistis, seperti yang disarankan Schneider, mendukung kesejahteraan psikologis dengan membantu individu memiliki harapan dan impian yang sehat.
- e) Relasi Sosial Positif: Hubungan yang didukung oleh keintiman emosional dan dukungan sosial memperkuat harga diri, mengurangi masalah psikologis, meningkatkan kemampuan adaptasi, dan mendukung kesehatan fisik individu.

⁶² Ariati, Jati. "Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektive) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal Psikologi Undip* (2017).

- f) Ketenangan: Keberadaan arti dan tujuan hidup seringkali terkait dengan religiusitas. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kepercayaan religius yang kuat cenderung memiliki kesejahteraan psikologis dan ketenangan yang signifikan lebih tinggi.

Kepuasan hidup mencerminkan evaluasi individu terhadap aspek kehidupan mereka, baik secara keseluruhan maupun dalam domain tertentu, seperti pekerjaan, hubungan sosial. Penelitian menunjukkan bahwa kebahagiaan bisa memberikan perasaan menyenangkan dan memiliki manfaat psikologis yang signifikan, termasuk hubungan sosial, ketenangan, dan kesehatan.⁶³

Dalam konteks penelitian yang akan dilakukan, dzikir pagi petang diposisikan sebagai variabel bebas yang memengaruhi SWB sebagai variabel terikat. Pendekatan ini didasarkan bahwa praktik spiritual seperti dzikir pagi dan petang dapat memberikan ketenangan batin, mengurangi stres, dan memperkuat spiritualitas, yang pada akhirnya meningkatkan kesejahteraan subjektif individu.

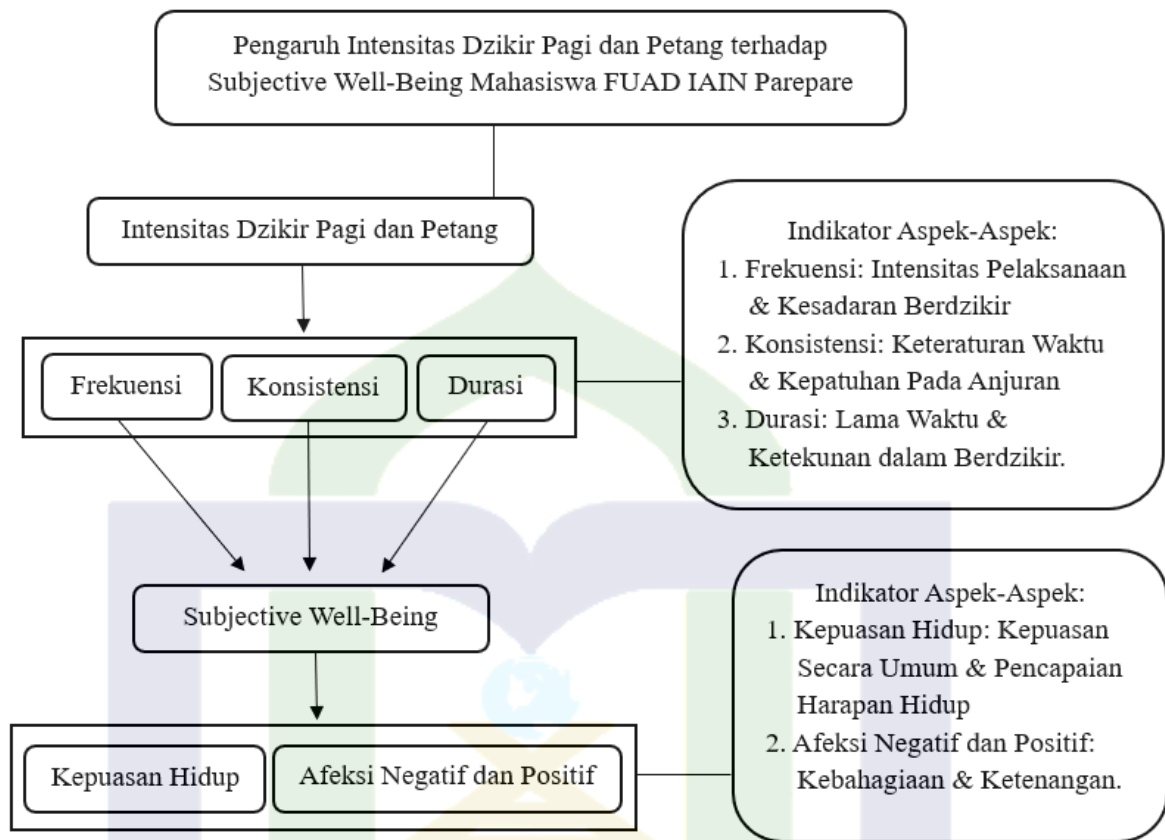
Mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah (FUAD) IAIN Parepare dipilih sebagai populasi untuk mengeksplorasi keterkaitan ini untuk dapat memberikan wawasan yang mendalam mengenai kontribusi dzikir dalam meningkatkan penilaian kognitif, afektif, dan sosial pada kesejahteraan hidup.

C. Kerangka Pikir

Penelitian ini memiliki satu variabel independen (X) intensitas dzikir pagi dan petang yang akan diukur terhadap satu variabel terikat (Y), yaitu *subjective well-being*. Analisis dilakukan untuk mengetahui apakah intensitas dzikir pagi dan petang memiliki pengaruh terhadap *subjective well-being* mahasiswa.

Pengujian ini dilakukan melalui pengukuran statistik yang akan mengidentifikasi kekuatan dan arah pengaruh variabel secara menyeluruh. Berikut bagan kerangka pikir yang akan menjadi dasar penelitian penulis:

⁶³ Biswas-Diener, et al., "The Psychology of Subjective Well-Being" . . . (2004)



Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis adalah dugaan sementara terhadap rumusan masalah dalam penelitian, yang kebenarannya perlu diuji melalui analisis data empiris. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana intensitas dzikir pagi dan petang memiliki hubungan dengan tingkat *subjective well-being* mahasiswa.

Dengan mempertimbangkan bahwa setiap variabel saling berkaitan, maka pendekatan pengujian dilakukan untuk menilai kontribusi secara keseluruhan. Berikut hipotesis penelitian ini: 1) H_a (Hipotesis Alternatif): Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas dzikir pagi dan petang dengan *subjective well-being* mahasiswa FUAD IAIN Parepare. 2) H_0 (Hipotesis Nol): Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas dzikir pagi dan petang dengan *subjective well-being* mahasiswa FUAD IAIN Parepare.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, yaitu metode yang menitikberatkan pada pengukuran objektif dan analisis statistik terhadap data yang diperoleh melalui instrumen seperti kuesioner, survei, atau tes. Tujuan utamanya adalah untuk menguji dan memverifikasi hipotesis secara terukur dan dapat dijelaskan secara numerik.⁶⁴ Dengan begitu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis model penelitian regresi berganda (keterhubungan antar variabel).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif karena data yang dikumpulkan bersifat numerik dan dianalisis secara statistik. Lebih spesifik, jenis penelitian ini termasuk dalam kategori asosiatif kausal, sebab bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel bebas terhadap variabel terikat sehingga analisis yang digunakan adalah korelasi *Spearman*. Model ini dipilih karena mampu menunjukkan sejauh mana masing-masing variabel saling berhubungan dan berkaitan.⁶⁵

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif regresi korelasional dengan jenis *survey*. Jenis tersebut dikarenakan peneliti ingin mengetahui pengaruh dari variabel x dalam hal ini “dzikir pagi petang” terhadap variabel y yaitu *subjective well-being* mahasiswa. Data yang kemudian dikumpulkan akan ditelaah menggunakan analisis statistik regresi dengan uji normalitas dan regresi linear variabel dengan aplikasi SPSS dengan versi mutakhir.

⁶⁴ Darwin, Muhammad, *et al.*, eds. 2021. *Metode Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: CV. Media Sains Indonesia.

⁶⁵ Syahrizal, H., & Jailani, Syahrani M. 2023. Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Qosim: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tempat dilakukannya penelitian ini secara spesifik di Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah dengan kuisioner dibagikan secara *online* / daring kepada mahasiswa aktif yang terdaftar didalamnya melalui grup-grup yang ada pada aplikasi sosial media *Whatsapp*, dan melakukan penyebaran atau sosialisasi riset secara *offline* / langsung kepada beberapa responden.

Waktu penelitian yang dimulai dari pengukuran validitas dan reliabilitas hingga interpretasi hasil diperkirakan dapat diselesaikan dalam waktu kurang lebih 3 (tiga) bulan setelah pembagian *survey* / kuisioner yaitu sedari bulan Juni tahun 2025 sampai dengan bulan Juli tahun 2025.

C. Populasi dan Sampel

Kelompok subjek pada penelitian ini secara jelas telah dirumuskan, yaitu Mahasiswa FUAD, populasi secara keseluruhan tersebut meliputi seluruh mahasiswa aktif yang ada di dalam lingkup Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah ada di Institut Agama Islam Negeri Parepare, yang dimana menurut data yang telah ada di tahun kemarin, total mahasiswa aktif FUAD ialah sebanyak 1306 mahasiswa. Tetapi, di tahun ini total mahasiswa aktif menjadi 996 mahasiswa.

Sedangkan pada teknik penarikan sampel penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*, yaitu teknik non-probabilitas di mana peneliti memilih partisipan berdasarkan kriteria spesifik yang relevan dengan tujuan penelitian. Tongco⁶⁶ memaparkan bahwa “teknik *purposive sampling* memungkinkan peneliti menggunakan pertimbangannya sendiri dalam memilih partisipan yang dinilai paling mampu memberikan data yang relevan dan bernilai bagi penelitian”.

Teknik ini dipilih karena tidak semua mahasiswa memenuhi kriteria khusus, yaitu secara memadai dapat menjadi subjek dari variabel intensitas dzikir pagi dan petang. Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah individu yang secara konsisten melaksanakan dzikir pagi dan petang sesuai dengan tuntunan yang

⁶⁶ Tongco, M. D. C. Purposive Sampling as a Tool for Informant Selection. *Ethnobotany Research and Applications*, 5, (2007), 147–158.

berlaku. Hal ini penting agar informan dapat memberikan gambaran empiris yang kredibel mengenai dampak dzikir tersebut terhadap kondisi subjektif.

Menurut Patton⁶⁷, *criterion sampling* merupakan salah satu bentuk purposive sampling yang dilakukan dengan memilih kasus-kasus yang memenuhi standar atau kriteria tertentu, karena yang dipilih berdasarkan kriteria penting tertentu yang telah ditetapkan sebelumnya cenderung memberikan informasi yang mendalam dan bermakna. Dengan demikian, penggunaan teknik ini dapat meningkatkan validitas isi dan relevansi data yang dikumpulkan.

Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 20 responden, ditetapkan melalui teknik *purposive sampling* karena karakteristik populasi yang sangat spesifik, yaitu mahasiswa yang secara rutin melakukan dzikir pagi dan petang. Dalam penelitian dengan populasi terbatas dan kriteria yang ketat, penggunaan sampel kecil dapat diterima secara metodologis.

Sebagaimana Cohen, et al.⁶⁸ memaparkan bahwa dalam studi yang menargetkan kelompok spesifik, ukuran sampel kecil tetap dapat digunakan selama analisis dilakukan dengan tepat dan data yang diperoleh bersifat informatif. Sekaran & Bougie⁶⁹ menambahkan bahwa dalam konteks sosial, ukuran sampel antara 10 hingga 30 responden dianggap memadai apabila subjek dipilih berdasarkan kesesuaian dengan tujuan penelitian.

Dalam penelitian kuantitatif, penetapan kriteria inklusi merupakan langkah penting untuk memastikan bahwa sampel yang dipilih relevan dan data yang diperoleh valid serta dapat dipertanggungjawabkan. Oleh karena itu, dalam penelitian ini ditetapkan kriteria inklusi sebagai berikut: (1) Mahasiswa aktif Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare yang terdaftar dan mengikuti perkuliahan; (2) Mahasiswa yang secara spesifik, lengkap dan rutin

⁶⁷ Patton, M. Q. *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications. (2002).

⁶⁸ Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. *Research methods in education*. Routledge, 2018.

⁶⁹ Sekaran, U. *Research methods for business: A skill building approach*. John W. & Sons, 2016.

melakukan dzikir pagi dan petang; serta (3) Mahasiswa yang bersedia mengisi instrumen penelitian dengan integritas dan kejujuran. Dengan kriteria tersebut, diharapkan data yang terkumpul dapat menggambarkan pengaruh dzikir pagi dan petang terhadap *subjective well-being* secara akurat dan representatif.

D. Teknik Pengumpulan dan Pengolahan Data

1. Pengumpulan data menggunakan teknik *survey* dengan metode angket *google form* yang kemudian data nya akan di transfer ke *microsoft excel* dalam bentuk angka yang lengkap berdasar instrumen penelitian. Data kuesioner (angket) cukup efisien dengan membagikan pernyataan kepada subjek untuk dijawab.

Adapun, skala pengukuran yang digunakan penulis dalam penelitian ini, yaitu skala likert dengan 4 opsi jawaban, yang terdiri dari SS (Sangat Setuju), S (Setuju), TS (Tidak Setuju), dan STS (Sangat Tidak Setuju). Melalui skala likert tersebut diberikan skor 4 – 1 untuk pernyataan atau pertanyaan *favorable*, dan *unfavorable* 1 – 4. Untuk lebih jelasnya, berikut tabel skala penilaian.

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Sangat Setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Tabel 3.1 Skala Penilaian Variabel

Adapun, alasan menggunakan skala likert dengan 4 alternatif respon dan tidak menggunakan ragu-ragu didasarkan pada alasan yang dikemukakan oleh DeVellis⁷⁰, yaitu:

- a. Jawaban ragu-ragu/netral memiliki arti ganda dan subjek akan cenderung memilih jawaban tersebut;

⁷⁰ DeVellis, Robert F., and Carolyn T. Thorpe. *Scale development: Theory and applications*. Sage publications, (2021): Hlm. 155

- b. Jawaban ragu-ragu/netral memiliki arti ganda karena jawaban tersebut tidak mewakili setuju atau tidak setuju disebabkan jawaban ragu-ragu/netral tersebut mempunyai cakupan sama besar;
 - c. Maksud dari setuju, sangat setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju adalah untuk mengetahui kecenderungan subjek pada satu arah.
2. Pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS dengan versi yang kompatibel dan berdasar panduan. Data awalnya akan terangkum dalam *microsoft excel* dengan angka-angka terkait hasil. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengolahan data menurut sifatnya yakni data kuantitatif. Dalam statistika, data kuantitatif biasanya merujuk pada data berupa angka-angka atau data numerik yang dihitung secara manual atau dapat berupa aplikasi SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*). Datanya bersifat objektif, sehingga tiap orang yang membaca akan memiliki kesan yang sama.

Penelitian ini menggunakan bantuan aplikasi SPSS sebagai alat untuk mengolah informasi dan data dalam penelitian. Teknik pengolahan data kuesioner yakni dengan cara menghitung persentase setiap jawaban per nomor pertanyaan ataupun pernyataan kemudian menginterpretasikannya. Rumus pengolahan data angket dapat dilihat sebagai berikut. Persentase; Keterangan tidak ada 1-5; Hampir tidak ada 6-25; Sedikit 26-49; Hampir setengah 50; Separuh 51-75; Lebih dari setengah 76-95; Kebanyakan 96-99; Seluruhnya 100.

E. Definisi Operasional Variabel

Blueprint dalam penelitian ini mengacu pada aspek-aspek yang dikembangkan oleh seorang penulis dan hanya berdasar satu teori untuk satu variabel, namun indikator dan aitem pernyataan yang digunakan disusun ulang oleh peneliti dan validitas—reliabilitas nya di uji kembali. Dengan demikian, instrumen ini tidak sepenuhnya diadopsi, melainkan dikembangkan secara mandiri berdasarkan kerangka teori yang telah ada, sehingga dapat dikatakan sebagai bentuk modifikasi atau pengembangan terstruktur dari teori tersebut.

1. Intensitas Dzikir Pagi dan Petang

Definisi operasional variabel Intensitas Dzikir Pagi dan Petang adalah tingkat keteraturan individu dalam melaksanakan dzikir pagi (setelah Subuh hingga terbit matahari) dan dzikir petang (setelah Ashar hingga matahari terbenam). Variabel ini diukur menggunakan kuesioner berbasis skala *Likert* dengan tiga aspek utama: frekuensi dzikir (seberapa sering dzikir dilakukan), konsistensi dzikir (keteraturan dalam menjalankan dzikir sesuai waktu yang dianjurkan), dan durasi dzikir (lamanya waktu yang digunakan untuk berdzikir). Aspek-aspek ini merupakan hasil modifikasi berdasar kerangka teori yang telah diteliti oleh Fitri, A.⁷¹ Pernyataan *favorable* mengukur kecenderungan positif individu menjalankan dzikir secara rutin, sedangkan *unfavorable* menilai kendalanya. Skor dari seluruh kuesioner diolah untuk memperoleh gambaran tingkat intensitas dzikir pagi petang pada responden.

2. Subjective Well-Being Mahasiswa

Kesejahteraan subjektif mahasiswa didefinisikan sebagai evaluasi mahasiswa terhadap tingkat kepuasan hidup dan keseimbangan antara pengalaman emosi positif serta minimnya emosi negatif. Berdasarkan model aspek-aspek yang dimodifikasi dari kerangka teori oleh Diener, E.⁷², SWB terdiri dari dua komponen utama: Kepuasan Hidup, yang mencakup kepuasan secara umum dan pencapaian harapan hidup, serta pengalaman emosional seperti kebahagiaan dan ketenangan (afek positif), kecemasan dan ketidakpuasan (afek negatif). Pengukuran ini dilakukan menggunakan skala *Likert*, di mana skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih baik. Dengan Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran yang holistik tentang kesejahteraan subjektif mahasiswa.

⁷¹ Fitri, Annisa. "Hubungan Pemahaman Dzikir Pagi Petang Dengan Pengendalian Emosi Remaja Putri Di Smp It Imam Asy-Syafi'i 2 Pekanbaru." *Skripsi*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, (2020)

⁷² Diener, E. Subjective well-being. In *The Science of Well-Being*. (2000).

F. Instrumen Penelitian

Penelitian ini menggunakan instrumen yang mencakup dua variabel dengan angket *favorable* dan *un-favorable* dalam mengukur secara signifikan hubungan atau pengaruh antar dua variabel. Angka dan *coding* disusun berdasar teknik pengumpulan *survey* yang digunakan seperti halnya skala likert.

1. Skala Intensitas Dzikir Pagi dan Petang

Beberapa pernyataan yang berkaitan dengan intensitas dzikir pagi dan petang juga disertakan dalam skala yang digunakan dalam penelitian ini. Sangat Setuju ("SS"), Setuju ("S"), Tidak Setuju ("TS"), dan Sangat Tidak Setuju ("STS") adalah empat kategori respons pada model skala Likert yang menggunakan skala ini. Respons yang dipilih dari jenis pernyataan—baik positif maupun negatif—digunakan untuk menentukan skor untuk item-item ini. Respons positif mengalir dari kanan ke kiri ("SS" untuk empat, "S" untuk tiga, "TS" untuk dua, dan "STS" untuk satu skor (4321), sedangkan respons negatif mengalir dari kiri ke kanan (1234).

Aspek	Indikator	Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Frekuensi	Intensitas Pelaksanaan	1, 3, 10, 31	16, 17, 18, 36	8
	Kesadaran Berdzikir	2, 8, 13, 32	19, 22, 23, 37	8
Konsistensi	Keteraturan Waktu	4, 5, 11	20, 24, 27	6
	Kepatuhan Pada Anjuran	7, 14, 33	21, 28, 38	6
Durasi	Lama Waktu Berdzikir	6, 12, 34	25, 26, 39	6
	Ketekunan Dalam Berdzikir	9, 15, 35	29, 30, 40	6
Total				40

Tabel 3.2 Blueprint Intensitas Dzikir Pagi dan Petang

2. Skala *Subjective Well-Being*

Peneliti juga menggunakan paradigma skala Likert untuk skala variabel *Subjective Well-Being*, yang mencakup pernyataan-pernyataan yang mudah dipahami dan dapat dijawab dengan jujur oleh responden. "Sangat Setuju,"

"Setuju," "Tidak Setuju," dan "Sangat Tidak Setuju" adalah empat kategori respons untuk skala ini. Sedangkan "Sangat Tidak Setuju" menerima nilai 1, dan "Tidak Setuju" menerima nilai 2, "Setuju" menerima nilai 3, dan "Sangat Setuju" menerima nilai 4. Berikut pengelompokan skalanya:

Aspek	Indikator	Item		Total
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kepuasan Hidup	Kepuasan Secara Umum	1, 2, 3, 4, 14, 31	16, 17, 18, 28, 36	11
	Pencapaian Harapan Hidup	6, 10, 12, 15, 32	20, 23, 24, 26, 37	10
Afeksi Negatif dan Positif	Kebahagiaan	7, 8, 11, 33, 35	19, 21, 22, 25, 38	10
	Ketenangan	5, 9, 13, 34	27, 29, 30, 39, 40	9
Total				40

Tabel 3.3 Blueprint Subjective Well-Being

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan berdasarkan hipotesis dan tujuan penelitian, yaitu meliputi uji validitas, reabilitas, normalitas, lalu kemudian dilakukan uji analisis regresi linier sederhana. Analisis data tersebut dilakukan dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Service Solutions* (SPSS). Berikut teknik analisis data pada penelitian yang akan dilakukan oleh penulis:

a. Analisis Deskriptif Data

Analisis deskriptif data bertujuan untuk menggambarkan karakteristik distribusi data variabel penelitian sebelum dilakukan pengujian inferensial. Dalam penelitian ini, analisis dilakukan terhadap dua variabel, yaitu intensitas dzikir pagi dan petang (X) dan subjective well-being (Y), berdasarkan hasil angket yang telah diisi oleh 20 responden. Nazir⁷³ menjelaskan bahwa pendekatan ini digunakan untuk memperoleh gambaran umum mengenai kecenderungan data dan untuk memverifikasi kesesuaian distribusi data terhadap prosedur uji statistik yang akan digunakan selanjutnya.

⁷³ Nazir, Moh. *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia, (2014) hlm. 52.

Langkah-langkah analisis deskriptif mencakup: (1) penghitungan skor total masing-masing responden pada setiap variabel, (2) konversi skor menjadi persentase terhadap skor maksimum, dan (3) pengelompokan hasil ke dalam kategori klasifikasi seperti *Sangat Tinggi*, *Tinggi*, *Rendah*, dan *Sangat Rendah*, berdasarkan rentang persentase yang mengacu pada pedoman interpretasi deskriptif.

b. Uji Validitas

Pengujian validitas menentukan apakah alat ukur, seperti pertanyaan dalam kuesioner, dapat dianggap valid atau tidak. Validitas kuesioner ditentukan oleh seberapa baik pertanyaan tersebut menggambarkan subjek pengukuran. Sejauh mana alat ukur benar-benar mengukur apa yang seharusnya diukur merupakan ukuran validitas.

Semakin tepat instrumen dalam mengukur data yang diinginkan, semakin tinggi tingkat validitasnya. Uji validitas penelitian ini dilakukan pada mahasiswa aktif Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Uji validitas dengan cara *rank spearman*, dengan persamaan sebagai berikut:

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

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien korelasi antara skor item (X) dan skor total (Y)

N = Jumlah responden

X = Skor item

Y = Skor total

$\sum XY$ = Jumlah perkalian antara skor item dan skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dari skor item

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dari skor total

Jika nilai r_{xy} melebihi nilai kritis pada tabel korelasi (biasanya pada tingkat signifikansi 0.05 atau 0.01) maka item dinyatakan valid.

c. Uji Reliabilitas

Pengujian konsistensi dan stabilitas alat ukur, seperti tes atau kuesioner, dikenal sebagai pengujian reliabilitas. Tingkat keandalan hasil pengukuran dan hasil yang konsisten dikenal sebagai reliabilitas. Alat yang dapat dipercaya dalam penelitian menghasilkan hasil yang konsisten ketika digunakan dengan responden yang sama atau dalam situasi yang sama.

Perhitungan reliabilitas hanya mungkin dilakukan jika validitas variabel dalam kuesioner telah ditetapkan. Akibatnya, uji reliabilitas tidak dapat dilakukan sebelum validitas telah ditentukan. Jika pertanyaan kuesioner tidak valid, pengujian reliabilitas tidak perlu dilanjutkan. Uji reliabilitas dapat diukur menggunakan rumus Cronbach's alpha (α), sebagai berikut:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum si}{St} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = Nilai reliabilitas

k = Jumlah item

$\sum si$ = Jumlah varian skor tiap-tiap item

St = Varian total

d. Uji Normalitas

Uji normalitas data dilakukan untuk melihat tingkat kenormalan data yang digunakan, apakah data berdistribusi normal atau tidak. Tingkat kenormalan data sangat penting, karena dengan data yang terdistribusi normal, maka data tersebut dianggap dapat mewakili populasi. Uji normalitas memiliki fungsi untuk menguji model antar variabel apakah terdistribusi normal atau tidak,

model regresi yang memiliki distribusi data normal atau mendekati normal sudah dianggap baik dalam sebuah penelitian.

Pengujian normalitas dalam penelitian ini menggunakan *software SPSS (Statistical Product for Social Science)*. Dengan dasar pengambilan keputusan normalitas sebagai berikut: Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka nilai residual dianggap berdistribusi normal, sedangkan jika signifikansi $< 0,05$ maka nilai residual berdistribusi tidak normal.

e. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman's rho* untuk mengetahui hubungan antara variabel dzikir pagi dan petang (X) dan *subjective well-being* (Y). Uji ini merupakan salah satu teknik statistik non-parametrik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antar dua variabel, yakni ketika data tidak terdistribusi normal, berskala ordinal, atau jumlah sampel relatif kecil.

Penelitian dalam konteks ukuran sampel yang terbatas dapat menggunakan uji non-parametrik dan dinilai lebih tepat untuk menghindari potensi bias akibat pelanggaran asumsi parametrik.⁷⁴ Uji *Spearman* juga mengukur korelasi berdasarkan peringkat (*rank*) dan tidak memerlukan hubungan linear antar variabel. Oleh karena itu, metode ini efektif digunakan ketika data menunjukkan pola hubungan monotonik yang tidak harus linier.⁷⁵

Korelasi *Spearman* menghasilkan koefisien antara -1 hingga +1 yang menunjukkan arah dan kekuatan hubungan, serta nilai signifikansi (*p-value*) sebagai dasar pengujian hipotesis nol. Pengujian ini sesuai untuk digunakan ketika data tidak memenuhi secara penuh asumsi parametrik atau ketika jumlah sampel relatif kecil.

⁷⁴ Gibbons, J. D., & Chakraborti, S. *Nonparametric Statistical Inference* (5th ed.). CRC Press. (2011).

⁷⁵ Laerd Statistics. *Spearman's Rank-Order Correlation – A Step-by-Step Guide*. (2015).

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data

Gambaran umum penelitian ini akan terlebih dahulu dipaparkan dengan distribusi data berdasar teknik analisis deskriptif data, kategori "Tinggi" dan "Sangat Tinggi" mendominasi sebagian besar nilai variabel berdasarkan pilihan responden, menunjukkan kecenderungan semua subjek untuk melakukan dzikir secara intens. Berikut adalah distribusi hasil angket yang telah di isi responden:

No.	Klasifikasi	Variabel X	Variabel Y	Persentase
1.	Sangat Tinggi	6	6	30%
2.	Tinggi	7	7	35%
3.	Rendah	5	5	25%
4.	Sangat Rendah	2	2	10%
Jumlah Responden		20	20	100%

Tabel 4.1 Distribusi Data Variabel

Penelitian ini melibatkan 20 orang mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAIN Parepare sebagai responden, yang telah mengisi kuesioner mengenai intensitas dzikir pagi dan petang serta *subjective well-being*.

Penyebaran angket kepada subjek penelitian memakan waktu yang lama hingga pada akhirnya hanya menghasilkan responden yang terbatas. Hal ini dikarenakan aktivitas dzikir pagi dan petang yang merupakan syarat dan kriteria pengisian angket ini hanya relevan kepada sedikit dan segelintir dari populasi, sehingga sampel yang ada hanya berjumlah 20 responden.

Keterbatasan tersebut berdasar dari teknik penarikan sampel yang ketat dan sangat spesifik, sebagaimana yang telah dijelaskan pada jenis dan bentuk kriteria sampel maupun teknik penarikan sampel pada penelitian ini. Berikut adalah data nilai kuesioner daripada tiap-tiap responden:

No.	Responden	X	Y
1.	RD-01	90	89
2.	RD-02	81	82
3.	RD-03	62	72
4.	RD-04	77	70
5.	RD-05	83	87
6.	RD-06	64	97
7.	RD-07	81	83
8.	RD-08	86	92
9.	RD-09	120	117
10.	RD-10	90	78
11.	RD-11	79	81
12.	RD-12	84	84
13.	RD-13	90	115
14.	RD-14	102	95
15.	RD-15	71	90
16.	RD-16	81	107
17.	RD-17	75	75
18.	RD-18	108	100
19.	RD-19	87	88
20.	RD-20	107	98

Tabel 4.2 Nilai Angket Responden

Data pada tabel 4.2 diatas, memaparkan hasil pengisian angket dari semua responden yang memenuhi kriteria sebagaimana dijelaskan pada penetapan sampel dengan jenis pengisi angket melalui *googleforms*.

Data kemudian akan berlanjut diolah untuk teknik analisis selanjutnya. Penyajian tabel klasifikasi dan nilai diatas memperkuat pemahaman tentang sebaran data dan jumlah responden sebelum dilanjut ke uji korelasi.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Validitas

Konsep validitas mengacu pada aspek kecermatan dan ketepatan hasil pengukuran. Alat ukur sendiri di uji coba untuk mengetahui seberapa banyak (secara kuantitatif) suatu aspek psikologis terdapat pada diri seorang individu, yang dinyatakan dari skor bersangkutan pada hasil instrumen.⁷⁶

⁷⁶ Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*. Ed. 4, (2014). Pustaka Pelajar: Yogyakarta

Pengujian instrumen dalam hal ini validitas dan reliabilitas didasarkan pada uji yang dilakukan pada responden diluar daripada subjek penelitian. Dimana, subjek penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare. Sedangkan subjek pengujian instrumen dilakukan diluar daripada mahasiswa FUAD tersebut, yakni mahasiswa aktif IAIN Parepare dari Fakultas lain, yaitu Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI), Tarbiyah, dan FAKSHI. Sampel untuk uji instrumen tersebut berjumlah 50 responden.

Instrumen penelitian memiliki kemampuan untuk mengukur tujuan dari variabel yang dipelajari, maka penelitian itu valid. Perbandingan rhitung dengan rtabel yakni: Ketika $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka pernyataan dikatakan valid. Dan jika $r_{hitung} < r_{tabel}$ maka pernyataan dikatakan tidak valid.

Pada taraf signifikan 0,05 untuk uji dua arah dan diperoleh nilai r_{tabel} 0,284. Jadi, apabila hasil dari r_{hitung} tiap item melebihi angka 0,284 maka item pernyataan dalam penelitian dapat dikatakan valid. Berikut adalah hasil uji instrumen berdasar validitas dengan menggunakan aplikasi SPSS versi 25:

Pernyataan	r-hitung	r-tabel	Keterangan
1	0,751	0,284	Valid
2	0,350	0,284	Valid
3	0,719	0,284	Valid
4	0,737	0,284	Valid
5	0,577	0,284	Valid
6	0,764	0,284	Valid
7	0,721	0,284	Valid
8	0,590	0,284	Valid
9	0,637	0,284	Valid
10	0,776	0,284	Valid
11	0,764	0,284	Valid
12	0,791	0,284	Valid
13	0,591	0,284	Valid
14	0,569	0,284	Valid
15	0,619	0,284	Valid
16	0,752	0,284	Valid
17	0,681	0,284	Valid
18	0,589	0,284	Valid
19	0,717	0,284	Valid

20	0,718	0,284	Valid
21	0,648	0,284	Valid
22	0,471	0,284	Valid
23	0,663	0,284	Valid
24	0,138	0,284	Tidak Valid
25	0,540	0,284	Valid
26	0,670	0,284	Valid
27	0,574	0,284	Valid
28	0,626	0,284	Valid
29	0,670	0,284	Valid
30	0,570	0,284	Valid
31	0,650	0,284	Valid
32	0,845	0,284	Valid
33	0,815	0,284	Valid
34	0,669	0,284	Valid
35	0,749	0,284	Valid
36	0,764	0,284	Valid
37	0,627	0,284	Valid
38	0,698	0,284	Valid
39	0,654	0,284	Valid
40	0,720	0,284	Valid

Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel X (Dzikir Pagi Petang)

Berdasar tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ terdapat pada jumlah 39 aitem kuesioner. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 1 aitem tidak valid dalam instrumen ini yang dimana tidak akan digunakan pada tahap penelitian atau pengujian selanjutnya.

Adapun hasil validitas untuk variabel Y antara lain:

Pernyataan	r-hitung	r-tabel	Keterangan
41	0,314	0,284	Valid
42	0,397	0,284	Valid
43	0,477	0,284	Valid
44	0,468	0,284	Valid
45	0,330	0,284	Valid
46	0,263	0,284	Tidak Valid
47	0,419	0,284	Valid
48	0,397	0,284	Valid
49	0,187	0,284	Tidak Valid
50	0,375	0,284	Valid
51	0,403	0,284	Valid
52	0,390	0,284	Valid

53	0,446	0,284	Valid
54	0,464	0,284	Valid
55	0,283	0,284	Tidak Valid
56	0,309	0,284	Valid
57	0,127	0,284	Tidak Valid
58	0,397	0,284	Valid
59	0,476	0,284	Valid
60	0,408	0,284	Valid
61	0,629	0,284	Valid
62	0,761	0,284	Valid
63	0,678	0,284	Valid
64	0,608	0,284	Valid
65	0,498	0,284	Valid
66	0,600	0,284	Valid
67	0,664	0,284	Valid
68	0,614	0,284	Valid
69	0,737	0,284	Valid
70	0,734	0,284	Valid
71	0,670	0,284	Valid
72	0,673	0,284	Valid
73	0,727	0,284	Valid
74	0,643	0,284	Valid
75	0,806	0,284	Valid
76	0,796	0,284	Valid
77	0,532	0,284	Valid
78	0,767	0,284	Valid
79	0,638	0,284	Valid
80	0,613	0,284	Valid

Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Instrumen Variabel Y (Subjective Well-Being)

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ terdapat pada kuesioner sebanyak 36 aitem. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat 4 aitem tidak valid dalam instrumen ini yang kemudian tidak akan digunakan pada pengujian analisis selanjutnya.

b. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dalam penelitian ini menggunakan nilai Cronbach's Alpha, dengan ketentuan bahwa instrumen dinyatakan reliabel apabila nilai alpha lebih dari 0,60. Sebaliknya, jika nilai Cronbach's Alpha kurang dari 0,60, maka instrumen dianggap tidak reliabel dalam mengukur variabel yang dimaksud.

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Nilai Reliabilitas	Keterangan
Dzikir Pagi Petang	0,966	0,60	Reliabel

Tabel 4.5 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel X (Dzikir Pagi Petang)

Berdasarkan tabel 4.3 diatas diperoleh nilai 0,936 yang dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,60 maka disimpulkan bahwa seluruh instrumen variabel X penelitian ini Reliabel.

Variabel	Nilai Cronbach's Alpha	Nilai Reliabilitas	Keterangan
Subjective Well-Being	0,936	0,60	Reliabel

Tabel 4.6 Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Variabel Y (Subjective Well-Being)

Adapun berdasarkan tabel 4.4 diatas ini diperoleh nilai 0,966 yang dimana nilai tersebut lebih besar dari 0,60 maka disimpulkan bahwa seluruh instrumen variabel X penelitian ini Reliabel.

c. Uji Normalitas

Uji Normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* (total data jika lebih kecil dari 50) untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi normal. Berdasar uji program SPSS versi 25 berikut:

Tests of Normality						
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Unstandardized Residual	.155	20	.200*	.968	20	.714

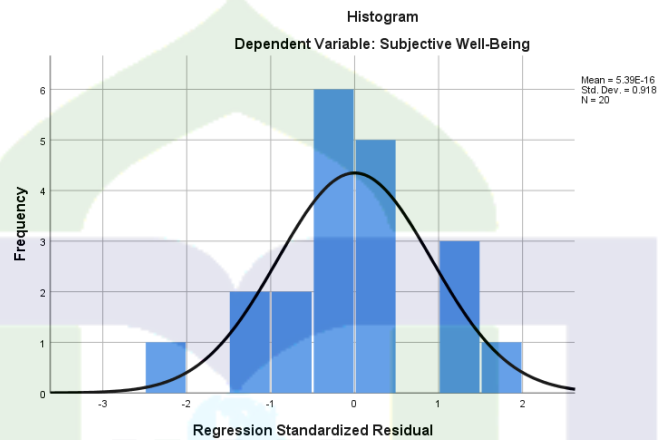
*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Nilai Residual

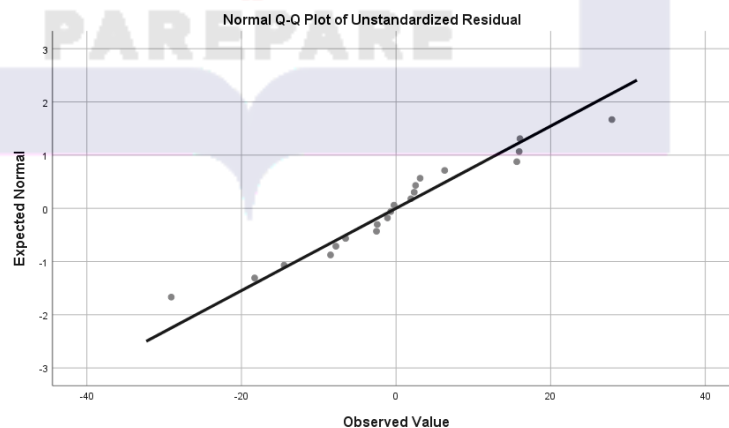
Uji Normalitas dilakukan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* untuk mengetahui apakah data pada masing-masing variabel berdistribusi normal. Berdasarkan gambar 4.1, diperoleh nilai signifikan (Sig.) 0,714.

Uji normalitas dilakukan terhadap nilai residual hasil regresi linear sederhana dengan menggunakan uji *Shapiro–Wilk*, karena jumlah sampel kurang dari 50. Hasil uji menunjukkan nilai signifikans 0,714 ($> 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa residual menyebar normal dan memenuhi asumsi dasar regresi.



Gambar 4.1 Hasil Histogram Uji Normalitas

Berdasarkan gambar 4.1 diatas, diperoleh diagram Histogram yang membentuk lengkung normal. Walaupun terdapat beberapa garis batang (*bar chart*) yang sedikit melampaui lengkungan ideal, secara umum penyebaran residual masih mengikuti pola kurva normal. Hal ini mengindikasikan bahwa asumsi normalitas data terpenuhi secara visual dan tidak terdapat penyimpangan besar yang memengaruhi analisis lanjutan.



Gambar 4.2 Hasil Uji Diagram Q-Q Plot

Hasil uji normalitas menggunakan Q-Q Plot menunjukkan bahwa titik-titik data sebagian besar menyebar mengikuti garis diagonal berdasarkan gambar 4.2 sebelumnya. Hal ini menggambarkan bahwa sebaran data mendekati distribusi normal. Meskipun terdapat beberapa titik yang sedikit menyimpang di ujung, namun penyimpangan tersebut masih dalam batas wajar sehingga data tetap dapat dikatakan berdistribusi normal.

Walaupun hasil uji menunjukkan bahwa data berdistribusi normal, teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *Spearman* (non-parametrik). Pemilihan ini didasarkan pada pertimbangan jumlah sampel yang relatif kecil ($N=20$), sehingga pendekatan non-parametrik dinilai lebih tepat untuk menghindari pelanggaran asumsi parametrik secara implisit. Ghozali⁷⁷ memaparkan bahwa uji *Spearman* digunakan sebagai alternatif uji *Pearson* ketika data tidak berdistribusi normal atau ukuran sampel terlalu kecil untuk asumsi parametrik.

3. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis dalam penelitian ini terlebih dahulu menyesuaikan metode analisis statistik dengan jenis data dan karakteristik distribusi data yang dimiliki. Berdasarkan hasil uji normalitas sebelumnya serta jumlah sampel yang relatif kecil ($N < 30$), maka analisis hubungan antarvariabel menggunakan pendekatan non-parametrik *Spearman's rho*.

Uji korelasi *Spearman* merupakan salah satu teknik statistik non-parametrik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang berskala ordinal atau tidak memenuhi asumsi distribusi normal. Sebagaimana McDonald⁷⁸ memaparkan “*Spearman's rho is particularly useful in psychology and social sciences when dealing with questionnaire-based data*

⁷⁷ Ghozali, I. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: BP Undip, (2018) hlm. 160

⁷⁸ McDonald, J.H. *Handbook of Biological Statistics (3rd ed.)*. Baltimore: Sparky House Publishing, (2014) hlm. 227

that may violate assumptions of parametric tests”, yaitu bahwa relevansi teknik analisis ini terhadap tiap variabel dalam konteks psikologi dan ilmu sosial (*social-sciences*) dapat bertujuan untuk menghindari bias parametrik.

Hal diatas menunjukkan bahwa asumsi data berdasar kuesioner dapat menjadi alternatif yang baik untuk pengujian penelitian ini. Uji *Spearman* mampu menjelaskan hubungan monotonik, yaitu ketika nilai suatu variabel meningkat, maka nilai variabel lain juga cenderung meningkat atau menurun secara tetap, walaupun tidak harus secara linear. Berikut adalah hasil uji non-parametrik menggunakan korelasi *Spearman's* dengan SPSS versi 25:

Correlations			Dzikir Pagi dan Petang	Subjective Well-Being
Spearman's rho	Dzikir Pagi dan Petang	Correlation Coefficient	1.000	.575**
		Sig. (2-tailed)	.	.008
		N	20	20
	Subjective Well-Being	Correlation Coefficient	.575**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.008	.
		N	20	20

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

Tabel 4.8 Hasil Uji Hipotesis *Spearman's rho*

Tabel di atas menunjukkan bahwa koefisien korelasi *Spearman* sebesar $\rho = 0.575$ dengan signifikansi $p = 0.008$ ($p < 0.01$). Artinya, terdapat hubungan positif yang signifikan antara kebiasaan melaksanakan dzikir pagi dan petang dengan tingkat *subjective well-being* mahasiswa.

Hadi⁷⁹ memaparkan bahwa koefisien korelasi antara 0,40–0,599 dikategorikan sebagai korelasi yang cukup berarti atau sedang. Berdasarkan hasil di atas, H_a (Hipotesis Alternatif) diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara dzikir pagi petang dan *subjective well-being*. Maka, H_0 (Hipotesis Nol) ditolak.

⁷⁹ Hadi, S. *Statistik*, Yogyakarta: Andi Offset, (2004) hlm. 87

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa uji korelasi *Spearman's rho* yang dilakukan terhadap 20 responden mahasiswa, diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,575 dengan nilai signifikansi $p = 0,008$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dan signifikan secara statistik antara praktik dzikir pagi dan petang dengan *subjective well-being* mahasiswa.

Koefisien korelasi 0,575 menunjukkan bahwa semakin konsisten mahasiswa melaksanakan dzikir pagi dan petang, maka semakin tinggi pula tingkat *subjective well-being* yang mereka rasakan. Korelasi positif ini bersifat monotonik, sebagaimana dianalisis menggunakan *Spearman's rho*, menunjukkan bahwa peningkatan pada frekuensi atau intensitas dzikir cenderung sejalan dengan peningkatan kesejahteraan subjektif.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Abdel-Khalek⁸⁰ yang menyatakan “*Religiosity, particularly the remembrance of God, was positively associated with happiness, optimism, and life satisfaction*” yaitu bahwa praktik keagamaan, termasuk dzikir, memiliki korelasi positif terhadap kebahagiaan dan kesejahteraan psikologis, yang dilakukan dalam penelitiannya terhadap mahasiswa Muslim.

Dzikir pagi dan petang adalah amalan sunnah yang dianjurkan oleh Nabi Muhammad SAW untuk dilakukan setiap hari sebagai bentuk perlindungan, ketenangan jiwa, dan penguatan hubungan spiritual. Temuan ini menunjukkan bahwa dzikir sebagai praktik ibadah bukan hanya persoalan kuantitas atau konsistensi, tetapi bisa jadi dipengaruhi oleh kualitas spiritualitas, keikhlasan, dan penghayatan individu dalam melakukannya.⁸¹

Lebih lanjut, *subjective well-being* sendiri merupakan konstruk psikologis yang kompleks, dipengaruhi oleh banyak faktor seperti kepribadian, hubungan

⁸⁰ Abdel-Khalek, A. M. *Islamic religiosity, subjective well-being, and personality*. *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), (2011): 127–140. <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.544868>

⁸¹ Nasr, Seyyed Hossein. *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*. Chicago: ABC International Group, 1997.

sosial, makna hidup, dan faktor kontekstual lainnya.⁸² Begitupula dzikir pagi petang merupakan amalan yang secara eksplisit dianjurkan dalam Al-Qur'an dan Hadis. Dalam Q.S. Ar-Rum, ayat 17. Allah SWT memerintahkan:

فَسُبْحَانَ اللَّهِ حِينَ تُمْسُونَ وَحِينَ تُصْبِحُونَ

"Maka bertasbihlah kepada Allah di waktu kamu berada di sore hari dan waktu kamu berada di waktu pagi hari" (QS. Ar-Rum: 17).

Aktivitas ini sangat relevan dengan kehidupan mahasiswa, yang seringkali mengalami tekanan akademik, sosial, dan emosional. Dzikir dapat berfungsi sebagai mekanisme *coping* religius yang membantu mahasiswa menghadapi stres secara lebih sehat dan bermakna.

Para ulama menafsirkan bahwa dzikir pagi dan petang memiliki fungsi protektif dan pemeliharaan hati, karena dilakukan pada dua waktu transisi utama dalam ritme biologis dan emosional manusia.⁸³ Sebagaimana dalam hadist yang menekankan bahwa dzikir memberikan keistimewaan *ruhaniyah* atau kesejahteraan mental terhadap orang-orang yang melakukannya, sabda Rasulullah SAW:

مَثَلُ الَّذِي يَذْكُرُ رَبَّهُ، وَالَّذِي لَا يَذْكُرُهُ، مَثَلُ الْحَيِّ وَالْمَيِّتِ

"Perumpamaan orang yang berdzikir kepada Rabb-nya dan yang tidak berdzikir adalah seperti orang yang hidup dan orang yang mati." (HR. Bukhari, no. 6407 dan Muslim, no. 779)

Fenomena ini dapat dipahami secara psikologis dan spiritual. Dzikir pagi petang bukan hanya aktivitas kognitif atau verbal, tetapi juga pengalaman transendental yang terstruktur dalam dimensi waktu dan kualitas penghayatan. Hal ini juga dikarenakan kedua variabel tersebut secara empiris bersinggungan dan memiliki hubungan satu sama lain.

⁸² Diener, Ed., et al. (2003). "Subjective well-being: Three decades of progress." *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.

⁸³ Ramdhani, Nurul Huda. (2020). "Analisis Teologis dan Psikologis terhadap Dzikir Pagi dan Petang dalam Islam." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 21, No. 1, hlm. 81–92.

Penelitian ini sejalan dengan studi-studi sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik keagamaan memiliki keterkaitan positif dengan kesejahteraan subjektif.⁸⁴ Hal ini menguatkan pentingnya mengkaji dimensi pengalaman spiritual, dan relevansi nya dengan kehidupan sehari-hari.

Penelitian lain dari Hamsyah⁸⁵, yang menjelaskan bahwa dzikir bukan sekadar frekuensi atau durasi, tetapi intensitas praktik (lukisan kualitas pengalaman spiritual) memainkan peran penting dalam kesejahteraan subjektif. Walau secara parsial masing-masing variabel tidak signifikan, model ini mencerminkan esensi praktik dzikir yang integral, sesuai dengan literatur yang menyatakan bahwa manfaat dzikir optimal jika berbagai dimensi dijaga bersama-sama.

Dzikir dalam konteks “*the presence of heart*” atau sarana penghadiran hati (*Hudhūr al-Qalb*) merupakan ibadah yang jika dilakukan secara sadar dan dengan kekhusyukan mampu membawa seseorang pada ketenangan jiwa (*sakīnah*) dan stabilitas emosi, yang merupakan indikator kunci dalam *subjective well-being*. Selaras dengan yang tercantum dalam QS. Ali 'Imran ayat 191:

الَّذِينَ يَذْكُرُونَ اللَّهَ قِيَمًا وَقُعُودًا وَعَلَىٰ جُنُوبِهِمْ وَيَتَفَكَّرُونَ فِي خَلْقِ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضِ رَبَّنَا مَا خَلَقْتَ هٰذَا بَطِلًا سُبْحٰنَكَ 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 (seraya berkata): ‘Ya Tuhan kami, tiadalah Engkau menciptakan ini dengan sia-sia, Maha Suci Engkau, maka peliharalah kami dari siksa neraka’”.

Ayat ini menjadi titik balik reflektif (*turning point*) bagi manusia, khususnya mahasiswa, dalam memaknai kehidupan sebagai perjalanan spiritual yang tidak terlepas dari arah dan tujuan hakiki, yaitu kembali kepada Allah SWT. Kesadaran bahwa segala sesuatu berasal dan akan kembali kepada-Nya menanamkan makna mendalam atas eksistensi hidup, bukan sekadar rutinitas duniawi.

⁸⁴ Koenig, Harold G., McCullough, M. E., & Larson, D. B. *Handbook of Religion and Health*. Oxford University Press. (2001)

⁸⁵ Hamsyah, F. (2011). *Hubungan antara subjective well-being dan intensitas dzikir pada jama'ah dzikir Sholawat A'dzom*. Skripsi, UGM. (2011)

Hal diatas juga memaparkan bahwasanya dzikir dapat terintegrasi dengan ilmu eksistensi hidup, Frankl⁸⁶ menyatakan bahwa pencarian makna hidup (*will to meaning*) adalah inti dari kesejahteraan psikologis manusia. Maka, ketika dzikir mengingatkan bahwa hidup ini adalah milik Allah dan memiliki arah kembali, ia menjadi landasan spiritual untuk *subjective well-being* yang kokoh, yang menjauhkan mahasiswa dari kehampaan, kegelisahan, dan tujuan hidup yang semu. Sebagaimana dijelaskan dalam Al-Qur'an:

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

"Orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka berkata: Sesungguhnya kami milik Allah dan kepada-Nya lah kami kembali." (QS. Al-Baqarah: 156).⁸⁷

Selain temuan teologis dan psikologis, hasil penelitian ini mendapatkan dukungan studi intervensional sebelumnya. Kurniawan & Widyana⁸⁸ melaporkan bahwa pelatihan dzikir secara signifikan meningkatkan kebermaknaan hidup mahasiswa, dengan analisis *Mann-Whitney* menghasilkan nilai signifikan sebesar $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Hal ini menjelaskan bahwa intensitas dzikir pagi dan petang memiliki hubungan kontributif terhadap *subjective well-being*.

Relevansi empiris juga tampak pada hasil penelitian kontemporer dengan temuan kuantitatif dari Hamdani, et al.⁸⁹ yang menunjukkan bahwa intensitas dzikir secara signifikan berkorelasi positif dengan *subjective well-being* ($p < 01$). Dalam penelitian tersebut, responden yang rutin melakukan dzikir intensif dari segi frekuensi maupun penghayatan melaporkan tingkat kebahagiaan dan kepuasan hidup yang lebih tinggi berdasarkan pengukuran dengan *Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan *Positive and Negative Affect Scale* (PANAS).

⁸⁶ Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (2006)

⁸⁷ Departemen Kementrian Agama Republik Indonesia. Al-Qur'an dan Terjemahan.

⁸⁸ Kurniawan, W., & Widyana, R. "Pengaruh Pelatihan Dzikir terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa." *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(2), (2013), 217–238.

⁸⁹ Hamdani, Khairul, and Endang Retno Surjaningrum. "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group." *International Journal of Islamic Thought*, 9 no. 1 (June 2016): 1–10.

Temuan diatas memperkuat hasil penelitian ini, bahwa praktik dzikir pagi dan petang memiliki kontribusi signifikan terhadap *subjective well-being* mahasiswa, sekaligus menegaskan peran vital spiritualitas Islami dalam pembentukan mental yang tangguh di kalangan generasi muda. Hal ini menunjukkan bahwa dzikir dapat dipraktikkan agar berdampak pada kesejahteraan psikologis.

Temuan ini sejalan dengan literatur sebelumnya yang menekankan pentingnya kualitas dan kebermaknaan dalam praktik spiritual, bukan sekadar kuantitas ibadah. Maka, keberadaan dzikir pagi dan petang bukan hanya sebagai aktivitas ibadah rutin, melainkan juga sebagai sarana penyadaran diri dan penguatan batin dalam menghadapi dinamika kehidupan mahasiswa.

Penelitian ini, yaitu dengan judul “Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa” merupakan pendalaman yang terbaru, dimana meneliti metode spiritual yang spesifik dikerjakan pada suatu waktu dan terintegrasi dengan keilmuan psikologis kontemporer tentang pemaknaan dalam kesejahteraan subjektif, serta diteliti kepada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara praktik dzikir pagi dan petang dengan *subjective well-being* pada mahasiswa. Dzikir bukan sekadar aktivitas spiritual, tetapi juga berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional mahasiswa secara ilmiah dan Islami.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa dzikir pagi dan petang dengan kehadiran hati memiliki hubungan yang nyata dan signifikan dengan *subjective well-being* mahasiswa. Praktik ini bukan sekadar ibadah ritual, tetapi juga fondasi keseimbangan hidup akademik dan spiritual, khususnya di era yang penuh distraksi dan keresahan. Maka, membudayakan dzikir yang hidup dan hadir di hati menjadi urgensi bagi pembinaan mahasiswa.

BAB V

PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan terhadap temuan penelitian, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Pengujian Terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir pagi petang dengan *subjective well-being* mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,575 dengan signifikansi 0,008 ($p < 0,01$), yang berarti bahwa semakin tinggi intensitas dzikir pagi dan petang yang dilakukan oleh mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat kesejahteraan subjektif yang mereka rasakan.
2. Dzikir pagi petang berkontribusi terhadap aspek psikologis mahasiswa, khususnya dalam mengelola emosi dan meningkatkan kepuasan hidup. Intensitas dzikir yang dilakukan secara rutin memberikan efek ketenangan dan penguatan diri yang membantu mahasiswa menghadapi tekanan kehidupan akademik dan sosial secara lebih positif.
3. Penemuan ini menguatkan urgensi pendekatan integrasi spiritual ke dalam pembinaan mahasiswa di lingkungan kampus. Dzikir pagi dan petang tidak hanya relevan sebagai ibadah, tetapi juga sebagai salah satu strategi pengembangan kesejahteraan psikologis mahasiswa melalui pendekatan religius yang aplikatif.

B. Saran

Berdasarkan temuan dan keterbatasan mengenai penelitian “Pengaruh Intensitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa” ini, beberapa saran yang dapat diajukan antara lain:

1. Bagi mahasiswa dan generasi muda Muslim secara umum, dianjurkan menjadikan dzikir pagi dan petang sebagai bagian dari rutinitas spiritual harian.

Hendaknya dzikir dilakukan tidak hanya secara lisan, tetapi juga dengan kehadiran hati (*ḥuḍūr al-qalb*), sebab dari sanalah terbentuk ketenangan dan kekuatan batin dalam menghadapi dinamika akademik dan kehidupan personal.

2. Bagi praktisi bimbingan konseling di lingkungan kampus, dzikir dapat dijadikan sebagai salah satu pendekatan terapi non-medis berbasis spiritual Islam, dalam bentuk *spiritual-based counseling*. Strategi ini dapat digunakan sebagai metode promotif-preventif untuk menjaga kesehatan mental mahasiswa, khususnya pada aspek *subjective well-being*.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk meneliti dimensi kualitas dzikir yang lebih mendalam, seperti keikhlasan, kekhusyukan, penghayatan lafadz, serta perasaan kehadiran Tuhan selama dzikir. Penelitian juga dapat diperluas dengan pendekatan *mixed method*, guna menggali lebih dalam makna pengalaman spiritual dari sudut pandang mahasiswa.
4. Untuk pengembangan keilmuan, diharapkan penelitian-penelitian selanjutnya mengintegrasikan aspek riset lain seperti *neuroscientific* atau *neurospiritual* terhadap praktik dzikir, sehingga dapat menjembatani antara dimensi spiritual Islam dengan psikologi modern secara lebih ilmiah dan kontekstual.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdel-Khalek, A. M. "Islamic religiosity, subjective well-being, and personality". *Mental Health, Religion & Culture*, 14(2), (2011): 127–140. <https://doi.org/10.1080/13674676.2010.544868>
- Aini, Syarif, and Budi Santosa. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Santri Di MTs Terpadu Pondok Pesantren Haji Abdul Karim Syu'aib." *Journal of Educational Management and Strategy* 2, no. 1 (2023): 11–20. <https://doi.org/10.57255/jemast.v2i1.224>.
- Al Kasih, Muhammad Kaisa, & Munawaroh, Ani Muklisatun. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Kediri." *UInScof* 1, no. 1 (2023): 152.
- Amelia, Rubaiyi Nor, and Destisa Denti Seiza Pratiwi. "Manfaat Berzikir Terhadap Kesehatan Mental." *Jurnal Religion: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 1, no. 6 (2023). <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.
- Anggia Nova Mirza Divara. "Subjective well-being perempuan lajang dewasa awal pada keluarga kelas menengah bawah". *Skripsi*. UIN Raden Mas Said Surakarta. (2023).
- Anwar, F., and P. Julia. "Analisis strategi pembinaan kesehatan mental oleh guru pengasuh sekolah berasrama di aceh besar pada masa pandemi". *Jurnal Edukasi: Bimbingan Konseling*, 7 (1), (2021).
- Anwar, Sufyan, Siti M.F. Siregar, Teuku Alamsyah, Teuku Muliadi, Marniati Marniati, and Khairunnas Khairunnas. "The Dhikr and the Mental Health of the Elderly in Aceh, Indonesia." *Health SA Gesondheid* 29 (2024). <https://doi.org/10.4102/hsag.v29i0.2456>.
- Ariati, Jati. "Subjective Well-Being (Kesejahteraan Subjektif) Dan Kepuasan Kerja Pada Staf Pengajar (Dosen) Di Lingkungan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro." *Jurnal Psikologi Undip* (2017).
- Asnajib, M. Resepsi dzikir al-ma'tsurat dalam menghafal Al-Qur'an (Analisis Tindakan Pada Santri Islamic Boarding House Budi Mulia Dua Pada Masa Pandemi Corona). *Al-Bayan: Jurnal Studi Al-Qur'an dan Tafsir*, 5 (1). (2020). DOI: <https://doi.org/10.15575/al-bayan.v5i1.8190>
- Aushafi, Faishal. "Pengaruh Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Pedagang Pasar Johar Pasca Kebakaran". (2017). *Skripsi*. Jurusan Tasawuf Dan Psikoterapi.

- Ayuningtyas, Dumilah, and Marisa Rayhani. "Analisis situasi kesehatan mental pada masyarakat di Indonesia dan strategi penanggulangannya." *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9 (1), (2018): 1-10.
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*. Ed. 4, (2014). Pustaka Pelajar: Yogyakarta
- Azwar, Saifuddin. *Reliabilitas dan Validitas*. Ed. 4, Yogyakarta: Pustaka Pelajar (2014).
- Baron, R. A., & Byrne, D. *Social Psychology*. Boston: Allyn and Bacon. (2003)
- Biswas-Diener, Robert, Ed Diener, and Maya Tamir. "The Psychology of Subjective Well-Being." *Daedalus* 133, no. 2 (2004): 18–25. <http://www.jstor.org/stable/20027909>.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. *Research methods in education* (8th ed.). Routledge, 2018.
- Darwin, Muhammad, et al., eds. *Metode Pendekatan Kuantitatif*. Bandung: Cv. Media Sains Indonesia, (2021).
- De Neve, J.E., Diener, E., Tay, L., & Xuereb, C. Baseline life satisfaction and subsequent health outcomes: A longitudinal study of the health effects of happiness. *Health Psychology* (2013).
- Departemen Departemen Kementerian Agama Republik Indonesia, *Al-Qur'an dan Terjemahan*.
- DeVellis, Robert F., and Carolyn T. Thorpe. *Scale development: Theory and applications*. Sage publications, (2021).
- Dharma, Andri Setia. "Gambaran Depresi Pada Mahasiswa Universitas X Di Jakarta." *Provita Jurnal Psikologi Pendidikan* 12, no. 2 (2019): 81–93.
- Diener, E. Subjective well-being. *In The Science of Well-Being*. (2000).
- Diener, Ed. "Subjective Well-Being." *Psychological Bulletin* 95, no. 3 (1984): 542–575.
- Diener, Ed., et al. "Subjective well-being: Three decades of progress." *Psychological Bulletin*, 125(2), (2003), 276–302.
- Erik Angner. "Subjective well-being." *Journal of Socio-Economics* (39):3 (2010).
- Erindana, Nikmatun Ulfa Ferina, Fuad H. Nashori, and M. Novvaliant Filsuf Tasaufi. "Penyesuaian Diri Dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama Self Adjustment and Academic Stress in First-Year University Student." *Motiva : Jurnal Psikologi* 4, no. 1 (2021): 11–18.

- Fadilah, Gilang Askhiya. "Pengaruh Zikir Al-Matsurat (Pagi Petang) Terhadap Psychological Well-Being Santri: Studi Komparatif Pada Pesantren Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Zikr al Matsurat." *Skripsi*, UIN Sunan Gunung Djati Bandung, (2023).
- Falah, Muhammad Fajtul, Akhmad Zainuddin, and M. Mukhit Mashuri. "Metode Dzikir Sebagai Penenang Hati Perspektif Tafsir Munir Karya Wahbah Zuhaili." *Tashdiq: Jurnal Kajian Agama Dan Dakwah* 6, no. 3 (2024).
- Fithry, Ruhil. "Intervensi Terapi Dzikir Dalam Meningkatkan Psychological Well Being Lansia: Literatur Review." *Nathiqiyah: Jurnal Psikologi Islam* 5, no. 01 (2022).
- Fitri, Annisa. "Hubungan Pemahaman Dzikir Pagi Petang Dengan Pengendalian Emosi Remaja Putri Di Smp It Imam Asy-Syafi'i 2 Pekanbaru." PhD diss., *Skripsi*, UIN Sultan Syarif Kasim Riau, (2020)
- Frankl, V. E. *Man's Search for Meaning*. Beacon Press. (2006)
- Fusar-Poli, Paolo, et al., "The Lived Experience of Depression: A Bottom- up Review Co- Written by Experts by Experience and Academics," *Global Mental Health Peer Network* 22 (2023): 23–25, <https://www.slamrecovery>.
- Ghozali, I. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Semarang: BP Undip, (2018)
- Gibbons, J. D., & Chakraborti, S. *Nonparametric Statistical Inference* (5th ed.). CRC Press. (2011).
- Gloriabarus. "Hasil Survei I-NAMHS: Satu Dari Tiga Remaja Indonesia Memiliki Masalah Kesehatan Mental - Universitas Gadjah Mada." *Ugm.ac.id* (2022).
- Gujarati, Damodar N. *Basic Econometrics*, Fifth Edition. New York: McGraw-Hill, (2009), hlm. 359–362.
- Hadi, S. *Statistik*, Yogyakarta: Andi Offset, (2004) hlm. 87
- Hamdani, Khairul, and Endang Retno Surjaningrum. "Dzikir and Happiness: A Mental Health Study on An Indonesian Muslim Sufi Group." *International Journal of Islamic Thought*, 9 no. 1 (June 2016): 1–10
- Hamsyah, F. Hubungan antara subjective well being dan intensitas dzikir pada jama'ah dzikir Sholawat A'dzom. *Skripsi*, (2011) UGM.
- Hasan, Mas'ud. *Quantum Dzikir*. 1st ed. Yogyakarta: Pustaka Hati, (2017).
- James P. Chaplin, *Kamus Lengkap Psikologi*, Jakarta: Rajawali Pers, (2011).

- Koenig, Harold G. et al. *Handbook of Religion and Health*. New York: Oxford University Press, (2001).
- Krueger, A.B., et al. Measuring subjective well-being for public policy. *National Bureau of Economic Research*. (2009).
- Kurniawan, W., & Widyana, R. Pengaruh Pelatihan Dzikir terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup pada Mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 5(2), (2013), 217–238.
- Laerd Statistics. *Spearman's Rank-Order Correlation – A Step Guide*. (2015).
- Latif, Umar. “Dzikir dan upaya pemenuhan mental-spiritual dalam perspektif al-Qur'an.” *Jurnal at-taujih: Bimbingan dan konseling Islam* 5, no. 1 (June 2022): 28–46. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.22373/taujih.v5i1.13729>.
- Ling, Jonathan, and Catling, Jonathan. *Psikologi Kognitif*. Jakarta Timur: Penerbit Erlangga. (2012).
- Martin, Iwan, Sartini Nuryoto, & Siti Urbayatun. "Relaksasi dzikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja santri." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 4, no. 2 (2018): 112-123.
- McDonald, J.H. *Handbook of Biological Statistics (3rd ed.)*. Baltimore: Sparky House Publishing, (2014)
- Moore, Catherine. 2019. “Subjective Well-Being: Your Life, Your Happiness - PositivePsychology.com.” *PositivePsychology.com*. Juli 10, (2019). <https://positivepsychology.com/subjective-well-being/>
- Mulya, Redsi. “Efektivitas Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap Peningkatan Psychological Well-Being Pada Pengurus KSI Ulul-Albab Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang.” UIN Imam Bonjol, (2023).
- Mustary, Emilia. “Indonesian Journal of Islamic Counseling Terapi Relaksasi Dzikir Untuk Mengurangi Depresi.” *Indonesian Journal of Islamic Counseling* 3, no. 1 (2021). <https://doi.org/http://ejurnal.iainpare.ac.id/index.php/ijic>.
- Nashori, F. Hubungan Antara Kualitas dan Intensitas Dzikir Dengan Kelapangdadaan Mahasiswa. *Millah: Journal of Religious Studies*, 5(1), 121–136. (2016) <https://doi.org/10.20885/millah.vol5.iss1.art9>
- Nasr, Seyyed Hossein. *Man and Nature: The Spiritual Crisis of Modern Man*. Chicago: ABC International Group, (1997).

- National Institute of Mental Health. "Caring for Your Mental Health." *National Institute of Mental Health*. February (2024). <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/caring-for-your-mental-health>.
- National Research Council. "Subjective well-being: Measuring happiness, suffering, and other dimensions of experience." (2014).
- Nazir, Moh. Metode Penelitian. Jakarta: Ghalia Indonesia, (2014)
- Nurabra, Riski. "Efikasi Diri Mahasiswa Aktivis Yang Bekerja Studi Fenomenologi pada Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta." PhD diss., UIN Sunan Kalijaga, *Skripsi* (2016).
- Nurohmawati, Ana Laela. "Pengaruh Intensitas Dzikir terhadap Ketenangan Jiwa pada Majelis Jamaah Rotibul Hadad dusun Purworejo desa Gebang kecamatan masaran kabupaten sragen tahun 2020." *Skripsi*. (2020).
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research & evaluation methods* (3rd ed.). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Rahman, A., A. *Metode Penelitian Psikologi*. Penerbit PT Remaja Rosdakarya: Bandung. (2016).
- Rahman, Andi. "Doa, Dzikir, Dan Bacaan Sehari-Hari Orang Yang Beriman." Jakarta: PTIQ (2022).
- Ramdhani, Nurul Huda. "Analisis Teologis dan Psikologis terhadap Dzikir Pagi dan Petang dalam Islam." *Jurnal Studi Ilmu-ilmu Al-Qur'an dan Hadis*, Vol. 21, No. 1, (2020) hlm. 81–92.
- Rohmaniah, Iroh. "Pengaruh Pelatihan Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Yang Orang Tuanya Bercerai.", *Skripsi*, (2018).
- Saadah, Ariini. *Manfaat Dzikir Pagi dan Petang yang Sayangnya Dilewatkan, Ada Surga Menantimu*. Dream.co.id (2023). Di akses 24 Oktober 2024 21.04
- Sekaran, U. & Bougie, R. *Research methods for business: A skill building approach* (7th ed.). John Wiley & Sons, 2016.
- Sengkey, Marssel Michael, and Tellma Monna Tiwa. "Kesejahteraan Subjektif Pekerja Kontrak (PKWT)." *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah* (3)2, (2020)
- Sheldon, W. H. "Definitions of Intensity." *The Journal of Philosophy, Psychology and Scientific Methods*, (1), no. 9 (1904). <https://doi.org/10.2307/2010992>
- Soelistyarini, Titien Diah. "Pedoman Penyusunan Tinjauan Pustaka dalam Penelitian dan Penulisan Ilmiah." Universitas Airlangga (2013):1-6.

- Solihin, Dede. "Pengaruh Dzikir Terhadap Kecerdasan Emosional Pada Santri Pesantren Pondok Karya Pembangunan (PKP) Manado." *Skripsi*. (2024)
- Sucinindyasputeri, Ridha. "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Penurunan Stres Pada Mahasiswa Magister Profesi Psikologi." *Inquiry*, vol. 8, no. 1, (2017).
- Sucipto, Ade. "Dzikir as a Therapy in Sufistic Counseling." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (June 11, 2020): 58. <https://doi.org/10.21580/jagc.2020.1.1.5773>.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. (2011)
- Syahrizal, H., & Jailani, Syahrani M. Jenis-Jenis Penelitian Dalam Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif. *Qosim: Jurnal Pendidikan, Sosial & Humaniora*, 2023.
- Tongco, M. D. C. (2007). Purposive sampling as a tool for informant selection. *Ethnobotany Research and Applications*, 5, 147–158. <https://doi.org/10.17348/era.5.0.147-158>
- Victoriana, Evany, Rosida Tiurma Manurung, Endeh Azizah, Mia Teresa, and Zuster Alvin Gultom. "Makna Hidup dan Subjective Well-Being Mahasiswa." *Humanitas (Jurnal Psikologi)* 7, no. 2 (2023): 225-244.
- Vioreanu, Ana-Maria. "Using CBT for Depression: A Case Study of a Patient with Depressive Disorder Due to a Medical Condition (Infertility)." *Mental Health: Global Challenges Journal* 6, no. 1 (2023): 2–15. <https://doi.org/10.56508/mhgcl.v6i1.149>.
- Wahhab, Abdul. *Koleksi Dzikir Pagi Petang*. Yogyakarta: Laksana, (2019).
- Widianengsih, Resti. "Hadits Tentang Dzikir Perspektif Tasawuf." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (2022): 166–79. <https://doi.org/10.15575/jpiu.13583>.
- Wulandari, Endah, and H Fuad Nashori. "Pengaruh Terapi Zikir Terhadap Kesejahteraan Psikologis Pada Lansia Effectiveness Zikr Therapy for Psychological Well-Being (PWB) in Elderly." *Jurnal Intervensi Psikologi*. Vol. 6, (2014).
- Yan, Nanxi, Jessica de Bloom, & Elizabeth Halpenny. "Integrative review: Vacations and subjective well-being." *Journal Leisure Research* (55)1 (2024)
- Zuhroh, Nada Wasilatuz. "Implementasi Hadis-hadis Zikir Pagi dan Petang (Studi Kasus Kegiatan Zikir Pagi dan Petang pada Jamaah Perempuan Kajian Masjid Abdillah, Kelurahan Tegal Besar, Kecamatan Kaliwates, Kabupaten Jember)." *Al-Atsar: Jurnal Ilmu Hadits* (2023).

LAMPIRAN



Surat Penetapan Pembimbing Skripsi



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3499/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

TENTANG

PENETAPAN PEMBIMBING SKRIPSI/TUGAS AKHIR MAHASISWA

DENGAN RAHMAT TUHAN YANG MAHA ESA
DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAEREPARE

- Menimbang**
- Bahwa untuk menjamin kualitas skripsi/tugas akhir mahasiswa FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH IAIN Parepare, maka dipandang perlu penetapan pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa tahun 2024
 - Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk disertai tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
- Mengingat**
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional;
 - Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen;
 - Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi;
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan
 - Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan;
 - Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi;
 - Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam;
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare
 - Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
- Memperhatikan** :
- Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 24 Oktober 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024
 - Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3499 Tahun 2024, tanggal 24 Oktober 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
- MEMUTUSKAN**
- Menetapkan** :
- Keputusan Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare Tahun 2024
 - Menunjuk saudara: **Astinah, M.Psi.**, sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa :
Nama Mahasiswa : MUHAMMAD RAEHAN ZAKY
NIM : 2120203870232033
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Judul Penelitian : PENGARUH INTENSITAS DZIKIR PAGI DAN PETANG TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING PADA MAHASISWA FUAD IAIN PAREPARE
 - Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir;
 - Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare;
 - Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 24 Oktober 2024
Dekan,



Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP 196412311992031045

Surat Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian dari Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah IAIN Parepare

	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH Alamat : JL. Amal Bakti No. 8, Soreang, Kota Parepare 91132 ☎ (0421) 21307 📠 (0421) 24404 PO Box 909 Parepare 9110, website : www.iainpare.ac.id email: mail.iainpare.ac.id												
Nomor : B-1789/In.39/FUAD.03/PP.00.9/07/2025 Sifat : Biasa Lampiran : - H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian	02 Juli 2025												
Yth. Walikota Parepare Cq. Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Parepare di KOTA PAREPARE													
Assalamu Alaikum Wr. Wb.													
Dengan ini disampaikan bahwa mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare :													
<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30%;">Nama</td> <td>: MUHAMMAD RAEHAN ZAKY</td> </tr> <tr> <td>Tempat/Tgl. Lahir</td> <td>: PUNNIA, 16 Juni 2003</td> </tr> <tr> <td>NIM</td> <td>: 2120203870232033</td> </tr> <tr> <td>Fakultas / Program Studi</td> <td>: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam</td> </tr> <tr> <td>Semester</td> <td>: VIII (Delapan)</td> </tr> <tr> <td>Alamat</td> <td>: PUNNIA</td> </tr> </table>		Nama	: MUHAMMAD RAEHAN ZAKY	Tempat/Tgl. Lahir	: PUNNIA, 16 Juni 2003	NIM	: 2120203870232033	Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam	Semester	: VIII (Delapan)	Alamat	: PUNNIA
Nama	: MUHAMMAD RAEHAN ZAKY												
Tempat/Tgl. Lahir	: PUNNIA, 16 Juni 2003												
NIM	: 2120203870232033												
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam												
Semester	: VIII (Delapan)												
Alamat	: PUNNIA												
Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan Skripsi yang berjudul :													
PENGARUH INTENSITAS DZIKIR PAGI PETANG TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA FUAD IAIN PAREPARE													
Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 09 Juni 2025 sampai dengan tanggal 09 Juli 2025.													
Demikian permohonan ini disampaikan atas perkenaan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.													
Wassalamu Alaikum Wr. Wb.													
Dekan,  Dr. A. Nurkidam, M.Hum. NIP 196412311992031045													
Tembusan :													
1. Rektor IAIN Parepare													
Page : 1 of 1, Copyright©aifs 2015-2025 - (rafil) Dicetak pada Tgl : 02 Jul 2025 Jam : 12:13:00													

Surat Rekomendasi Izin Penelitian dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Kota Parepare

SRN IP0000686


PEMERINTAH KOTA PAREPARE
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
Jl. Bandar Madani No. 1 Telp (0421) 23594 Faximile (0421) 27719 Kode Pos 91111, Email : dpmpstsp@pareparekota.go.id

REKOMENDASI PENELITIAN
Nomor : 686/IP/DPM-PTSP/7/2025

Dasar : 1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002 tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan, dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian.
3. Peraturan Walikota Parepare No. 23 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Pelayanan Perizinan dan Non Perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.

Setelah memperhatikan hal tersebut, maka Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu :

M E N G I Z I N K A N

KEPADA
NAMA : **MUHAMMAD RAEHAN ZAKY**

UNIVERSITAS/ LEMBAGA : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**
Jurusan : **BIMBINGAN KONSELING ISLAM**

ALAMAT : **PUNNIA, KEC. MATIRO BULU, KAB. PINRANG**

UNTUK : melaksanakan Penelitian/wawancara dalam Kota Parepare dengan keterangan sebagai berikut :

JUDUL PENELITIAN : **PENGARUH INTENSITAS DZIKIR PAGI DAN PETANG TERHADAP SUBJECTIVE WELL-BEING MAHASISWA FUAD IAIN PAREPARE**

LOKASI PENELITIAN : **INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PAREPARE**

LAMA PENELITIAN : **09 Juni 2025 s.d 09 Juli 2025**

a. Rekomendasi Penelitian berlaku selama penelitian berlangsung
b. Rekomendasi ini dapat dicabut apabila terbukti melakukan pelanggaran sesuai ketentuan perundang - undangan

Dikeluarkan di: **Parepare**
Pada Tanggal : **08 Juli 2025**

**KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL
DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
KOTA PAREPARE**



Hj. ST. RAHMAH AMIR, ST, MM
Pembina Tk. 1 (IV/b)
NIP. 19741013 200604 2 019

Biaya : Rp. 0.00

- UU ITE No. 11 Tahun 2008 Pasal 5 Ayat 1
- Informasi Elektronik dan/atau Dokumen Elektronik dan/atau hasil cetaknya merupakan alat bukti hukum yang sah
- Dokumen ini telah ditandatangani secara elektronik menggunakan **Sertifikat Elektronik** yang diterbitkan **BSrE**
- Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTSP Kota Parepare (scan QRCode)



	KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH Jl. Amal Bakti No. 8 Soreang 91131 Telp. (0421) 21307 VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN PENULISAN SKRIPSI
---	--

NAMA MAHASISWA : MUHAMMAD RAEHAN ZAKY
 NIM : 21020203870232033
 FAKULTAS : USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
 PRODI : BIMBINGAN KONSELING ISLAM
 JUDUL : PENGARUH DZIKIR PAGI DAN PETANG
 TERHADAP *SUBJECTIVE WELL-BEING*
 MAHASISWA FUAD IAIN PAREPARE

KUESIONER PENELITIAN

Kepada Yth. Mahasiswa Aktif Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

Dengan ini mengundang Anda untuk berpartisipasi dalam penelitian tentang *Subjective Well-Being* Mahasiswa. Angket ini dirancang dengan pertanyaan singkat dan mudah dipahami, dan diperkirakan dapat diselesaikan dengan durasi waktu kurang lebih 5 menit. Seluruh jawaban saudara-saudari akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk keperluan penelitian. Keterangan lengkap penelitian:

Nama Peneliti : Muhammad Raehan Zaky
 NIM : 210203870232033
 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
 Judul Penelitian : Pengaruh Dzikir Pagi dan Petang terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa FUAD IAIN Parepare

Penelitian ini ditetapkan dengan kriteria responden sebagai berikut: (1) mahasiswa FUAD aktif terdaftar dan mengikuti perkuliahan; (2) mahasiswa yang secara spesifik, lengkap dan rutin melakukan dzikir pagi dan petang; serta (3) mahasiswa yang bersedia mengisi instrumen dengan integritas dan kejujuran.

Kuesioner ini dibuat dalam rangka menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi, dengan mengukur keterlibatan mahasiswa dalam aspek religiusitas dan psikologis. Mohon dijawab dengan jujur sesuai kondisi dan pandangan pribadi anda. Terimakasih atas partisipasi dan waktunya.

Hormat saya, Peneliti.

I. Identitas Responden

Nama :
NIM :
Program Studi :
Semester Berjalan :

II. Petunjuk Pengisian

1. Kuesioner dibagikan secara daring melalui *googleforms*. Dimohon untuk membaca setiap pernyataan dengan cermat.
2. Jika Anda termasuk dalam kriteria responden, dengan senang hati meminta kesediaan Anda memberikan jawaban pada salah satu opsi yang paling sesuai dengan pendapat atau pengalaman Anda.
3. Tidak ada jawaban benar atau salah. Jawaban Anda sepenuhnya bersifat pribadi dan akan dijaga kerahasiaannya.
4. Ada empat pilihan jawaban yang memiliki makna:
SS = Sangat Setuju
S = Setuju
TS = Tidak Setuju
STS = Sangat Tidak Setuju

III. Daftar Pernyataan

1. Dzikir Pagi dan Petang (X)

No.	Item / Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya rutin melakukan dzikir pagi dan petang setiap hari.				
2	Saya sadar pentingnya dzikir pagi dan petang untuk ketenangan hati.				
3	Saya berusaha melaksanakan dzikir pagi dan petang tanpa terlewat.				
4	Saya melaksanakan dzikir pagi dan petang tepat setelah waktu yang dianjurkan.				
5	Saya lebih tenang setelah melakukan dzikir pagi petang.				
6	Saya mengalokasikan waktu khusus dzikir pagi petang				

7	Saya menikmati setiap sesi dzikir pagi dan petang yang saya lakukan.				
8	Saya merasa lebih dekat dengan Allah setelah berdzikir pagi dan petang.				
9	Saya rutin berdzikir setiap pagi petang tanpa terlewat				
10	Saya selalu menyempatkan waktu untuk berdzikir pagi dan petang.				
11	Saya tetap berdzikir pagi petang meskipun sedang sibuk				
12	Saya meluangkan waktu yang cukup untuk berdzikir.				
13	Saya melakukan dzikir pagi dan petang tanpa paksaan dari orang lain.				
14	Saya menikmati suasana khusyu pada dzikir pagi petang				
15	Saya merasa lebih fokus dan positif setelah berdzikir pagi dan petang				
16	Saya jarang melakukan dzikir pagi dan petang.				
17	Saya hanya melakukan dzikir pagi dan petang jika sedang ada waktu luang.				
18	Saya sering lupa untuk melaksanakan dzikir pagi petang.				
19	Saya tidak merasa ada manfaat khusus dari dzikir pagi dan petang.				
20	Saya sering menunda-nunda dzikir pagi dan petang hingga terlewat.				
21	Saya merasa malas untuk melakukan dzikir pagi dan petang secara rutin.				
22	Saya melakukan dzikir pagi dan petang hanya ketika ada masalah.				
23	Saya tidak terlalu peduli apakah saya berdzikir pagi dan petang atau tidak.				
24	Saya tidak menghiraukan waktu yang dianjurkan untuk dzikir pagi dan petang.				
25	Saya sering tergesa-gesa melakukan dzikir pagi petang				
26	Saya tidak memberi waktu khusus dzikir pagi petang				
27	Saya lebih memilih aktivitas lain daripada berdzikir pagi dan petang.				
28	Saya sering mengabaikan anjuran waktu dalam berdzikir				
29	Saya sering terganggu berdzikir sehingga tidak fokus				
30	Saya tidak memiliki kebiasaan berdzikir pagi dan petang secara rutin.				

31	Saya berusaha berdzikir pagi dan petang tanpa terlewat				
32	Saya berdzikir dan mencoba memahami maknanya				
33	Saya berdzikir sesuai dengan ajaran yang dianjurkan				
34	Saya meluangkan waktu untuk berdzikir dengan tenang				
35	Saya rutin berdzikir meski sibuk atau dalam keadaan kurang nyaman				
36	Saya sering lupa atau menunda dzikir pagi dan petang				
37	Saya berdzikir hanya sebagai kebiasaan tanpa memikirkan artinya				
38	Saya mengurangi bagian dari dzikir yang dianjurkan.				
39	Saya sering mempercepat dzikir agar segera selesai.				
40	Saya sering meninggalkan dzikir karena merasa malas.				

Tabel Blueprint Dzikir Pagi dan Petang

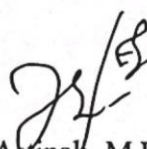
2. Subjective Well-Being (Y)

No.	Item / Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa puas dengan hidup saya saat ini.				
2	Saya merasa hidup saya berjalan dengan baik.				
3	Saya merasa telah mencapai banyak hal yang saya inginkan dalam hidup.				
4	Saya merasa bahagia dengan kondisi hidup saya saat ini.				
5	Saya merasa tenang dan damai dalam menjalani hidup sehari-hari.				
6	Saya merasa optimis tentang masa depan saya.				
7	Saya merasa hidup penuh dengan hal-hal yang membahagiakan				
8	Saya bersyukur atas segala yang saya miliki saat ini				
9	Saya merasa memiliki hubungan yang baik dengan orang-orang di sekitar saya.				
10	Saya merasa mampu mengatasi tantangan hidup				
11	Saya merasa hidup saya bermakna atau bermanfaat.				
12	Saya merasa memiliki kendali atas hidup saya.				
13	Saya merasa jarang mengalami stres dalam hidup.				
14	Saya merasa puas dengan pencapaian saya sejauh ini.				
15	Saya merasa mampu mencapai tujuan hidup saya.				
16	Saya sering merasa kecewa dengan hidup saya.				
17	Saya merasa hidup saya jauh dari yang saya harapkan.				

18	Saya sering merasa tidak bahagia dengan kondisi saya.				
19	Saya sering merasa sulit untuk merasakan kebahagiaan.				
20	Saya merasa pesimis tentang masa depan saya.				
21	Saya merasa hidup saya monoton / tidak menyenangkan.				
22	Saya sering merasa tidak bersyukur dengan apa yang saya miliki.				
23	Saya merasa tujuan hidup saya sulit untuk dicapai.				
24	Saya merasa kesulitan mengatasi tantangan hidup.				
25	Saya merasa hidup saya kurang bermakna.				
26	Saya merasa tidak memiliki kendali atas hidup saya.				
27	Saya sering merasa stres atau tertekan dalam hidup.				
28	Saya merasa tidak puas dengan pencapaian sejauh ini.				
29	Saya merasa hidup saya tidak seimbang antara akademik, dan waktu pribadi.				
30	Saya sering merasa tidak tenang dan damai dalam hidup sehari-hari				
31	Saya merasa hidup saya cukup baik dan memuaskan				
32	Saya merasa sungguh-sungguh dalam mewujudkan impian saya				
33	Saya sering merasakan kegembiraan di keseharian saya				
34	Saya merasa pikiran saya tenang dan jarang terganggu				
35	Saya sering merasa bersyukur atas hal-hal kecil di dalam hidup saya				
36	Saya merasa hidup saya kurang memuaskan				
37	Saya merasa belum mencapai yang seharusnya di capai				
38	Saya jarang merasakan kebahagiaan dalam hidup saya				
39	Saya sering merasa gelisah dan sulit merasa tenang				
40	Saya sering merasa gelisah tanpa alasan yang jelas				

Tabel Blueprint Subjective Well-Being

Mengetahui,



Astinah, M.Psi.

NIP. 19910418 202012 2 020

HASIL TURNITIN

Skripsi Muhammad Raehan Zaky.docx

Class AA 3

Class abc

Universitas Pendidikan Muhammadiyah Sorong



Page 2 of 65 - Integrity Overview

30% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Top Sources

- 27%  Internet sources
- 15%  Publications
- 11%  Submitted works (Student Papers)



Page 3 of 65 - Integrity Overview

Top Sources

- 27%  Internet sources
- 15%  Publications
- 11%  Submitted works (Student Papers)

BIODATA PENULIS



Muhammad Raehan Zaky, Lahir di Desa Punnia pada tanggal 16 Juni 2003. Merupakan anak kedua dari Bapak Muhammad Amin dan Ibu Hasmawati. Penulis berkebangsaan Indonesia dan beragama Islam. Riwayat Pendidikan berawal dari Taman Kanak-Kanak (TK) Aisyiyah Bustanul Athfal Punnia pada tahun 2008-2009, MI DDI Punnia pada tahun 2009-2015. Kemudian dilanjutkan Madrasah Tsanawiyah (MTs) DDI Ujung Lanrisang, pada tahun 2015-2018 dan lanjut

Madrasah Aliyah Negeri Pinrang pada tahun 2018-2021. Pada tahun 2021 penulis melanjutkan pendidikan di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare, dengan mengambil program studi Bimbingan Konseling Islam.

Penulis melakukan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Nusantara di Desa Babakanmulya, Kecamatan Cigugur, Kabupaten Kuningan dan menjadi koordinator divisi Sosial Budaya dan Keagamaan. Penulis juga pernah melakukan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di Makassar secara spesifik di Dinas UPT (Unit Pelaksana Teknis) PPSKW (Pusat Pelayanan Sosial Karya Wanita) selama satu bulan. Dengan ini penulis menyusun skripsi ini sebagai salah satu tugas akhir mahasiswa(i) dan untuk memenuhi persyaratan dalam rangka meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos.) untuk program S1 di Institut Agama Islam Negeri Kota Parepare, dengan judul: Pengaruh Dzikir Pagi dan Petang terhadap *Subjective Well-Being* Mahasiswa FUAD IAIN Parepare.