

SKRIPSI

**EFEKTIVITAS ZIKIR ISTIGFAR DALAM MENINGKATAN
REGULASI EMOSI MAHASISWA ORGANISATORIS DI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**



OLEH

MISRAWATI

NIM : 2120203870232034

PAREPARE

PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM

FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH

INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

2025 M / 1447 H

**EFEKTIVITAS ZIKIR ISTIGFAR DALAM MENINGKATAN
REGULASI EMOSI MAHASISWA ORGANISATORIS DI
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**



OLEH

MISRAWATI

NIM : 2120203870232034

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

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

2025 M / 1447 H

PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING

Judul Proposal Skripsi : Efektivitas Zikir Istigfar Dalam Meningkatkan
Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris Di
Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Misrawati

NIM : 2120203870232034

Program Studi : Bimbingan Dan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : SK. Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan dakwah
Nomor: B-3377/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Disetujui oleh:

Pembimbing : Ulfah, M.Pd. (.....)

NIP : 198311302023212022

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurhidam, M. Hum

NIP. 19641231 1992031 045

PENGESAHAN KOMISI PENGUJI

Judul Skripsi : Efektivitas Zikir Istigfar Dalam Meningkatkan
Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris Di
Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama Mahasiswa : Misrawati

NIM : 2120203870232034

Program Studi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah

Dasar Penetapan Pembimbing : Surat Penetapan Pembimbing Skripsi
Fakultas Ushuluddin, Adab Dan dakwah
Nomor: B-3377/In.39/FUAD.03/PP.00.9/10/2024

Tanggal kelulusan : 14 juli 2025

Disetujui oleh Komisi Penguji

Ulfah, M.Pd

(Ketua)

(.....)

Emilia Mustary, M. Psi

(Anggota)

(.....)

Dr. M. Ihsan Darwis, M. SI

(Anggota)

(.....)

Mengetahui:

Dekan

Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah



Dr. A. Nurhidam, M. Hum
NIP. 19641231 1992031 045

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَشْرَفِ الْأَنْبِيَاءِ وَالْمُرْسَلِينَ وَعَلَى آلِهِ
وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ أَمَّا بَعْدُ

Puji syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah swt. berkat rahmat dan hidayah-Nyalah, sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Sarjana Soaial (S.Sos) pada Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare. Salawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada baginda Nabi Muhammad saw. yang menjadi teladan bagi umat manusia dan sebagai *rahmatan ilil'alam*.

Penulis sangat berterima kasih yang setulus-tulusnya kepada ibunda tercinta Kurusia dan tante terkasih Awasia yang senantiasa mencurahkan kasih sayang, nasehat, kerja keras untuk memenuhi kebutuhan penulis dan dukungan, serta berkah doa tulusnya sehingga penulis mendapatkan kemudahan dalam menyelesaikan tugas akademik tepat waktu. Serta seluruh anggota keluarga yang senantiasa memberikan perhatian dan sumbangan moril ataupun material kepada penulis.

Penulis juga berterimakasih yang sebanyak-banyaknya atas bimbingan dan bantuan dari Ulfah, M.Pd. selaku pembimbing, atas segala arahan, waktu, kesabaran dan perhatian yang telah diberikan selama proses penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya 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. sebagai Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab,dan Dakwah dan Bapak Dr. Iskandar, S.Ag., M.Sos.I selaku Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, Kelembagaan, dan Kerjasama Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah serta ibu Dr. Nurhikmah, M.Sos.I Wakil

Dekan Bidang Administrasi Umum, Perencanaan, dan Keuangan Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah dan Ibu Nurmi, S.Ag, M.A. Selaku Kepala Bagian Tata Usaha Fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah atas pengabdianya telah menciptakan suasana pendidikan yang positif bagi mahasiswa.

3. Ibu Emilia Mustary, S. Psi., M. Psi., Psikolog selaku Ketua Program studi Bimbingan Konseling Islam untuk semua ilmu serta motivasi yang telah diberikan kepada penulis.
4. Ibu Sulvinajayanti, S.Kom, M.I.Kom selaku dosen Penasehat Akademik (PA).
5. Bapak/Ibu Dosen dan jajaran Staf Administrasi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yang telah banyak membantu penulis selama berstatus mahasiswa.
6. Kepala perpustakaan dan jajaran perpustakaan IAIN Parepare yang telah membantu dalam pencapaian refrensi skripsi ini.
7. Seluruh Pegawai dan Staf yang bekerja di Lembaga IAIN Parepare atas segala bantuan dan arahnya dalam proses penyelesaian Studi Penulis.
8. Nenek saya tercinta Halima, terima kasih atas segala pengorbanannya sejak kecil hingga saat ini. Terima kasih sudah membesarkan dengan baik, memberi kasih yang tulus, dukungan dan do'a yang terbaik sehingga penulis bisa berada ditahap ini.
9. Kepada kakak kandung tercinta terima kasih penulis ucapkan kepada Muhammad Yusran, yang selalu memberikan semangat, dorongan dan memberikan banyak bantuan kepada penulis dalam menyelesaikan karya tulis ini. Dan kepada adik-adik tersayang, Reski dan Rahma yang selalu membuat penulis termotivasi untuk bisa terus belajar menjadi sosok kakak yang dapat memberikan pengaruh *positif*, baik dalam bidang akademik maupun non-akademik, serta berusaha menjadi panutannya kelak di masa yang akan datang.

10. Kepada keluarga besar Halima Fams yang telah ikut serta memberikan motivasi dan dukungan moril serta material kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
11. Terima kasih kepada sahabat saya, Astrifo, Aini, Hilda, Amira, Marwah, Fatima, Eka, dan Ade Suci. Terima kasih sudah menjadi rumah kedua bagi penulis, yang telah banyak membantu dan membersamai proses penulis dari awal perkuliahan sampai tugas akhir. Terima kasih atas segala bantuan, waktu, support, dan kebaikan yang diberikan kepada penulis selama ini.
12. Teman-teman seperjuangan BKI B angkatan 21 yang telah meluangkan waktunya untuk menemani dan membantu menyelesaikan skripsi ini.
13. Terima kasih kepada seluruh responden yang ikut berpartisipasi dalam penyelesaian skripsi ini.
14. Kepada teman-teman KSR-PMI angkatan 18, KKN posko 64 dan penghuni kost Mangkasya E' yang tidak dapat di sebutkan satu persatu terima kasih atas bantuan dan semangat yang telah diberikan kepada penulis.
15. Terakhir, terima kasih kepada wanita sederhana yang kadang ragu tapi tak pernah berhenti mencoba, yang melewati malam penuh cemas dan pagi penuh harap, yaitu penulis diriku sendiri, Misra. Terima kasih sudah sabar menghadapi segala ketidak pastian, terima kasih sudah berani melangkah meski takut gagal. Teruslah melangkah dengan hati penuh semangat, karena perjalanan ini bukan sekedar tentang gelar, melainkan tentang menjadi pribadi yang lebih kuat dan bijaksana.

Tidak lupa pula penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang tidak sempat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan secara moril maupun material dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga Allah swt. berkenan menilai segala kebajikan sebagai amal jariyah dan memberikan rahmat dan hidayah-Nya.

Akhirnya, dengan segala kerendahan hati, penulis memohon maaf apabila dalam penulisan ini terdapat kekeliruan dan kesalahan yang semua itu terjadi di luar dari

kesengajaan penulis. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.

Parepare, 14 Juli 2025

Penulis,



Misrawati

Nim.2120203870232034



PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Misrawati
NIM : 2120203870232034
Tempat/Tgl. Lahir : Lumbaja, 03 Oktober 2002
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Fakultas : Ushuluddin, Adab Dan Dakwah
Judul Skripsi : Efektivitas Zikir Istigfar Dalam Meningkatkan
Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris Di
Institut Agama Islam Negeri Parepare

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

Parepare, 14 Juli 2025

Penyusun,



Misrawati

Nim.2120203870232034

ABSTRAK

Misrawati. *Efektivitas Zikir Istigfar dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare* (dibimbing oleh Ulfah, M.Pd.)

Penelitian ini dilatarbelakangi dengan mahasiswa organisatoris di IAIN Parepare yang sering dihadapkan pada tekanan emosional akibat beban akademik dan aktivitas organisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh zikir istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif eksperimen dengan rancangan penelitian *Quasi Exsperiental Design* yang jenisnya *Nonequivalent Control Group Design*. Populasi penelitian terdiri dari mahasiswa organisatoris UKK dan UKM di IAIN Parepare yang berjumlah 773 anggota yang aktif. Pengambilan sampel menggunakan teknik *Non Probability Sampling* dengan pendekatan *Purpose Sampling*, jumlah sampel yang digunakan sebanyak 10 mahasiswa organisatoris, dengan pembagian 5 orang sebagai kelompok eksperimen dan 5 orang sebagai kelompok kontrol. Skala regulasi emosi menggunakan uji validitas dan uji reliabilitas, analisis data uji hipotesis menggunakan uji *wilcoxon* dan uji *mann withney* yang terlebih dahulu dengan menguji normalitas data dan homogenitas data.

Hasil uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa perbedaan skor *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok kontrol atau H_1 memiliki nilai signifikansi sebesar $0,043 < 0,05$. Uji beda *Pre-Test* dan *Post-Test* pada kelompok eksperimen menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,042 < 0,05$, yang berarti H_2 diterima. Selanjutnya, hasil uji beda antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann Whitney* menunjukkan nilai signifikansi sebesar $0,009 < 0,05$, yang berarti H_3 diterima dan H_0 ditolak. Hal tersebut juga dibuktikan melalui uji *N Gain Score* yang menunjukkan tafsiran efektivitas mean cukup efektif dengan nilai sebesar 72,2%.

Kata Kunci: Regulasi Emosi, Terapi Istigfar, Mahasiswa Organisatoris

DAFTAR ISI

PENGESAHAN KOMISI PEMBIMBING	iii
PENGESAHAN KOMISI PENGUJI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	ix
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN.....	xvi
A. Transliterasi.....	xvi
B. Singkatan.....	xxiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Kegunaan Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
A. Tinjauan Penelitian Relevan.....	9
B. Tinjauan Teori	13
C. Kerangka Pikir	25

D. Hipotesis.....	28
BAB III METODE PENELITIAN.....	29
A. Pendekatan dan Jenis Penelitian.....	29
B. Prosedur Penelitian.....	30
C. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	32
D. Populasi dan Sampel	32
E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data	35
F. Definisi Operasional Variabel	46
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian	48
B. Pembahasan Hasil Penelitian	57
A. Kesimpulan	70
B. Saran.....	70
DAFTAR PUSTAKA.....	72
LAMPIRAN.....	77

DAFTAR GAMBAR

NO	Daftar Gambar	Halaman
2.1	Kerangka Pikir	27



DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	halaman
3.1	Desain penelitian	30
3.2	Jumlah Mahasiswa Organisatoris	33
3.3	Skor Skala Likert	36
3.4	Rumus Pembagian Kategori	37
3.5	Blueprint Regulasi Emosi	37
3.6	Uji Validitas	39
3.7	Blueprint Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas	41
3.8	Uji Realibilitas	42
3.9	Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan	45
4.1	Jumlah Mahasiswa Organisatoris	48
4.2	Kategori Tingkat Regulasi Emosi	49
4.3	Data Statistik <i>Pre-Test</i>	50
4.4	Data Statistik <i>Post-Test</i>	51
4.5	Uji Hasil Normalitas	52
4.6	Hasil Uji Homogenista	53
4.7	Hasil Uji <i>Wilcoxon</i>	54
4.8	Hasil Uji Mann Whitney	55
4.9	Hasil Uji N Gain Skor Kelompok Eksperimen	55
4.10	Hasil Uji N Gain Skor Kelompok Kontrol	56

DAFTAR LAMPIRAN

No	Judul Lampiran	Keterangan
1.	Instrumen Penelitian	Terlampir
2.	Instrumen Penelitian Yang Valid	Terlampir
3.	Modul Terapi Zikir Istigfar	Terlampir
4.	Surat Penetapan Pembimbing	Terlampir
5.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Kampus	Terlampir
6.	Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu	Terlampir
7.	Surat Keterangan Selesai Meneliti	Terlampir
8.	Tabulasi Data <i>Pretest – Postests</i>	Terlampir
9.	Uji Validitas	Terlampir
10.	Uji Reliabilitas	Terlampir
11.	Uji Normalitas	Terlampir
12.	Uji Homogenitas	Terlampir
13.	Uji Hopotesis	Terlampir
14.	Uji N Gain Skor	Terlampir
15.	Lembar Persetujuan	Terlampir
16.	Bukti Angket Melalui Google Form	Terlampir
17.	Lembar Kerja 1	Terlampir
18.	Lembar Kerja 2/ Jurnal Regulasi Emosi	Terlampir
19.	Biodata Pemateri	Terlampir
20.	Dokumentasi Penelitian	Terlampir
21.	Hasil Turnitin	Terlampir
22.	Biodata Penulis	Terlampir

TRANSLITERANSI DAN SINGKATAN

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	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	Tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Tsa	Ts	te dan sa
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Dzal	Dz	de dan zet
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es

ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Shad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dhad	ḍ	de (dengan titik dibawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik dibawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik dibawah)
ع	‘ain	‘	koma terbalik ke atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Qi
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
هـ	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

Hamzah (ء) yang di awal kata mengikuti vokalnya tanpa diberi tanda apapun. Jika terletak di tengah atau di akhir, ditulis dengan tanda (").

2. Vokal

- a. Vokal tunggal (*monoftong*) bahasa Arab yang lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَ	Fathah	A	A
إِ	Kasrah	I	I
أُ	Dhomma	U	U

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

Tanda	Nama	Huruf Latin	Nama
أَيَّ	Fathah dan Ya	Ai	a dan i
أَوْ	Fathah dan Wau	Au	a dan u

Contoh :

كَيْفَ : Kaifa

حَوْلَ : Haula

3. Maddah

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

Harkat dan Huruf	Nama	Huruf dan Tanda	Nama
نَ / اَ	Fathah dan Alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يَ	Kasrah dan Ya	Ī	i dan garis di atas
وُ	Kasrah dan Wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh :

مات	: māta
رمى	: ramā
قيل	: qīla
يموت	: yamūtu

4. Ta Marbutah

Transliterasi untuk *ta marbutah* ada dua:

- ta marbutah* yang hidup atau mendapat harakat fathah, kasrah dan dammah, transliterasinya adalah [t].
- ta marbutah* yang mati atau mendapat harakat 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 : *rauḍah al-jannah* atau *rauḍatul jannah*

الْمَدِينَةُ الْفَاضِلَةُ : *al-madīnah al-fāḍilah* atau *al-madīnatul fāḍilah*

الْحِكْمَةُ : *al-hikmah*

5. Syaddah (Tasydid)

Syaddah atau tasydid iyang dalam sistem tulisan Arab dilambangkan dengan isebuah itanda *itasydid* ('), dalam transliterasi ini dilambangkan dengan perulangan huruf (konsonan ganda) yang diberi tanda *syaddah*.

Contoh:

رَبَّنَا : *Rabbanā*

نَجَّيْنَا : *Najjainā*

الْحَقُّ : *al-haqq*

الْحَجُّ : *al-hajj*

نُعَمُّ : *nu‘‘ima*

عُدُّوْ : *‘aduwwun*

Jika huruf ى bertasydid di akhir sebuah kata dan didahului oleh huruf kasrah (يَ), maka ia transliterasi seperti huruf *maddah* (i).

Contoh:

عَرَبِيٌّ : ‘Arabi (bukan ‘Arabiyy atau ‘Araby)

عَلِيٌّ : ‘Ali (bukan ‘Alyy atau ‘Aly)

6. Kata Sandang

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

Contoh:

الشَّمْسُ	: <i>al-syamsu</i> (bukan <i>asy-syamsu</i>)
الزَّلْزَلَةُ	: <i>al-zalzalāh</i> (bukan <i>az-zalzalāh</i>)
الْفَلَسْفَةُ	: <i>al-falsafah</i>
الْبِلَادُ	: <i>al-bilādu</i>

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:

تَأْمُرُونَ	: <i>ta'murūna</i>
النَّوْءُ	: <i>al-nau'</i>
شَيْءٌ	: <i>syai'un</i>
أُمِرْتُ	: <i>Umirtu</i>

8. Kata Arab yang lazim digunakan dalam Bahasa Indonesia

Kata, istilah atau kalimat Arab yang ditransliterasikan adalah kata, istilah atau kalimat yang belum dibakukan dalam bahasa Indonesia. Kata, istilah atau kalimat yang sudah lazim dan menjadi bagian dari perbendaharaan bahasa Indonesia, atau sudah sering ditulis dalam tulisan bahasa Indonesia, tidak lagi ditulis menurut cara transliterasi di atas. Misalnya kata *Al-Qur'an* (darul Quran), *sunnah*. Namun bila kata-kata tersebut menjadi bagian dari satu rangkaian teks Arab, maka mereka harus ditransliterasi secara utuh. Contoh:

Fī ṣilāl al-qur'an

Al-sunnah qabl al-tadwin

Al-ibārat bi 'umum iāl-lafẓ ilā ibi ikhusus al-sabab

9. Lafẓ al-Jalalah (الله)

Kata “Allah” yang didahului partikel seperti huruf jar dan huruf lainnya atau berkedudukan sebagai *mudhaf ilaih* (frasa nominal), ditransliterasi tanpa huruf hamzah. Contoh:

دِينُ اللَّهِ

Dīnullah

بِاِله

billah

Adapun *ta marbutah* di akhir kata yang disandarkan kepada *lafẓ al-jalālah*, ditransliterasi dengan huruf [t]. Contoh:

هُمْ فِي رَحْمَةِ اللَّهِ

Hum fī rahmatillāh

10. Huruf Kapital

Walau sistem tulisan Arab tidak mengenal huruf capital, dalam transliterasi ini huruf tersebut digunakan juga berdasarkan pada pedoman ejaan Bahasa Indonesia yang berlaku (EYD). Huruf capital, misalnya: digunakan untuk menuliskan huruf awal nama diri (orang, tempat, bulan) dan huruf pertama pada permulaan kalimat. Bila nama diri didahului oleh

kata sandang (*al-*), maka yang ditulis dengan huruf kapital tetap huruf awal nama diri tersebut, bukan huruf awal kata sandangnya. Jika terletak pada awal kalimat, maka huruf A dari kata sandang tersebut menggunakan huruf kapital (*Al-*). Contoh:

Wa mā Muhammadun illā rasūl

Inna awwala baitin wudi'a linnāsi lalladhī bi Bakkata mubārakan

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

Nasir al-Din al-Tusī Abū

Nasr al-Farabi

Jika nama resmi seseorang menggunakan kata Ibnu anak dari) dan Abū (bapak dari) sebagai inama kedua terakhirnya, maka kedua nama terakhir itu harus idisebutkan isebagai nama akhir dalam daftar pustaka atau daftar referensi. Contoh:

Abū al-Walid Muhammad ibnu Rusyd, ditulis menjadi: Ibnu Rusyd, Abū

al-Walīd Muhammad (bukan: Rusyd, Abū al-Walid Muhammad Ibnu)

Naṣr Ḥamīd Abū Zaid, ditulis menjadi: Abū Zaid, Naṣr Ḥamīd

(bukan:Zaid, Naṣr Ḥamīd Abū).

B. Singkatan

Beberapa singkatan yang dibakukan adalah:

Swt. = *subḥānahū wa ta'āla*

Saw. = *ṣallallāhu 'alaihi wa sallam*

a.s = *'alaihi al- sallām*

H = Hijriah

M = Masehi

SM = Sebelum Masehi

- l. = Lahir tahun
- w. = Wafat tahun
- QS.../...: 4 = QS al-Baqarah/2:187 atau QS Ibrahīm/ ..., ayat 4
- HR = Hadis Riwayat

Beberapa singkatan dalam bahasa Arab:

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

Beberapa singkatan yang digunakan secara khusus dalam teks referensi perlu dijelaskan kepanjangannya, diantaranya sebagai berikut:

ed. : Editor (atau, eds. [dari kata 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 *et alia*).

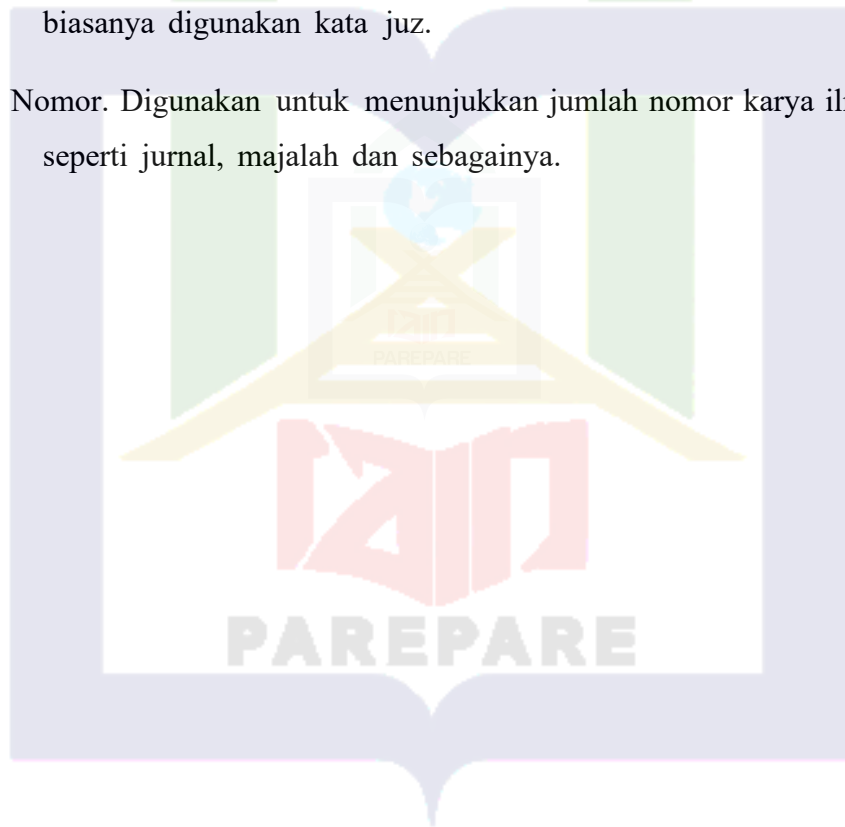
Ditulis dengan huruf miring. Alternatifnya, digunakan singkatan dkk. (“dan kawan-kawan”) yang ditulis dengan huruf biasa/tegak.

Cet. : Cetakan. Keterangan frekuensi cetakan buku atau literatur sejenis.

Terj. : Terjemahan (oleh). Singkatan ini juga digunakan untuk penulisan karya terjemahan yang tidak menyebutkan nama penerjemahnya.

Vol. : Volume. Dipakai untuk menunjukkan jumlah jilid sebuah buku atau ensiklopedi dalam bahasa Inggris. Untuk buku-buku berbahasa Arab biasanya digunakan kata juz.

No. : Nomor. Digunakan untuk menunjukkan jumlah nomor karya ilmiah berkala seperti jurnal, majalah dan sebagainya.



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada umumnya mahasiswa merupakan seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan tengah aktif dalam menjalani berbagai tugas kuliah selama masa studinya. Menurut Hartaji seperti yang dikutip oleh Sari dalam penelitiannya mengemukakan bahwa mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti program studi dan tengah menjalankan program pendidikan di institusi pendidikan tinggi seperti Universitas, Institut, Politeknik, Sekolah Tinggi, dan Akademi.¹

Menurut kamus besar bahasa indonesia, mahasiswa merupakan individu yang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Usia mahasiswa pada umumnya berusia antara 18-25 tahun untuk strata 1(S1) dalam kategoro psikologi berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal. Sebagian besar mahasiswa berada pada masa peralihan tersebut.² Dari segi kepribadian, baik dalam emosi, cara berpikir, dan bertindak masih sering memperlihatkan ketidakdewaasannya, seperti masih sering terombang-ambing terpengaruh serta tergantung kepada orang lain.

Secara bahasa kata mahasiswa terbagi atas dua suku kata yaitu Maha yang berarti “ter” dan Siswa yang berarti “pelajar”, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah individu yang terpelajar.³ Sebagai agen perubahan yang terpelajar, mahasiswa tidak hanya diharapkan untuk belajar, tetapi juga untuk menerapkan ilmunya demi kesejahteraan masyarakat. Lembaga

¹ Siti Julia Sari et al., “Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa,” *Educate : Journal of Education and Learning* 2, no. 1 (2024): 35–41.

² Novia Karmiana, “Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Asal Lampung,” *Skripsi*, 2016, 1–12.

³ Reski Amelia Halim, “Fenomena Malas Kuliah Mahasiswa Organisatoris Di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare,” *Skripsi*, 2021, 1–103.

kemahasiswaan atau organisasi mahasiswa, yang diwujudkan dalam bentuk Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Unit Kegiatan Khusus(UKK) serta Himpunan Mahasiswa, memberikan mahasiswa sarana untuk mencapai tujuannya secara efektif.

Organisasi kemahasiswaan merupakan wadah yang tepat untuk mengembangkan profesionalitas diri. Dalam berorganisasi, setiap anggota memiliki tanggung jawab untuk menjalankan program kerja yang dirancang untuk mencapai tujuan organisasi.⁴ Hal ini menunjukkan bahwa organisasi kemahasiswaan adalah tempat yang tepat untuk menumbuhkan sikap disiplin, demokratis, lapang dada, dan bertanggung jawab. Proses pengambilan keputusan dalam organisasi melalui musyawarah mufakat mendorong anggota untuk mengembangkan sikap sabar, toleransi, dan ikhlas dalam menjalankan tugas sesuai dengan keputusan bersama.

Sebagai seorang anggota suatu organisasi akan menghadapi berbagai persoalan serta mampu melakukan kerjasama dalam tim kegiatan. Dalam hal ini, individu akan mengembangkan keterampilan bersosialisasi dengan orang lain. Individu yang terampil dalam bersosialisasi ditandai dengan tumbuh kembangnya kecerdasan emosional dalam dirinya, kecerdasan emosi sebagai keterampilan memahami diri sendiri serta orang lain, motivasi diri, dan mengembangkan empati serta dapat mengenali dan mengelola emosi. Pengelolaan atau regulasi emosi merupakan upaya mengenali emosi serta mengelolanya untuk menjalin relasi dengan orang lain.⁵

Seiring dengan perkembangan zaman, mahasiswa organisasi dihadapkan pada berbagai isu dan permasalahan yang kompleks. Tantangan tersebut dapat berupa tekanan akademik, persaingan antar organisasi, tuntutan kinerja, serta dinamika sosial yang kompleks. Hal ini dapat memicu stres,

⁴ Dian Nastiti, "Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Pembentukan Sikap Demokratis," *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 1 (2023): 64–76.

⁵ Agoes Dariyo, "Ketrampilan Organisasi, Kecerdasan Emosi Dan Persahabatan," 2015, 1–9.

kecemasan, dan amarah yang sulit dikendalikan.⁶ Dalam keadaan seperti ini, mahasiswa organisasi membutuhkan strategi yang efektif untuk menenangkan hati dan pikiran, sehingga mampu berpikir jernih dan mengambil keputusan yang tepat. Dalam Islam, zikir istigfar (memohon ampun kepada Allah) merupakan salah satu cara untuk menenangkan hati dan pikiran.⁷ Dalam hal ini zikir istigfar diharapkan dapat meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa.

Regulasi emosi dapat dipahami sebagai suatu proses yang membuat individu dapat membentuk emosi serta mampu mengekspresikannya dengan baik. Regulasi emosi diharapkan dapat mengatasi konflik yang sering muncul dalam sebuah organisasi. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi rendah, akan memunculkan emosi negatif yang tidak terkendali dan itu akan berpengaruh pada kesehatan psikis maupun fisiknya. Sebaliknya, mahasiswa memiliki regulasi emosi yang tinggi, maka akan berpengaruh pada rendahnya tingkat stres baik dalam akademik maupun di luar akademik.

Permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa adalah emosi yang tidak stabil dan akan berakibat fatal apabila tidak bisa mengatur emosi secara baik sehingga mahasiswa akan mengalami berbagai konflik dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam perkuliahan dan berorganisasi.⁸ Mahasiswa ketika mengalami emosi negatif seperti merasa putus asa, cemas dan marah, diharapkan dapat mengelola emosi mereka agar dapat mengatasi konflik yang menimbulkan respon dari emosi yang tidak diinginkan untuk terus berjuang melanjutkan kehidupannya yang lebih baik.

Penelitian yang mendukung dilakukan oleh Burhanuddin, berdasarkan hasil riset yang dilakukan menunjukkan bahwa berzikir kepada Allah di setiap

⁶ Raditya Kurniawan Djoar and Anastasia Putu Martha Anggarani, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (2024): 52–59.

⁷ Nazula Hidayatul Ma'rufa, Assyifa Nur Rumaisha, and Fuad Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa," *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2023): 52–61.

⁸ Linqa Gracia Ferilya Lasut and Arthur Huwae, "Regulasi Emosi Dan Subjective Well-Being Pada Fungsionaris Lembaga Kemahasiswa," *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2024): 145.

waktu dan kesempatan dengan berbagai bentuk dan materi zikir baik zikir dalam mendirikan salat, membaca Al-Qur'an dan membaca kalimat tayyibah, telah terbukti dapat memberikan manfaat yang besar bagi individu itu sendiri baik manfaat dari segi kesehatan psikis atau jiwa.⁹ Oleh karena itu mahasiswa yang mengalami emosi yang negatif seperti merasa putus asa, cemas dan marah, dapat menerapkan pendekatan zikir ini yang pada akhirnya akan memberikan pengaruh yang positif berupa meningkatkan ketenangan hati serta menghadirkan ketentraman batin bagi mereka. Sebagaimana firman Allah swt dalam Q.S Ar-Ra'd/13:28, yang berbunyi:

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

Terjemahannya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.¹⁰

Berdasarkan ayat tersebut, Allah SWT menjelaskan ciri orang-orang yang mendapat tuntunan-Nya, yaitu orang-orang beriman dan hatinya menjadi tentram karena selalu mengingat-Nya. Dengan mengingat Allah SWT, hati akan menjadi tentram dan tenang, tidak merasa gelisah, takut, ataupun khawatir. Orang-orang yang mendapatkan tuntunan tersebut akan selalu melakukan hal-hal baik, dan merasa bahagia dengan kebajikan yang dilakukannya.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nazula Hidayatul Ma'rufa, Assyifa nur Rumaisha, Fuad Nashori, dengan hasil riset menunjukan

⁹ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25.

¹⁰ "Al- Qur'an Al - Karim," n.d.

bahwa terdapat penurunan secara signifikan skor depresi dengan skor mean sebelum intervensi sebesar 10.90 dan setelah intervensi turun secara signifikan menjadi 4.23. Dari hasil analisis tersebut ditemukan bahwa ada perbedaan kadar depresi pada subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi zikir. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi zikir memiliki pengaruh positif terhadap depresi yang dialami oleh mahasiswa.¹¹ Semakin sering mahasiswa berzikir maka tingkat depresi akan semakin rendah, begitu pula sebaliknya semakin jarang mahasiswa berzikir maka tingkat depresi akan semakin tinggi.

Beberapa penelitian juga menunjukkan bahwa keaktifan mahasiswa dalam organisasi kemahasiswaan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan pengelolaan emosi. Studi yang dilakukan oleh Dariyo, menemukan bahwa mahasiswa yang terlibat aktif dalam kepanitiaan dan kepengurusan organisasi memiliki kecerdasan emosional lebih tinggi serta lebih mahir menerapkan strategi regulasi emosi, seperti penilaian ulang kognitif dan pengalihan perhatian.¹² Selanjutnya, Stevanus dan Budhayanti berdasarkan hasil risetnya mengatakan bahwa pengalaman pembelajaran (experiential learning) dalam konteks kegiatan organisasi memungkinkan mahasiswa mengakses dukungan sosial dan mengembangkan keterampilan coping adaptif, sehingga emosi negatif dapat dikelola dengan lebih efektif saat menghadapi tekanan akademik maupun sosial.¹³

Berdasarkan penelitian di atas menunjukan bahwa pengalaman bergabung dalam organisasi kemahasiswaan telah mempengaruhi kemampuan pengelolaan emosi seseorang. Dalam hal ini pengelolaan emosi sangat penting.

¹¹ Ma'rufa, Rumaisha, and Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa."

¹² Dariyo, "Ketrampilan Organisasi, Kecerdasan Emosi Dan Persahabatan."

¹³ Ivan Stevanus and Clara Ika Sari Budhayanti, "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Pendekatan Experiential Learning Pada Mahasiswa PPG Pra Jabatan," *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 15, no. 1 (2024): 99–109.

Terapi zikir tidak hanya membantu menurunkan tingkat depresi, tetapi juga dapat menjadi alat efektif dalam mengelola emosi mahasiswa.

Adapun wawancara salah seorang anggota Organisasi Mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare yang berinisial S yaitu:

“Saya sebagai mahasiswa yang aktif dalam organisasi kemahasiswaan sebelum dan sesudah memasuki organisasi memiliki perubahan pengelolaan emosi. Sebelum masuk organisasi saya masih bisa mengatur emosi saya dengan baik, tetapi setelah saya memasuki organisasi dan semenjak banyaknya kegiatan saya sulit untuk mengontrol emosi saya.”¹⁴

Berdasarkan hasil wawancara dengan salah seorang anggota organisasi yang berinisial (S) pada hari Selasa, 29 Oktober 2024 dapat ditarik kesimpulan bahwa pengalaman bergabung dalam organisasi kemahasiswaan telah memengaruhi kemampuan pengelolaan emosi seseorang. Meskipun sebelumnya mampu mengatur emosi dengan baik, meningkatnya tuntutan dan kegiatan dalam organisasi menyebabkan kesulitan dalam mengontrol emosi. Hal ini menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas yang padat dapat memberikan tekanan yang berdampak pada kesehatan emosional individu.

Kondisi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi, dengan hasil penelitian menunjukkan bahwa masalah yang muncul dalam organisasi Racana Makkiade’Malebbi’ yang menyebabkan konflik emosi adalah perbedaan pendapat, kurangnya keaktifan anggota, terkendala izin orang tua, tidak menaati aturan organisasi dan kurangnya kepedulian antar anggota. Strategi regulasi emosi yang dilakukan dalam mengatasi masalah, yaitu menjalin komunikasi terbuka, membudayakan sikap toleransi, mengarahkan anggota bersikap fleksibel dan menyelesaikan permasalahan secara proaktif.¹⁵ Mahasiswa yang terlibat dalam organisasi perlu mengembangkan kemampuan

¹⁴ “Wawancara Pada Hari Selasa, 29 Oktober 2024,” n.d.

¹⁵ Sri Dewi, “Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade’-Malebbi IAIN Parepare,” *Skripsi*, 2021, 1–64.

untuk mengenal serta mengelola emosinya, baik dalam situasi konflik maupun dalam interaksi sehari-hari. Pengelolaan emosi yang baik dapat meningkatkan kualitas komunikasi antar anggota, memperkuat kerja sama, serta mendorong terciptanya lingkungan yang positif.

Keterlibatan dalam organisasi kemahasiswaan memberikan pengalaman yang signifikan terhadap pengelolaan emosi, terutama dalam situasi yang penuh tekanan. Pendekatan religius, khususnya melalui praktik zikir, menjadi metode yang efektif untuk meningkatkan regulasi emosi dan mengurangi tingkat depresi di kalangan mahasiswa.

Zikir sebagai bentuk ibadah dapat membantu mahasiswa menenangkan pikiran dan hati, memberikan ketenangan batin, serta memperkuat hubungan spiritual dengan Tuhan. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa rutin berzikir berpengaruh positif terhadap kesehatan psikis, meningkatkan kecerdasan emosional, serta membantu individu mengelola emosi negatif. Oleh karena itu, dalam penelitian ini penulis memilih pendekatan religius dengan menggunakan metode zikir untuk meregulasi emosi pada mahasiswa organisatoris dengan judul **“Efektivitas Zikir Istigfar dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare”**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka pokok masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh zikir istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare?
2. Apakah zikir istigfar dapat mengubah emosi mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare?

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh zikir istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris di institut agama islam negeri parepre.
2. Untuk mengetahui apakah zikir istigfar dapat mengubah emosi mahasiswa organisatoris di institut agama islam negeri parepare.

D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan penelitian merupakan penajaman spesifikasi sumbangan penelitian terhadap nilai manfaat praktis, juga sumbangan ilmiahnya bagi perkembangan ilmu. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Kegunaan Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi pada penelitian-penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan pengaruh istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa organisatoris serta menjadi kajian lebih lanjut.

2. Kegunaan Praktis

- a. Bagi anggota organisasi, manfaat penelitian ini membantu anggota organisasi meningkatkan kesadaran emosi serta keterampilan pengelolaan emosi.
- b. Bagi peneliti. Hasil penelitian ini dapat menambah wawasan serta pengetahuan tentang pengaruh istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris.
- c. Bagi pembaca atau pihak lainnya. Dapat menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Penelitian Relevan

Tinjauan penelitian terdahulu merupakan peninjauan kembali pustaka-pustaka yang terkait (*review of related literatur*), sebagai rujukan atau bahan acuan yang berkaitan dengan permasalahan yang dihadapi. Adapun beberapa karya tersebut yang menjadi rujukan dengan penelitian yang akan dikaji, sebagai berikut:

Penelitian pertama dilakukan oleh Burhanuddin mahasiswa Institut Agama Islam Muhammadiyah Sinjai (2020) yang berjudul “*Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas zikir sebagai solusi islam dalam mengatasi kegelisahan dan kegalauan jiwa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa zikrullah yakni berzikir kepada Allah disetiap waktu dan kesempatan dengan berbagai bentuk dan materi zikir baik zikir dengan mendirikan shalat, membaca Al-Qur’an dan membaca kalimah tayyibah serta memandan dan mentadabburi fenomena alam raya, telah terbukti akan memberikan manfaat yang besar bagi manusia baik manfaat disegi kesehatan psikis atau jiwa dan pada akhirnya akan memberikan pengaruhnya yang positif berupa meningkatnya ketenangan jiwa dan menghadirkan ketentraman batin terutama bagi mereka yang melakukan aktivitas zikir dengan khushyu dan ikhlas semata-mata karena Allah Swt. Dan ini semakin membuktikan bahwa Islam telah memberikan saksi dan terapi yang tepat dalam mengatasi kegelisahan batin dan kegalauan jiwa bahwa dengan zikirullah hati dan jiwa menjadi tenang dan tentram.¹⁶

¹⁶ Burhanuddin, “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa).”

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti tentang zikir. Sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif, sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan yaitu kuantitatif.

Penelitian selanjutnya oleh Nazula Hidayatul Ma'rufa, Assyifa nur Rumaisha, Fuad Nashori, mahasiswa Fakultas Psikologi Dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia (2023) yang berjudul "*Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dampak istigfar terhadap tingkat depresi pada mahasiswa. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat penurunan secara signifikan skor depresi yang diukur menggunakan T-test dengan skor mean sebelum intervensi sebesar 10.90 dan setelah intervensi turun secara signifikan menjadi 4.23. Dari hasil analisis tersebut ditemukan bahwa ada perbedaan kadar depresi pada subjek antara sebelum dan sesudah mengikuti terapi zikir.¹⁷

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh terapi zikir istigfar. Sedangkan perbedaannya adalah subjek penelitian ini mahasiswa yang beragama islam, laki-laki dan perempuan berusia 18-23 tahun, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu mahasiswa yang aktif dalam organisasi di IAIN Parepare.

Penelitian selanjutnya oleh Sri Dewi, Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam IAIN Parepare (2021) dengan judul skripsi "*Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi Iain Parepare*". Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh pengurus organisasi gerakan pramuka racana makkiade'-malebbi'ketika mengalami masalah individu serta untuk mengetahui strategi regulasi emosi pengurus organisasi

¹⁷ Ma'rufa, Rumaisha, and Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa."

gerakan pramuka racana makkiade'–malebbi' ketika menghadapi masalah yang ada di organisasi.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa masalah yang muncul dalam organisasi Racana Makkiade' Malebbi' yang menyebabkan konflik emosi adalah perbedaan pendapat, kurangnya keaktifan anggota, terkendala izin orang tua, tidak menaati aturan organisasi dan kurangnya kepedulian antar anggota. Strategi regulasi emosi yang digunakan dalam mengatasi masalah, yaitu menjalin komunikasi terbuka, membudayakan sikap toleransi, mengarahkan anggota bersikap fleksibel dan menyelesaikan permasalahan secara proaktif.¹⁸

Persamaan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti tentang regulasi emosi. Sedangkan perbedaannya adalah metode penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif, sedangkan metode penelitian yang akan dilakukan yaitu kuantitatif.

Penelitian yang dilakukan oleh Asiva Noor Rachmayani, Jurusan Tasawuf Psikoterapi IAIN Tulungagung (2015) dengan judul skripsi *“Pengaruh Pengamalan Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek serta untuk mengetahui tingkat pengaruh dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dzikir terhadap ketenangan jiwa di majlis dzakirin Trenggalek. terbukti dari besarnya prosentase ketengan jiwa sebesar 6,5%, hal tersebut

¹⁸ Dewi, “Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare.”

tentunya dipengaruhi oleh faktor lingkungan hidup dan tata tertib yang diterapkan di majlis Dzakirin di Kamulan Durenan Trenggalek.¹⁹

Persamaan penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti tentang pengaruh zikir. Sedangkan perbedaannya adalah subjek penelitian ini adalah majlisul Dzakirin Kamulan Trenggalek yang berjumlah 250 orang dengan sampel 60 orang, sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu mahasiswa yang aktif dalam organisasi di IAIN Parepare.

Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu Anggraini, Program Studi Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Pekanbaru (2023) dengan judul skripsi *“Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain”*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi pada anggota kelompok wirid yasin musholla ulul albab desa sungai paku lipat kain. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai probabilitas $0,05 > 0,000$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, artinya signifikan. Dan nilai R-Square sebesar $0.198 \times 100\%$ artinya regulasi emosi (Y) dipengaruhi sebesar 19,8 % oleh Dzikir (X) jadi terdapat pengaruh dzikir terhadap regulasi emosi ibu-ibu di kelompok irid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain.²⁰

Persamaan penelitian dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama meneliti tentang zikir dan regulasi emosi. Sedangkan perbedaannya adalah subjek penelitian ini adalah seluruh anggota kelompok wirid yasin musholla ulul albab Desa Sungai Paku Lipatkain berjumlah 29 orang,

¹⁹ Ayu Efita Sari, “Pengaruh Pengalaman Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majlisul Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek,” *Skripsi*, 2015, 1–84.

²⁰ Rahayu Anggraini, “Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain,” *Skripsi*, no. 6043 (2023): 1–63.

sedangkan subjek penelitian yang akan dilakukan yaitu mahasiswa yang aktif dalam organisasi di IAIN Parepare.

B. Tinjauan Teori

1. Istigfar

a. Definisi Istigfar

Istighfar berasal dari kata Bahasa Arab yaitu *ghafara-yaghfiru-ghufran* yang berarti mengampuni atau memaafkan. Lafaz ini mengikuti wazan *istaf'ala-yastaf'ilu-istif'al* yang artinya meminta ampunan. *Istighfar* asal dari kata *ghafara* yaitu satara berarti menutup atau menekan.²¹ Kata yang semakna dengan *ghufrân* adalah *maghfiroh*, yang artinya penutupan atau pengampunan yang diberikan Allah SWT terhadap kejahatan yang dilakukan oleh manusia. Kata *ghafara* jika ditambahkan tiga huruf *alif*, *sin*, dan *ta* akan menjadi *istaghfara-yastaghfirû-istighfârân*. Penambahan tiga kata tersebut terkandung makna *talabu al-maghfiroh* yang artinya meminta ampun.²²

Secara terminologi *istigfar* berarti memohon ampun atas segala perbuatan dosa yang pernah dilakukan. Selain itu, apabila seseorang mengamalkan istigfar maka seseorang itu memohon pertolongan dari Allah agar dijauhi dari kelakuan atau perbuatan jelek di masa yang akan datang.²³ Menurut al-Râghib al-Aṣḥâḥ kata istigfar adalah meminta ampunan dengan ucapan dan perbuatan, karena apabila istigfar hanya

²¹ Nur Hafizah Binti Suhaini, "Pengaruh Istigfar Dan Zikir Tawajuh Di Dayah Teungku Diaceh Sebagai Cara Penyelesaian Masalah Menurut Al-Qur'an," *Skripsi*, 2023, 1–78.

²² Muhammad Irwan Fadli, "Istigfar Dan Taubat Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Al-Alûsî)," *Skripsi*, 2019, 1–87.

²³ Suhaini, "Pengaruh Istigfar Dan Zikir Tawajuh Di Dayah Teungku Diaceh Sebagai Cara Penyelesaian Masalah Menurut Al-Qur'an."

sekedar ucapan saja tanpa diiringi perbuatan yang baik maka hal tersebut termasuk pekerjaan pendusta.²⁴

Oleh karena itu, istigfar ialah suatu perkara istimewa yang dianugerahkan oleh Allah SWT kepada hamba-hamba-Nya, supaya manusia termotivasi ke jalan yang benar dan kembali kepada-Nya. Istigfar juga dapat mendatangkan kebaikan dan mencegah kejahatan di dunia maupun di akhirat bagi manusia.

Berdasarkan definisi *istigfar* diatas baik menurut bahasa(etimologi) maupun terminologi, maka penulis dapat menyimpulkan bahwa *istigfar* adalah memohon ampun yang tulus kepada Allah SWT atas segala kesalahan dan dosa yang telah diperbuat. Allah Maha Pengampun dan Maha Penyayang, selalu membuka pintu taubat bagi hamba-Nya yang menyesali perbuatannya. Memohon ampun melalui istigfar bukan sekedar mengucapkan kata-kata, melainkan sebuah proses penyesalan yang mendalam di hati, disertai tekad untuk tidak mengulangi kesalahan di masa depan. Allah SWT akan mengampuni dosa-dosa hamba-Nya yang bertaubat dengan sungguh-sungguh.

b. Syarat – Syarat dan Macam – macam Istigfar

1) Syarat – Syarat Istigfar

Istigfar yang diterima oleh Allah SWT harus memenuhi syarat-syaratnya. Menurut Yûsuf al-Qardâwî syarat-syarat istigfar yaitu sebagai berikut:

- a) Niat yang benar dan ikhlas semata ditujukan kepada Allah SWT. Karena suatu amal akan diterima oleh Allah jika dilandasi dengan keikhlasan.

²⁴ Abdul Halik et al., “Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur’an Tentang Istighfar),” *Jurnal Ahsana Media* 8, no. 2 (2022): 177–86.

- b) Hati dan lidah secara bersamaan melakukan istigfar sehingga tidak hanya lidahnya yang berkata “aku beristigfar kepada Allah SWT, sementara hatinya ingin terus melakukan maksiat.”²⁵

2) Macam – Macam Istigfar

Berikut ini macam – macam istigfar dari lafaz,diantaranya;

- a) Lafaz paling utama dikenal dengan *Sayyidul Istigfar* (penghulu istigfar), yaitu:

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 فَاغْفِرْ
لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: “Ya Allâh! Engkaulah Rabbku, tiada Tuhan (yang berhak disembah) selain-Mu, Engkaulah Yang menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu, aku berada diatas ikatan dan janji-Mu selama aku mampu, aku berlindung kepada-Mu dari kejahatan yang aku buat, aku mengakui kepada-Mu atas nikmat-Mu kepadaku, dan aku juga mengakui kepada-Mu dosa- dosaku; maka ampunilah aku karena sesungguhnya tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Engkau.”

Disebutkan dalam HR. Bukhari, No. 6306 bahwa, “barang siapa yang mengucapkan doa ini di waktu siang hari dengan menyakini isinya, kemudian mati pada hari itu,sebelum datang waktu sore, niscaya dia termasuk ahli surga. Dan barang siapa yang membacanya pada waktu malam hari dengan menyakini isinya, kemudian dia mati sebelum datangnya pagi, niscaya dia termasuk ahli surga.”

- b) اَسْتَغْفِرُ اللهَ الْعَظِيمَ (Aku memohon ampun kepada Allah SWT Yang Maha Agung).

²⁵ Fadli, “Istigfar Dan Taubat Dalam Al-Qur’an (Studi Penafsiran Al-Alûsî).”

- c) رَبِّ اغْفِرْ لِي وَتُبْ عَلَيَّ إِنَّكَ أَنْتَ التَّوَّابُ الرَّحِيمُ “Wahai Tuhan kami, Ampunilah kami dan terimalah tobat kami. Sungguh, Engkaulah yang maha penerima taubat lagi maha penyayang”.
- d) رَبِّ إِنِّي ظَلَمْتُ نَفْسِي فَاغْفِرْ لِي “Ya Tuhanku, sesungguhnya aku telah menganiaya diriku sendiri karena itu ampunilah aku”. (Al-Qashash:16).
- e) لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ “Tidak ada Tuhan (yang berhak disembah)selain Engkau. Maha suci Engkau, Sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim”. (Al- Anbiyaa’:87).
- f) أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الَّذِي لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ وَأَتُوبُ إِلَيْهِ “Saya memohon ampun kepada Allah. Tiada tuhan melainkan dia. Yang maha hidup lagi maha berdiri sendiri. Dan saya bertaubat kepadanya”.²⁶

Dari beberapa macam kalimat istigfar yang disebutkan diatas, setiap individu boleh menggunakan semuanya atau salah satunya. Tetapi jika tidak di hafal dengan kalimat- kalimat diatas, maka cukuplah dengan ucapan *astaghfirullahal adzim*, yang paling penting itu adalah keikhlasan kita dalam melafalkannya dan hati menyesali untuk tidak melakukan perbuatan yang dilarang itu.

c. Manfaat Beristigfar

Ibnu al-Qayyim mengatakan bahwa memohon ampun memiliki pengaruh yang luar biasa untuk menghilangkan penderitaan, ketakutan, kesedihan, kesulitan, dan penyakit hati.²⁷ Beristigfar dengan meminta pengampunan dari Allah, mempunyai manfaat yang sangat banyak dalam proses kehidupan.

²⁶ Halik et al., “Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur’an Tentang Istighfar).”

²⁷ Fadli, “Istigfar Dan Taubat Dalam Al-Qur’an (Studi Penafsiran Al-Alûsî).”

Rasulullah menjelaskan manfaat atau fadhilah membaca istigfar, yaitu:

- 1) Mendapatkan pengampunan dari Allah dan rezeki yang tidak terduga.
- 2) Menenangkan diri ketika marah.
- 3) Mendapatkan jalan keluar dari kesusahan dan kesempitan.
- 4) Istigfar menjadi tempat berlindung kaum mukminin saat munculnya tanda-tanda ancaman Allah yang diciptakan-Nya untuk menakut-nakuti hamba-Nya, seperti munculnya gerhana.
- 5) Istigfar juga merupakan obat kekeringan, kemandulan, dan kemiskinan.
- 6) Istigfar merupakan sifat kaum mukminin yang mendapat sanjungan Allah.
- 7) Dengan beristigfar akan mendapatkan keturunan yang baik
- 8) Istigfar termasuk dari hal yang dapat membinasakan setan
- 9) Dengan membaca istigfar seorang hamba akan menjadi sebaik-baiknya manusia.
- 10) Allah akan menghamparkan tangan-Nya untuk orang yang beristigfar
- 11) Istigfar dari seorang anak akan mengangkat kedudukan orang tua.
- 12) Istigfar akan menghapuskan kenistaan-kenistaan lisan dan menyelamatkan dari sifat riya'
- 13) Istigfar akan membantu dalam proses hafalan al- Qur'an.²⁸

2. Regulasi Emosi

a. Definisi Regulasi Emosi

²⁸ Bunga Mahda Rosa, "Dzikir Istighfar Dalam Upaya Mengatasi Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Analisis Di Yayasan Lentera Hati Boarding School Ploso Kudus) (Doctoral Dissertation, IAIN Kudus).," *Skripsi*, 2023, 12–37.

Regulasi merupakan suatu bangkitnya diri baik berupa pikiran, perasaan, dan tindakan yang direncanakan serta adanya timbal balik yang disesuaikan pada tujuan individu tersebut. Regulasi bukan hanya sekedar munculnya respon, akan tetapi bagaimana upaya yang dilakukan seseorang untuk mencegahnya agar tidak melenceng ke respon negatif.²⁹ Maka penulis menyimpulkan bahwa regulasi itu sendiri merupakan suatu pengendalian yang dilakukan oleh individu terkait respon yang muncul baik dari dirinya maupun dari lingkungan sekitarnya.

Menurut Goleman, emosi adalah merujuk pada suatu perasaan dan pikiran-pikiran khasnya, suatu keadaan biologis dan psikologis, dan serangkaian kecenderungan untuk bertindak. Adapun menurut Santrock, emosi adalah perasaan atau afeksi yang timbul ketika seseorang sedang berada dalam suatu keadaan atau suatu intraksi yang dianggap penting olehnya.³⁰ Dari pendapat beberapa para ahli maka dapat disimpulkan bahwa emosi merupakan respon yang melibatkan perasaan, fisiologi, perilaku, dan kognisi. Emosi juga memiliki fungsi penting dalam kehidupan individu itu sendiri, membantu untuk beradaptasi, termotivasi, berkomunikasi, dan membangun hubungan.

Regulasi emosi merupakan usaha seseorang yang dapat berpengaruh terhadap pengalaman emosi dan ekspresi emosinya. Regulasi emosi juga dapat disebut sebagai proses penilaian, yang ditandai dengan adanya evaluasi pemikiran kognitif terhadap stimulus yang diberikan dengan tujuan untuk mengurangi dampak emosi negatif

²⁹ Irvan Andryanzah, "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi," *Skripsi*, 2023, 11–58.

³⁰ Akhmad Fajar Prasetya and I Made Sonny Gunawan, *Mengelola Emosi* (Yogyakarta: K-Media, 2018).

dari hasil yang diberikan.³¹ Individu yang memiliki regulasi emosi dapat mempertahankan atau meningkatkan emosi yang dirasakan baik positif maupun negatif. Selain itu, individu juga dapat mengurangi emosinya baik emosi positif maupun negatif.

Regulasi emosi adalah kemampuan untuk merespon tuntutan yang sedang berlangsung dari pengalaman dengan tingkat emosi dalam sikap yang dapat ditoleransi dan fleksibilitas yang cukup untuk melakukan reaksi spontan selama diperlukan.³² Ketidakmampuan meregulasi emosi menyebabkan seseorang tidak dapat membuat evaluasi yang masuk akal, tidak kreatif dalam meregulasi emosi dan juga ketidakmampuan membuat keputusan dalam berbagai konteks.

Regulasi emosi didefinisikan oleh Gross sebagai proses di mana individu mampu mengendalikan dan mempengaruhi emosi yang dimiliki sehingga individu mampu mengetahui dan mengekspresikan emosi yang sedang muncul. Sejalan dari itu Thompson mengemukakan bahwa regulasi emosi menjadi salah satu aspek penting dalam mengembangkan emosional agar bisa terkendali baik dari diri sendiri maupun lingkungan.³³ Adapun emosi positif maupun negatif akan mempengaruhi ketenangan psikologisnya guna menghalangi perilaku yang menyimpang dengan intensitas yang berasal dari emosi.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas penulis menarik kesimpulan bahwa regulasi emosi ialah suatu cara dari individu untuk mengolah emosi-emosi negatif jadi emosi yang lebih positif.

b. Aspek – Aspek Regulasi Emosi

³¹ Miftakhul Jannah et al., *Regulasi Emosi Dan Risk Taking Behavior Atlet Mahasiswa* (Cipeda Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia Anggota IKAPI Jawa barat, 2022).

³² Dewi, “Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade’-Malebbi IAIN Parepare.”

³³ Andryanzah, “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi.”

Menurut Gross ada empat aspek yang digunakan untuk menentukan kemampuan regulasi emosi seseorang yaitu:

1) Kemampuan strategi regulasi emosi.

Merupakan keyakinan individu untuk dapat mengatasi suatu masalah, memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.

2) Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif.

Merupakan kemampuan individu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakannya sehingga dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik.

3) Kemampuan mengontrol emosi.

Merupakan kemampuan individu untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakannya dan respon emosi yang ditampilkan (respon fisiologis, tingkah laku dan nada suara), sehingga individu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.

4) Kemampuan menerima respon emosi.

Merupakan kemampuan individu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.³⁴

Aspek-aspek regulasi diri ini dapat digunakan dalam melakukan regulasi emosi karena munculnya emosi berasal dari diri sendiri. Keempat aspek di atas dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang

³⁴ Dewi, "Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare."

dalam mengatasi suatu permasalahan agar tidak terpengaruh dengan emosi negatif.

c. Regulasi Emosi dalam Pandangan Islam

Manusia memerlukan pengendalian emosi untuk mereduksi emosi-emosi negatif yang ada dalam kehidupannya. Saat seseorang mengalami emosi negatif yang diakibatkan karena adanya konflik batin, seseorang akan dapat mengurangi ketegangan yang terjadi. Islam sendiri memberikan petunjuk kepada umat muslim agar dapat mengendalikan emosi yang dimilikinya. Salah satu hadits yang mengingatkan untuk selalu mengendalikan emosi agar kehidupan lebih stabil adalah hadits yang diriwayatkan oleh HR Bukhari no.5763 dan Muslim no.2609

Rasulullah SAW bersabda *“Orang yang paling kuat bukanlah orang yang tidak dapat dikalahkan oleh orang lain. Tetapi orang yang paling kuat adalah orang yang dapat menguasai dirinya ketika ia sedang marah.”*

Makna dari hadits di atas yaitu orang kuat yang sebenarnya adalah orang yang mampu menahan emosinya ketika kemarahannya sedang bergejolak dan dia mampu melawan dan menundukkan nafsunya (ketika itu). Maka Rasulullah saw dalam hadits ini membawa makna kekuatan yang lahir kepada kekuatan batin. Dan barangsiapa yang mampu mengendalikan dirinya ketika itu maka sungguh dia telah (mampu) mengalahkan musuhnya yang paling kuat dan paling berbahaya (hawa nafsunya).³⁵

Oleh karena itu, Individu yang memiliki kemampuan regulasi emosi dapat mengendalikan diri untuk meredakan emosi yang

³⁵ Tri Dewi Romadhoni, “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi,” *Skripsi*, 2022, 30–36.

dimilikinya, mengatur ketegangan emosi, konflik batin, serta mengatur dorongan dasar sadar hendak membawakan orang kepada kehidupan yang seimbang dan bahagia.

Islam mengajarkan kepada penganutnya bahwa dalam menjalankan kehidupan, manusia akan selalu dihadapkan dengan masalah ataupun persoalan, karena masalah itu sendiri merupakan bagian dari ujian dan cobaan dari Allah SWT. Sebagai manusia biasa sering kali menghadapi masalah dengan cara meluapkan emosi yang tidak terkontrol dalam bentuk ketidak sabaran. Namun demikian Allah memberikan kabar gembira bagi orang-orang yang mampu mengelola emosinya dengan baik(sabar). Sebagaimana firman Allah dalam Q.S Al Baqarah/2:155.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ
الصَّابِرِينَ ١٥٥

Terjemahannya:

Dan sesungguhnya akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan berikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.³⁶

Kata “sabar” pada ayat di atas merujuk kepada kemampuan manusia dalam mengelola emosi, karena secara psikologi sabar merupakan hasil dari kemampuan mengelola dan mengendalikan emosi yang ada dalam diri manusia.³⁷ Dengan demikian dapat dipahami bahwa

³⁶ “Al- Qur’an Al - Karim.”

³⁷ Harmalis, “Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam,” *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): 1781–88.

islam menganjurkan serta memberikan petunjuk kepada manusia dalam meregulasikan emosi.

Menurut Al-Jauziyyah, sabar secara etimologi berarti *al-Man'u* (menahan), *al-Habsu* (mencegah), *al-Syiddah* (kokoh), *al-Quwwah* (kekuatan) dan *al-Dhammu* (menghimpun). Sedangkan kata dasar (*masdar*) dari sabar adalah *Shabara-yashbiru-shabran*, yaitu menahan atau mencegah diri berbuat aniaya.³⁸ Maka sabar ialah menahan jiwa dari sikap cemas, mencegah lisan dari sikap mengeluh, dan mengontrol aktivitas tubuh lainnya dari menyakiti. Menurut Subandi, sabar merupakan pengendalian diri, menerima usaha untuk mengatasi masalah, tahan terhadap penderitaan, merasakan kepahitan hidup tanpa berkeluh kesah, kegigihan, bekerja keras, gigih dan ulet dalam menggapai suatu tujuan. Konsep dasar dapat dikategorikan sebagai salah satu topik kajian dalam psikologi positif.³⁹

Berdasarkan definisi di atas penulis menyimpulkan bahwa sabar ialah kemampuan seseorang dalam mengendalikan diri, berusaha untuk mengatasi masalah, mampu bertahan dalam segala cobaan, menghadapi segala cobaan tanpa berkeluh kesah, bekerja keras, serta gigih dan ulet dalam menghadapi suatu tujuan.

Menurut Subandi aspek dari kesabaran terbagi menjadi lima yaitu:

1. Pengendalian diri

³⁸ Nailul Amal, "Hubungan Sabar Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Al-Athiyah Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19," *Skripsi*, 2021, 20.

³⁹ Putri Rahma Fitri, "Hubungan Kesabaran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UIN AR-RANIRY Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Masa Covid-19," *Skripsi*, 2021, 1–23.

Pengendalian diri terdiri dari kemampuan seseorang dalam menahan diri dari keinginan, dapat berfikir panjang, mampu memaafkan kesalahan, serta bertoleransi terhadap penundaan.

2. Ketabahan

Ialah kemampuan seseorang bertahan dalam situasi sulit serta menghadapi segalanya tanpa mengeluh.

3. Kegigihan

Yaitu ulet, bekerja keras untuk menggapai suatu tujuan serta mencari pemecahan masalah.

4. Menerima keyataan

Yaitu individu dalam kehidupannya mampu menerima baik atau buruknya takdir dari tuhan dengan ikhlas dan tetap bersyukur.

5. Sikap tenang

Ialah kemampuan seseorang untuk tetap tenang dan tidak tergesah-gesah dalam suatu hal.⁴⁰

Berdasarkan definisi serta aspek-aspek di atas maka penulis menyimpulkan bahwa seseorang dikatakan sabar ketika mampu mengendalikan emosi dan pikiran dalam situasi yang sulit, tidak mudah marah, panik, ataupun putus asa.

3. Mahasiswa Organisatoris

Mahasiswa merupakan seseorang yang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan tengah aktif dalam menjalani berbagai tugas kuliah selama masa studinya.⁴¹ Mahasiswa sebagai individu yang memasuki fase

⁴⁰ Fitri.

⁴¹ Sari et al., "Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa."

perkembangan dewasa awal. Fase ini ditandai dengan semakin bertambahnya eksperimen dan eksplorasi di berbagai bidang seperti keinginan untuk mengeksplorasi karir yang akan diambil, keinginan untuk menjadi individu yang seperti apa, dan munculnya keinginan untuk menentukan gaya hidup seperti apa yang kelak diinginkan.⁴²

Organisasi kemahasiswaan sebagai wadah yang tepat untuk mengembangkan profesionalitas diri. Dalam berorganisasi, setiap anggota memiliki tanggung jawab untuk menjalankan program kerja yang dirancang untuk mencapai tujuan organisasi.⁴³

Mahasiswa selalu ingin mencoba hal-hal yang menurutnya berpeluang untuk meningkatkan skill dan potensi dalam dirinya dengan mengikuti berbagai bidang kegiatan yang secara tidak disadari akan menjadikan mahasiswa memiliki banyak peran dalam kehidupannya. Tiap manusia pasti memiliki banyak peran di kehidupannya begitu pula dengan mahasiswa. Peran yang dimaksudkan di sini yaitu kegiatan yang banyak menyita waktu bagi mahasiswa dan harus totalitas dalam menjalankannya.

Banyak peran yang dijalani mahasiswa akan menimbulkan konflik antar peran dan emosi-emosi negatif seperti rasa marah, rasa bersalah, kecewa, kecemasan, dan kesedihan.

C. Kerangka Pikir

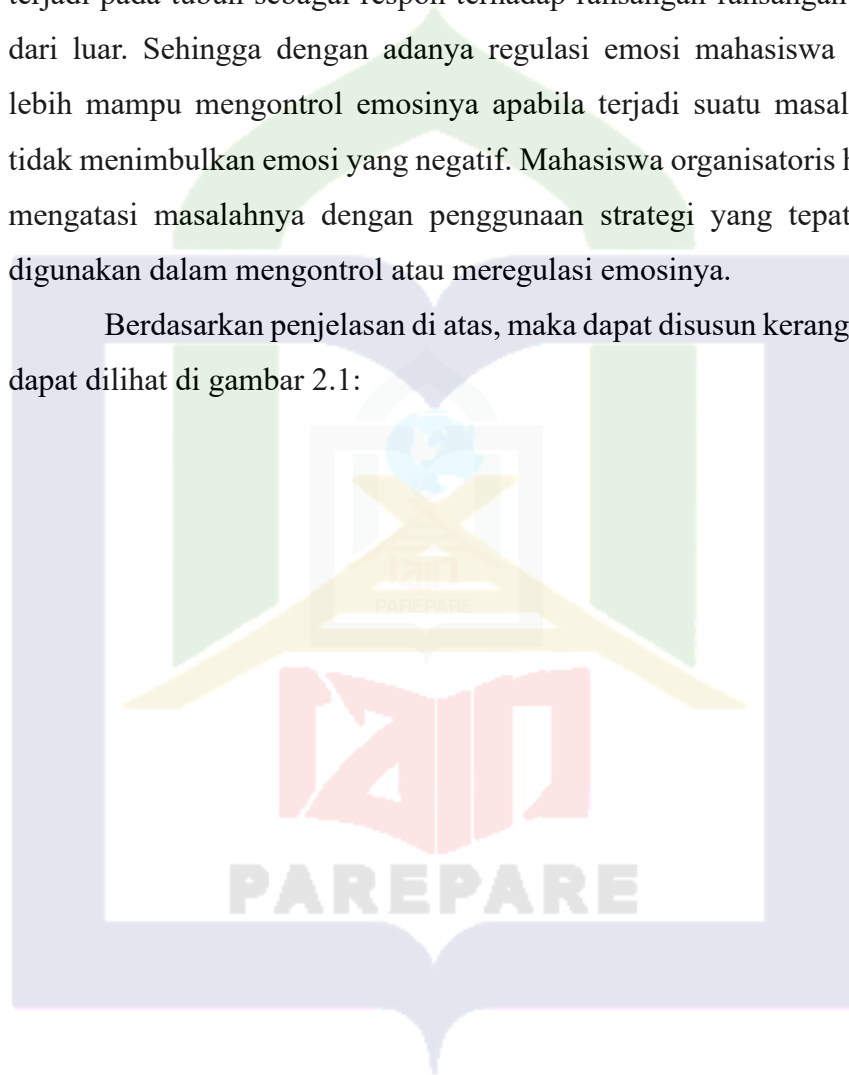
Kerangka pikir sebagai gambaran atau model berupa konsep yang didalamnya menjelaskan tentang hubungan antara variabel satu dengan variabel lainnya, atau skema dengan tujuan untuk mempermudah memahami fokus penelitian.

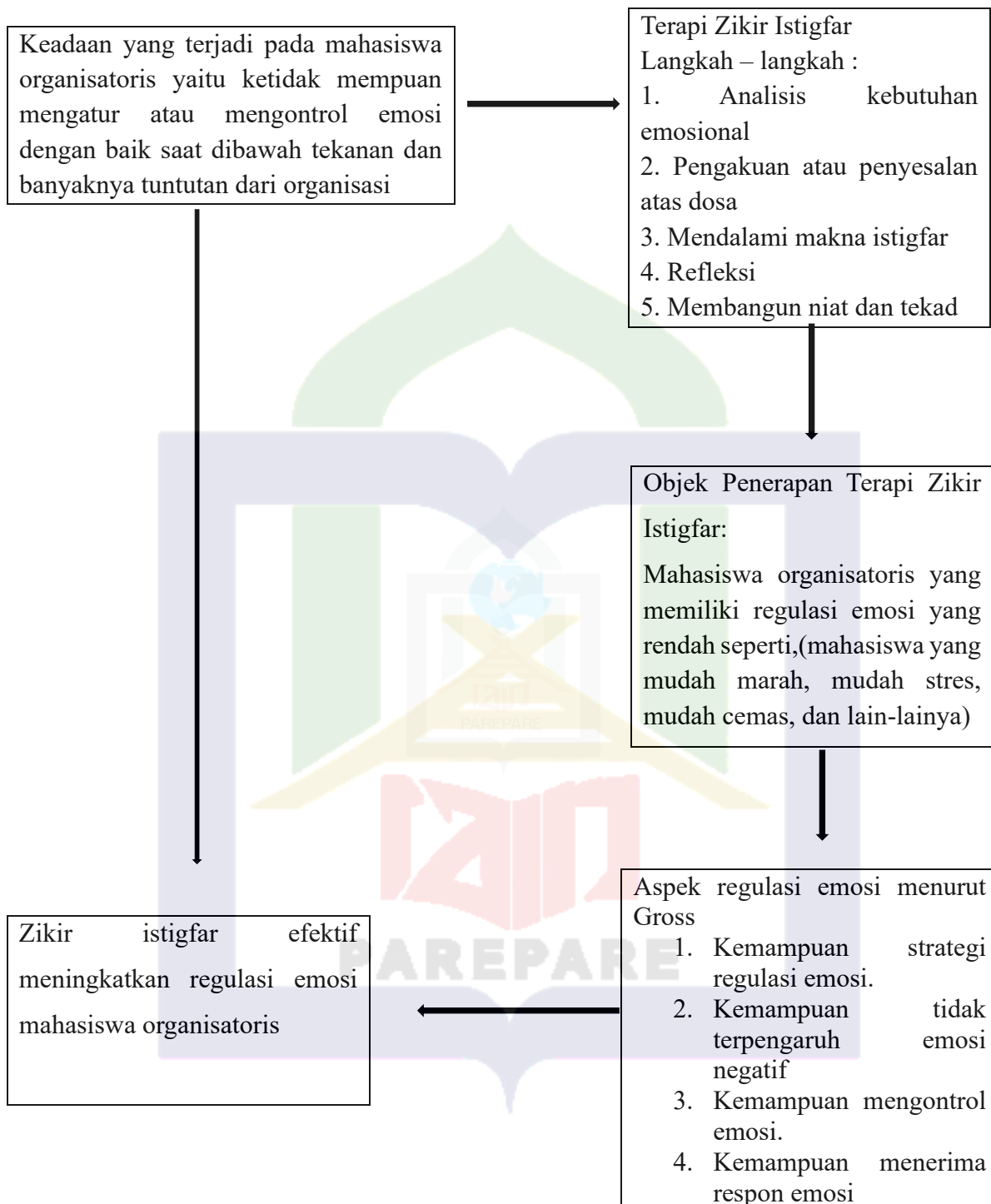
⁴² Stevanus and Budhayanti, "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Pendekatan Experiential Learning Pada Mahasiswa PPG Pra Jabatan."

⁴³ Nastiti, "Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Pembentukan Sikap Demokratis."

Pada penelitian ini mengenai Pengaruh Istigfar dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare. Penulis menggunakan dzikir istigfar dan regulasi emosi dalam mengatasi masalah emosi yang menyebabkan perubahan tingkah laku yang terjadi pada tubuh sebagai respon terhadap ransangan-ransangan yang datang dari luar. Sehingga dengan adanya regulasi emosi mahasiswa organisatoris lebih mampu mengontrol emosinya apabila terjadi suatu masalah, sehingga tidak menimbulkan emosi yang negatif. Mahasiswa organisatoris harus mampu mengatasi masalahnya dengan penggunaan strategi yang tepat yang harus digunakan dalam mengontrol atau meregulasi emosinya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disusun kerangka pikir yang dapat dilihat di gambar 2.1:





Gambar 2.1 Kerangka Pikir

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian dan dinyatakan dalam bentuk pernyataan. Hipotesis yang digunakan disebut (H_a) atau hipotesis alternatif dan menggambarkan keadaan hubungan antara dua variabel lebih besar atau sama dengan (H_0) atau hipotesis nol. Hipotesis yang menunjukkan bahwa satu kelompok tidak ada hubungannya dengan kelompok lain.

Berdasarkan kerangka pikiran di atas, maka dapat diturunkan beberapa hipotesis sebagai berikut:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh perlakuan Terapi Zikir Istigfar terhadap Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris.

H_1 : Terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Zikir Istigfar pada kelompok kontrol Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

H_2 : Terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Zikir Istigfar pada kelompok eksperimen Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

H_3 : Terdapat perbedaan regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Metode penelitian yang dilakukan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan pengetahuan yang dapat diperoleh dengan menggunakan teknik statistik. Menurut Sugiyono metode penelitian kuantitatif adalah metode yang berlandaskan pada filsafat positivisme, yang digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik, yang bertujuan untuk menunjukkan hubungan antara dua variabel, menguji teori, serta mencari generalisasi yang mempunyai nilai prediktif.⁴⁴

Jenis penelitian ini yang digunakan berdasarkan judul yang diangkat oleh penulis, yaitu jenis penelitian eksperimen dengan *Quasi Exsperiental Design*. *Quasi Exsperiental Design* merupakan bentuk penelitian jenis eksperimen yang memiliki kelompok kontrol, tetapi tidak dapat berfungsi sepenuhnya untuk mengontrol variabel-variabel luar yang mempengaruhi pelaksanaan eksperimen.⁴⁵ Menurut Sugiyono, penelitian eksperimen merupakan penelitian yang dilakukan dengan mengadakan suatu perlakuan (*treatment*) guna untuk mencari pengaruh dari perlakuan tersebut.⁴⁶ Adapun, *Quasi Exsperiental Design* yang digunakan yaitu, *Nonequivalent Control Grup Design* di mana proses pelaksanaannya hampir mirip dengan *Pretest-Posttest Control Grup Design*, tetapi pemilihan kelompok kontrol dan eksperimen tidak

⁴⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan* (Bandung: Alfabeta, 2019).

⁴⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2022).

⁴⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*.

dipilih secara random.⁴⁷ Berikut tabel desain penelitian *Quasi Exsperiental Design (Nonequivalent Control Grup Design)*.

Table 3.1 Desain Penelitian *Quasi Exsperiental Design (Nonequivalent Control Grup Design)*.

O₁	X	O₂
O₃		O₄

Keterangan :

O₁ : Nilai *pretest* kelompok eksperimen

O₂ : Nilai *posttest* kelompok eksperimen

O₃ : Nilai *pretest* kelompok kontrol

O₄ : Nilai *posttest* kelompok kontrol

X : *Treatment* / perlakuan

B. Prosedur Penelitian

Adapun prosedur pelaksanaan penelitian yang akan diterapkan yaitu:

1. Tahapan Persiapan

Pada tahap ini penulis melakukan persiapan dimulai dengan menyusun instrumen regulasi emosi terlebih dahulu dan modul terapi zikir istigfar.

⁴⁷ Kholifatul Fithriyah, Muchamad Arif, and Puji Rahayu Ningsih, "Pengaruh Model Experiential Learning Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Simulasi Digital Di Smk Negeri 2 Bangkalan," *Jurnal Ilmiah Edutic : Pendidikan Dan Informatika* 6, no. 1 (2019): 39-45.

a. Instrumen regulasi emosi

Instrumen regulasi emosi disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi emosi menurut Gross yang dimana terdiri dari 4 aspek yaitu, kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi, serta kemampuan menerima respon emosi. Adapun uji coba instrumen dilakukan pada mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare (diluar dari subjek penelitian).

b. Modul Terapi Zikir Istigfar

Modul terapi zikir istigfar disusun berdasarkan langkah-langkah terapi zikir istigfar. Modul dalam penelitian ini diadaptasi dari penelitian yang dilakukan oleh Ruidahasi,dkk (2021). Adapun yang dimodifikasi dari modul tersebut adalah jumlah sesi dan bacaan zikir istigfar.

2. Tahap Pelaksanaan

a. *Pre-test*

Pre-test dilakukan dengan cara membagi kuesioner regulasi emosi kepada mahasiswa organisatoris, pada tanggal 25 April 2025, dengan jumlah item kuesioner sebanyak 30 item. Setelahnya, penulis melakukan pengkategorian regulasi emosi pada hasil tabulasi data mahasiswa organisatoris tersebut, yang dimana pengkategorianya dibagi kedalam 5 kategori, yaitu sangat rendah, rendah, sedang, tinggi, dan sangat tinggi. Mahasiswa yang masuk pada kategori tingkat regulasi emosi yang rendah maka selanjutnya diberikan perlakuan.

b. *Treatment*/Perlakuan

Pada tahap ini perlakuan Terapi Zikir Istigfar dilaksanakan, pemberian terapi dilakukan selama 2 minggu oleh objek penelitian yang di mana peneliti terlebih dahulu melakukan pemberian terapi zikir Sayyidul Istigfar yang

dibawakan oleh Ustadz Muhammad Khairulanam pada tanggal 29 April 2025 (hari pertama). Selanjutnya, pemberian terapi dilakukan secara mandiri di rumah selama 14 hari. Adapun pelaksanaan terapi dilakukan dalam 2 waktu yaitu pada pagi hari dan sore hari.

c. *Post-test*

Post-test dilakukan pada tanggal 12 Mei 2025 setelah subjek penelitian menerapkan Terapi Zikir Istigfar selama 14 hari untuk mengetahui apakah ada perubahan setelah dan sesudah dilakukannya *treatment*.

C. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Penelitian yang akan penulis lakukan berlokasi di kampus Institut Agama Islam Negeri Parepare. Penulis memilih lokasi ini dikarenakan masalah-masalah yang terjadi pada mahasiswa organisatoris yaitu ketidakmampuannya dalam mengatur atau mengontrol emosinya dengan baik, yang menjadikan penulis ingin mengetahui efektifitas istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris.

2. Waktu Penelitian

Waktu penelitian yang diperlukan penulis dalam menjalankan penelitian ini, yaitu kurang lebih 6 bulan lamanya.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan jumlah total objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakter tertentu yang ditetapkan oleh penulis untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya.⁴⁸ Populasi pada penelitian ini adalah

⁴⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

Mahasiswa Organisatoris yaitu UKK dan UKM di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Tabel 3.2 Jumlah mahasiswa organisastoris.

Mahasiswa Organisatoris		Anggota yang aktif
Unit Kegiatan Khusus (UKK)	Perkemi Dojo	32 anggota
	Korps Suka Rela Palang Merah Indonesia (KSR- PMI) Unit 01	19 anggota
	Resimen Mahasiswa (MENWA) Satuan 709	25 anggota

	Pramuka racana makkiade'na malebbi	32 anggota
	Mispala Cosmostris	40 anggota
Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM)	LPM Red line	84 anggota
	Lintas Imajinasi Bahasa Mahasiswa (Libam)	130 anggota
	Persatuan Olahraga Mahasiswa (Porma)	80 anggota
	Aliansi Mahasiswa Seni (Animasi)	60 anggota
	LDM Al-Madani	271 anggota
Total		773 anggota

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang telah ditentukan jumlahnya dan karakternya. Sampel di sini harus benar-benar bisa mencerminkan keadaan populasi, artinya kesimpulan hasil penelitian yang diangkat dari sampel harus merupakan kesimpulan atas populasi. Sampel merupakan sebagian anggota populasi yang diambil dengan menggunakan teknik pengambilan sampling.⁴⁹ Penulis menentukan sampel menggunakan Teknik *non probability sampling* dengan pendekatan *purpose sampling*. *Purpose sampling* adalah pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan penelitian.

Adapun kriteria yang menjadi pertimbangan penulis dalam menentukan sampel pada penelitian ini, yaitu:

- a. Mahasiswa yang aktif dalam Unit Kegiatan Kampus
- b. Mahasiswa yang aktif dalam Unit Kegiatan Mahasiswa
- c. Laki-laki dan Perempuan
- d. Mahasiswa organisatoris yang bersedia untuk menjadi responden penelitian.
- e. Bersedia berpartisipasi dalam kelompok secara konsisten.
- f. Mahasiswa yang memiliki regulasi emosi yang rendah.

E. Teknik Pengumpulan Data dan Pengolahan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono, teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah

⁴⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*.

mendapatkan data, fakta serta keterangan yang dapat dipercaya.⁵⁰ Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh penulis adalah:

a. Angket/kuesioner

Angket/kuesioner merupakan cara pengumpulan data, di mana penulis memberikan daftar pertanyaan kepada responden.⁵¹ Data dikumpulkan menggunakan skala. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah jenis skala likert dengan skala regulasi emosi dengan tujuan untuk mengukur tingkat regulasi emosi mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare. Skala likert merupakan skala atau pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, ataupun persepsi seseorang terhadap suatu objek dan fenomena tertentu.⁵² Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis menggunakan skala likert dengan lima pilihan jawaban, yaitu 5,4,3,2,1 untuk pernyataan positif (*favorable*) dan 1,2,3,4,5 untuk pernyataan negatif (*unfavorable*).

Table 3.3 Skor Skala Likert

Pilihan jawaban	Skor Favorable	Skor Unfavorable
SS (Sangat Sesuai)	5	1
S (Sesuai)	4	2
KS (Kurang Sesuai)	3	3
TS (Tidak Sesuai)	2	4
STS (Sangat Tidak Sesuai)	1	5

⁵⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D, Sustainability (Switzerland)*, vol. 11 (Bandung: Alfabeta, 2017).

⁵¹ Eri Barlian, *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif* (Padang: Sukabina Press, 2016).

⁵² Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*.

Berdasarkan rumusan kategorisasi menurut Azwar untuk mengkategorisasikan tinggi dan rendahnya regulasi emosi⁵³ mahasiswa organisatoris disajikan dalam bentuk tabel berikut:

Tabel 3.4 Rumus Pembagian Kategori

Kategori	Rumus
Sangat Rendah	$X < M - 1,5 \text{ SD}$
Rendah	$M - 1,5 \text{ SD} < X \leq M - 0,5 \text{ SD}$
Sedang	$M - 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 0,5 \text{ SD}$
Tinggi	$M + 0,5 \text{ SD} < X \leq M + 1,5 \text{ SD}$
Sangat Tinggi	$M + 1,5 \text{ SD} < X$

Adapun instrumen yang digunakan oleh penulis dalam penelitian ini adalah angket (*kuesioner*) tentang regulasi emosi sebanyak 44 nomor. Berdasarkan teori dari Gross yang menjelaskan bahwa regulasi emosi terdiri dari empat aspek yaitu, kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi, dan kemampuan menerima respon emosi.

Tabel 3.5 Blueprint Regulasi Emosi

Aspek-Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
Kemampuan startegi regulasi emosi.	Kemampuan menggunakan strategi.	Memilih strategi yang tepat.	1,3	2,4
		Konsisten dalam penerapan.	5,7	6,8

⁵³ Saifuddin Azwar, *Penyusunan Skala Psikologi* (Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013).

Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif	Ketahanan terhadap emosi negatif	Tidak mudah tersulut emosi.	9,11	10,12
		Daya tahan emosi	13,15	14,16
		Pemulihan cepat	17,19	18,20
Kemampuan mengontrol emosi	Pengelolaan ekspresi emosi	Menahan reaksi implusif	21,23	22,24
		Menyesuaikan ekspresi emosi	25,27	26,28
		Mengelola intensitas emosi	29,31	30,32
Kemampuan menerima respon emosi	Kesadaran akan emosi	Menerima emosi tanpa menghakimi	33,35	34,36
		Pemahaman terhadap respon emosi	37,39	38,40
		Mampu beradaptasi dengan respon	41,43	42,44

b. Modul terapi Zikir Istigfar

Modul adalah sarana pembelajaran yang berisikan materi, metode serta evaluasi yang dirancang secara sistematis. Sebelum digunakan modul terlebih dahulu dilakukan validasi oleh profesional.

2. Pengolahan Data

Teknik pengolahan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah penggunaan aplikasi *Statistical Products and Services Solutions* (SPSS). SPSS merupakan salah satu program statistik yang paling umum digunakan dibandingkan dengan program statistik lainnya. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

a. Uji Validitas

Salah satu langkah dalam menguji item suatu instrumen adalah uji validitas. Jenis validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji validitas konstruk, dimana uji validitas ini bertujuan

untuk mengukur keakuratan instrumen yang digunakan dalam penelitian. Pada saat menguji kelayakan suatu item, uji signifikan koefisien kolerasi biasanya dilakukan pada tingkat 0,05 di mana nilai r hitung lebih besar dari r tabel, maka item tersebut dinyatakan valid.⁵⁴ Adapun, dalam uji validitas tersebut digunakan aplikasi Microsoft Excel untuk tabulasi data, kemudian diuji melalui aplikasi SPSS. Berikut hasilnya:

Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas

Variabel	Item	r hitung	r tabel	Keterangan
Regulasi Emosi	1	0,414	0,339	Valid
	2	0,292	0,339	Invalid
	3	0,068	0,339	Invalid
	4	0,352	0,339	Valid
	5	0,326	0,339	Invalid
	6	0,519	0,339	Valid
	7	0,511	0,339	Valid
	8	0,412	0,339	Valid
	9	0,495	0,339	Valid
	10	0,385	0,339	Valid
	11	0,571	0,339	Valid
	12	0,304	0,339	Invalid
	13	0,506	0,339	Valid
	14	0,224	0,339	Invalid
	15	0,505	0,339	Valid
	16	0,249	0,339	Invalid
	17	0,383	0,339	Valid

⁵⁴ Nilda Miftahul Janna, "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS," *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, no. 18210047 (2021): 1–12.

18	0,389	0,339	Valid
19	0,615	0,339	Valid
20	0,349	0,339	Valid
21	0,495	0,339	Valid
22	0,419	0,339	Valid
23	0,308	0,339	Invalid
24	0,449	0,339	Valid
25	0,258	0,339	Invalid
26	0,535	0,339	Valid
27	0,535	0,339	Valid
28	0,526	0,339	Valid
29	0,577	0,339	Valid
30	0,373	0,339	Valid
31	0,316	0,339	Invalid
32	0,494	0,339	Valid
33	0,539	0,339	Valid
34	0,342	0,339	Valid
35	0,218	0,339	Invalid
36	0,271	0,339	Invalid
37	0,660	0,339	Valid
38	0,629	0,339	Valid
39	0,513	0,339	Valid
40	0,265	0,339	Invalid
41	0,552	0,339	Valid
42	0,511	0,339	Valid
43	0,217	0,339	Invalid
44	0,314	0,339	Invalid

Sumber: Data Olahan SPSS Versi 26

Instrumen aspek regulasi emosi dilakukan uji coba pada mahasiswa Institut Agama Islam Negeri Parepare yang aktif dalam HMPS dan OMDA (Organisasi Mahasiswa Daerah). Jumlah responden yang digunakan adalah sebanyak 34 orang, sehingga nilai R tabel yang digunakan, yaitu 0,339 dengan nilai taraf signifikan 5%. Adapun, sebuah item dikatakan valid apabila nilai r hitung $> r$ tabel. Oleh karena itu, berdasarkan tabel di atas, sebanyak 44 item yang diuji terdapat 14 item yang tidak valid dan sebanyak 30 item dinyatakan valid.

Tabel 3.7 Blueprint Regulasi Emosi Setelah Uji Validitas

Aspek-Aspek	Indikator	Sub Indikator	Item	
			Favorable	Unfavorable
Kemampuan strategi regulasi emosi.	Kemampuan menggunakan strategi.	Memilih strategi yang tepat.	1	4
		Konsisten dalam penerapan.	7	6,8
Kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif	Ketahanan terhadap emosi negatif	Tidak mudah tersulut emosi.	9,11	10
		Daya tahan emosi	13,15	
		Pemulihan cepat	17,19	18,20
Kemampuan mengontrol emosi	Pengelolaan ekspresi emosi	Menahan reaksi impulsif	21	22,24
		Menyesuaikan ekspresi emosi	27	26,28
		Mengelola intensitas emosi	29	30,32
Kemampuan menerima respon emosi	Kesadaran akan emosi	Menerima emosi tanpa menghakimi	33	34
		Pemahaman terhadap respon emosi	37,39	38

		Mampu beradaptasi dengan respon	41	42
--	--	---------------------------------	----	----

b. Uji Reliabilitas

Menguji sejauh mana pengukuran dari suatu tes tetap konsisten setelah dilakukan berulang-ulang terhadap subjek dalam kondisi yang sama merupakan uji reliabilitas. Uji realibitas atau ketergantungan mengacu pada konsistensi serangkaian hasil pengukuran atau serangkaian alat ukur. Untuk menghitung nilai reliabilitas suatu instrumen penelitian, penulis menggunakan teknik *Cronbach's Alpha*.

Cronbach Alpha sebagai koefisien reliabilitas yang menunjukkan tingkat konsistensi internal suatu instrumen penelitian, di mana jika kriteria alat ukur dikatakan *reable* apabila koefisien relibilitas $>0,6$.⁵⁵ Pengujian reliabilitas bertujuan untuk memastikan instrumen yang telah disusun benar-benar efektif dalam mengukur serta menghasilkan data yang valid.

Pengujian tingkat reliabilitas dilakukan dengan menggunakan bantuan aplikasi spss versi 26. Berikut hasil uji *reliabilitas alpha cronbach* :

Tabel 3.8 Hasil Uji Relibilitas Instrumen Regulasi Emosi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
,888	30

Sumber : Data Olah SPSS Versi 26

Hasil tabel 3.8 di atas menunjukkan bahwa nilai N of items terdapat 30 buah item dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,888,

⁵⁵ Janna.

artinya $0,888 > 0,6$. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan dalam uji reliabilitas disimpulkan bahwa 30 item yang terdapat dalam angket/kuesioner untuk regulasi emosi yang dikatakan reliabel atau konsisten.

c. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan cara untuk mengukur apakah data kita mengikuti distribusi normal. Data yang berdistribusi normal artinya data yang mempunyai sebaran yang normal secara garis besar dapat dikatakan mewakili populasi. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan uji *Saphiro Wilk*. Uji *Saphiro Wilk* merupakan metode atau rumusan perhitungan sebaran data yang dibuat oleh *Shapiro* dan *Wilk*. Metode ini sebagai metode uji normalitas yang efektif dan valid digunakan untuk sampel berjumlah kecil.⁵⁶ Pembagian kesimpulan hasil uji normalitas adalah sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan $> 0,05$, maka dikatakan data berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikan $< 0,05$, maka dikatakan data berdistribusi tidak normal.

d. Uji Homogenitas

Pengujian terhadap data sebelum dilakukan uji hipotesis merupakan uji homogenitas, di mana uji homogenitas ini bertujuan untuk mengetahui kesamaan varian dari data hasil penelitian. Jenis uji data homogenitas yang digunakan adalah *One Way Anova* atau disebut sebagai analisis ragam satu arah karena hanya

⁵⁶ Andi Quraisy, "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk," *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology* 3, no. 1 (2022): 7–11.

berkepentingan dengan satu faktor saja.⁵⁷ Adapun kriteria uji homogenitas dirumuskan sebagai berikut:

- 1) Jika nilai signifikan $> 0,05$ berarti homogen.
- 2) Jika nilai signifikan $< 0,05$ berarti tidak homogen.

e. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara atas masalah yang dirumuskan sehingga harus diujikan kebenarannya secara empiris.⁵⁸

- 1) Uji Beda *Pre-tets* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Uji beda *Pre-tets* dan *Post-test* kelompok eksperimen dan kontrol menggunakan uji *Wilcoxon*. Uji *Wilcoxon* ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan dari dua sampel tersebut. Adapun kriteria pada uji *Wilcoxon* ini yaitu:

- (a) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H1 dan H2 diterima.
- (b) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H1 dan H2 ditolak.

- 2) Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.

Uji beda kelompok eksperimen dan kontrol dilakukan dengan menggunakan uji *mann withney*. Tujuan dari uji *mann withney* yaitu untuk menguji perbedaan rata-rata dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.⁵⁹ Adapun, kriteria pada uji *mann withney* yaitu:

- (a) Jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H3 diterima.
- (b) Jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H3 ditolak.

⁵⁷ Sevita Sari Dewi et al., “Analisis Penerapan Metode One Way Menggunakan Alat Statistik SPSS.,” *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman(JRAS)* 2, no. 2 (2023): 121–32.

⁵⁸ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*.

⁵⁹ Ali Mubarak, Sahroni, and Sunanto, “Mann Whitney Test In ComparingThe Studennts’ Consultation Results Of Entrepreneurial Practice Between Male and Female Lecturers In Economic Faculty Of Pamulang University,” *Jurnal Ilmiah Manajemen* 9 No. 4, no. 4 (2021): 439–50.

f. Uji N Gain Skor

Uji n gain skor bertujuan untuk mengukur atau melihat seberapa besar efektivitas suatu intervensi dalam penelitian *one group pre-test dan post-test* desain. Uji n gain skor dilakukan dengan cara menghitung selisih antara *pre-test dan post-test*.⁶⁰ Uji N Gain Skor didapatkan dari rumus Archambault berikut ini:

$$N \text{ Gain} = \frac{\text{Skor post test} - \text{Skor pre test}}{\text{Skor Ideal} - \text{Skor pre test}}$$

Untuk menentukan tingkat keefektivan penerapan intervensi dari nilai gain adalah dengan menggunakan kriteria pembagian skor gain berikut ini:

Tabel 3.9 Kriteria Penentuan Tingkat Keefektifan

Presentase%	Interpretasi
< 40%	Tidak Efektif
40-55%	Kurang Efektif
56-75%	Cukup Efektif
>76%	Efektif

Sumber : Irma Sukarelawan,dkk (2024)

⁶⁰ Moh. Irma Sukarelawan, Tono Kus Indratno, and Suci Musvita Ayu, *N-Gain vs Stacking*, 2024.

F. Definisi Operasional Variabel

Variabel penelitian pada dasarnya adalah segala sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya.⁶¹ Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Maka dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan, yaitu:

1. Variabel bebas (*Independent*)

Terapi Istigfar merupakan suatu bentuk intervensi yang melibatkan praktik meminta taubat kepada Allah SWT. dengan cara membaca kalimat istigfar yang dilakukan 2 kali sehari (pagi dan petang) secara konsiten selama 14 hari. Terapi ini bertujuan untuk membersihkan hati, mengurangi stres, serta meningkatkan kesejahteraan emosi.

Adapun terkait pelaksanaan atau langkah-langkah Terapi Istigfar dilakukan dengan cara yang pertama yaitu mencari tempat yang tenang dan nyaman, selanjutnya memulai dengan niat yang tulus untuk memohon taubat kepada Allah SWT dan memperbaiki diri. Kemudian mengucapkan istigfar secara berulang sampai 33 kali dengan suara yang pelan atau dalam hati, serta menggunakan tasbih atau jari untuk membantu menghitung. Setelah menyelesaikan zikir, peserta akan meluangkan waktu untuk merenung dan merasakan efek dari zikir yang telah dilakukan. Kemudian yang terakhir yaitu evaluasi pengalaman di mana para peserta akan mencatat pengalaman dan perasaan setelah sesi dalam lembar kerja terapi istigfar dan jurnal regulasi emosi.

2. Variabel terikat (*Dependent*)

⁶¹ Andi Fitriani Djollong, "Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research)," *Istiqra'* 2, no. 1 (2014): 86–100.

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi dengan baik, baik emosi positif maupun negatif dalam berbagai situasi. Regulasi ini melibatkan upaya peningkatan pada mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah.

Skala regulasi emosi disusun berdasarkan pada aspek-aspeknya yaitu kemampuan strategi regulasi emosi, kemampuan tidak terpengaruh emosi negatif, kemampuan mengontrol emosi, serta kemampuan menerima respon emosi dan diukur menggunakan skala likert.



BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di Institut Agama Islam Negeri Parepare pada mahasiswa organisasi. Penelitian tersebut terdiri dari variabel X dan Y, di mana X merupakan variabel bebas, yaitu *Istigfar* dan Y merupakan variabel terikat, yaitu Regulasi Emosi. Adapun, jumlah responden dalam penelitian yang dilakukan, yaitu 10 orang yang dibagi atas dua kelompok, yakni 5 orang berada di kelompok eksperimen dan 5 orang berada di kelompok kontrol.

1. Deskripsi Hasil Penelitian

a. Identitas Responden

Data dalam penelitian ini diperoleh melalui instrumen berupa kuesioner yang bertujuan mengidentifikasi tingkat regulasi emosi pada subjek penelitian, yakni mahasiswa organisatoris. Berikut sampel dengan kriteria subjek penelitian yang telah ditentukan, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.1 Jumlah Mahasiswa Organisatoris

Mahasiswa Organisatoris	Jumlah
KSR-PMI Unit 01	3
Menwa	2
Pramuka Racana Makkiade'na Malebbi	1
Mispala Cosmostris	1
LPM Red Line	1
Libam	5

Porma	3
Animasi	1
LDM Al-Madani	3

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa terdapat 20 mahasiswa organisatoris yang sesuai kriteria dan bersedia mengikuti penelitian, serta tidak mengikuti tes uji coba yang telah diadakan sebelumnya.

Adapun, tingkat regulasi emosi 20 mahasiswa organisatoris tersebut dilihat dari kategorisasi yang dilakukan. Berikut data kategorisasi regulasi emosi yang diperoleh dari 20 mahasiswa organisatoris, yaitu sebagai berikut:

Tabel 4.2 Kategori Tingkat Regulasi Emosi

Kategori	Interval	Frekuensi
Sangat Rendah	$X < 80$	2
Rendah	$80 < X \leq 99$	3
Sedang	$99 < X \leq 118$	7
Tinggi	$118 < X \leq 137$	8
Sangat Tinggi	$X > 137$	0
TOTAL		20

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa sebanyak 2 mahasiswa organisatoris berada pada kategori sangat rendah, sebanyak 3 mahasiswa yang berada pada kategori rendah, sementara kategori sedang terdapat 7 mahasiswa organisatoris, dan kategori tinggi juga terdapat 8 mahasiswa organisatoris, kemudian pada kategori sangat tinggi tidak terdapat mahasiswa organisatoris yang memiliki kategori sangat tinggi. Dari data tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat 12

mahasiswa organisatoris yang regulasi emosinya perlu ditingkatkan. Oleh karena itu, dari 12 mahasiswa tersebut dibagi menjadi 2 kelompok, yaitu kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

b. Deskripsi Data *Pre-Test*

Pre-test diberikan kepada subjek penelitian sebelum dilakukan pemberian terapi zikir istigfar. *Pre-test* dilakukan untuk mendapatkan nilai awal yang akan dibandingkan dengan nilai *post-test*. *Pre-test* dilakukan pada tanggal 25 April 2025. Berikut data statistik *pre-test* :

Tabel 4.3 Data Statistik *Pre-test*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Pre-Test Eksperimen	5	59	95	82,00	14,422
Pre-Test Kontrol	5	104	110	107,20	2,588
Valid N (listwise)	5				

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *pre-test* kelompok eksperimen, yaitu 82,00 dengan minimum 59 dan maksimum 95, sedangkan standar deviasi 14,422. Adapun, rata-rata nilai *pre-test* kelompok kontrol, yaitu 107,20 dengan nilai minimum 104 dan maksimum 110, sedangkan standar deviasi 2,588.

c. Deskripsi Data *Post-test*

Post-test diberikan kepada subjek penelitian sesudah dilakukan pemberian terapi zikir istigfar. *Post-test* dilakukan untuk mendapatkan nilai akhir yang kemudian akan dibandingkan dengan nilai *pre-test*. *Post-test* dilakukan pada tanggal 12 Mei 2025. Berikut data statistika *post-test*:

Tabel 4.4 Data Statistik *Post-test*

Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Post-Test Eksperimen	5	110	126	119,00	8,246
Post- Test Kontrol	5	85	100	89,80	6,140
Valid N (listwise)	5				

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui bahwa rata-rata nilai *post-test* kelompok eksperimen, yaitu 119,00 dengan nilai minimum 110 dan maksimum 126, sedangkan standar deviasi 8,246. Adapun, rata-rata nilai *post-test* kelompok kontrol, yaitu 89,80 dengan nilai minimum 85 dan maksimum 100, sedangkan standar deviasi 6,140. Tujuan dari pengambilan data pada *pre-test* dan *post-test* untuk membandingkan kedua nilai tersebut.

2. Pengujian Persyaratan Analisis

a. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan pengujian yang mengukur apakah data yang diperoleh berdistribusi normal atau tidak. Peneliti menggunakan aplikasi SPSS sebagai alat bantu dalam pengujian normalitas. Adapun kriteria yang digunakan, yaitu apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka data dapat dinyatakan berdistribusi normal. Berikut hasil uji datanya:

Tabel 4.5 Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
Shapiro-Wilk			
	Statistic	df	Sig.
Pre-Test A Kontrol	,915	5	,501
Post-Test A Kontrol	,828	5	,135
Pre-Test B Eksperimen	,896	5	,389
Post-Test B Eksperimen	,747	5	,028

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Dari tabel 4.5 di atas dapat diketahui bahwa hasil data dari *pre-test* kelompok kontrol, yaitu $0,501 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Adapun, hasil data dari *pre-test* kelompok eksperimen, yaitu $0,389 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sedangkan hasil data dari *post-test* kelompok kontrol, yaitu $0,135 > 0,05$, maka data tersebut dinyatakan berdistribusi normal. Sementara hasil data dari *post-test* kelompok eksperimen, yaitu $0,028 < 0,05$, maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengujian normalitas tidak terpenuhi dan termasuk pada statistik non parametrik.

b. Uji Homogenitas

Uji homogenitas dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkat varian antara hasil data *post-test* kelompok eksperimen dan kontrol apakah sama atau tidak dengan bantuan aplikasi *SPSS Versi 26*. Adapun, kriteria data dikatakan homogen apabila nilai signifikan dari nilai rata-rata $> 0,05$. Berikut hasil uji datanya:

Tabel 4.6 Hasil Uji Homogenitas

Test of Homogeneity of Variance

		Levene Statistic	df1	df2	Sig.
Hasil	Based on Mean	2,398	1	8	,160
	Based on Median	,347	1	8	,572
	Based on Median and with adjusted df	,347	1	6,557	,575
	Based on trimmed mean	2,320	1	8	,166

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 4.6 di atas dapat diketahui nilai signifikan dari nilai mean atau nilai rata-rata *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol adalah $0,160 > 0,05$. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol mempunyai varian data yang sama atau homogen.

3. Uji Hipotesis

- a. Uji Beda *Pre-test* dan *Post-test* Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji beda *pre-test* dan *post-test* pada kelompok eksperimen dan kelompok dilakukan bertujuan untuk mengetahui hasil data dari *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, serta untuk menjawab hipotesis H1 dan H2, dimana:

H₁ : Terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Zikir Istigfar pada kelompok kontrol Mahasiswa Organisations di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

H₂ : Terdapat perbedaan regulasai emosi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan Terapi Zikir Istigfar pada kelompok eksperimen Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Pengujian dilakukan dengan menggunakan uji *wilcoxon* menggunakan aplikasi *SPSS Versi 26*. Adapun, kriteria pengujiannya yaitu, jika nilai signifikan $< 0,05$ maka H₁ dan H₂ diterima. Sedangkan, jika nilai signifikan $> 0,05$ maka H₁ dan H₂ dinyatakan tertolak. Berikut hasil ujinya:

Tabel 4.7 Hasil Uji *Wilcoxon*

Test Statistics ^a		
	Post-Test Eksperimen – Pre- Test Eksperimen	Post-Test Kontrol – Pre-Test Kontrol
Z	-2,032 ^b	-2,023 ^c
Asymp. Sig. (2-tailed)	,042	,043

Sumber: Data Olah *SPSS Versi 26*

Berdasarkan tabel 4.7 di atas dapat diketahui bahwa hasil uji beda data *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol memperoleh nilai signifikan $0,043 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H₁ diterima. Adapun hasil uji beda data *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen memperoleh nilai signifikan $0,042 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H₂ diterima.

b. Uji Beda Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol

Uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dilakukan untuk mengetahui hasil data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol guna menjawab hipotesis H₃, di mana:

H_3 : Terdapat perbedaan regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen Mahasiswa Organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

Pengujian tersebut menggunakan uji *mann whitney* dengan aplikasi *SPSS Versi 26*. Adapun kriteria pengujiannya yaitu apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka H_3 diterima. Berikut hasil ujinya:

Tabel 4.8 Hasil Uji Mann Withney

Test Statistics ^a	
Mann-Whitney U	,000
Z	-2,627
Asymp. Sig. (2-tailed)	,009

Sumber: Data Olah SPSS Versi 26

Berdasarkan tabel 4.8 di atas dapat diketahui bahwa hasil uji data *post-test* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol memperoleh nilai signifikan $0,009 < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa H_3 diterima.

4. Uji N Gain Skor

Hasil dari uji *wilcoxon* dan uji *mann whitney* dinyatakan signifikan sehingga untuk mengukur seberapa besar efektif terapi zikir istigfar maka dilakukan uji N Gain skor. Berikut hasil ujinya:

a. Hasil Uji N Gain Skor *Pretest – Postest* Kelompok Eksperimen

Tabel 4.9 Hasil Uji N Gain Skor *Pretest-Postest*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Postest</i>	<i>Post-pre</i>	S.Ideal- <i>Pretest</i>	N Gain Skor	N Gain Persen
1.	79	110	31	55	0,56	56

2.	84	126	42	50	0,84	84
3.	93	124	31	41	0,76	76
4.	95	125	30	39	0,77	77
5.	59	110	51	75	0,68	68
Mean	82	119	37	52	0,722	72,2

Berdasarkan hasil perhitungan uji N Gain Score menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pada *pretest* sebesar 82, nilai rata-rata *posttest* sebesar 119 dan nilai N Gain Skor sebesar 0,722 atau 72,2% termasuk dalam kategori cukup efektif. Maka dapat disimpulkan bahwa terapi zikir istigfar dapat meningkatkan regulasi emosi mahasiswa pada subjek penelitian di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

b. Hasil Uji N Gain Skor *Pretest* – *Posttest* Kelompok Kontrol

Tabel 4.10 Hasil Uji N Gain Skor *Pretest-Posttest*

Subjek	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Post-pre</i>	S.Ideal- <i>Pretest</i>	N Gain Skor	N Gain Persen
1.	104	85	-19	10	-1,9	-190
2.	105	90	-15	9	-1,67	-167
3.	109	89	-20	5	-4	-400
4.	108	85	-23	6	-3,83	-383
5.	110	100	-10	4	-2,5	-250
Mean	107,2	89,8	-17,4	6,8	-2,78	-278

Berdasarkan hasil perhitungan uji N Gain Score menunjukkan bahwa nilai rata-rata (mean) pada *pretest* sebesar 107,2, nilai rata-rata *posttest* sebesar 89,8, dan nilai N Gain Skor sebesar -2,78 atau -278%.

B. Pembahasan Hasil Penelitian

Penelitian yang dilakukan bertujuan untuk mengetahui efektivitas terapi zikir istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa organisatoris dan untuk mengetahui zikir istigfar dapat mengubah emosi individu. Subjek dalam penelitian ini sebanyak 10 mahasiswa yang memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan angket dan modul. Penelitian ini dilakukan dalam tiga tahap, di mana pada tahap pertama bertujuan untuk mengukur tingkat regulasi emosi awal (*pretest*) mahasiswa melalui pemberian angket. Selanjutnya pada tahap kedua dilakukan penerapan perlakuan (*treatment*) menggunakan terapi zikir istigfar yang telah ditentukan. Pada tahap terakhir dilakukan pengukuran tingkat regulasi emosi akhir (*posttest*) melalui pemberian angket.

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan angket/kuesioner, di mana angket/kuesioner tersebut dibagikan dua kali, yaitu untuk *pretest* dan *posttest*. Analisis data dilakukan dengan menguji beda hasil *pretest* dan *posttest* kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol dengan menggunakan uji data *wilcoxon* dengan bantuan aplikasi *SPSS Versi 26*. Selain uji data beda hasil *pretest* dan *posttest* juga dilakukan uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menggunakan uji *mann whitney* yang juga menggunakan aplikasi *SPSS Versi 26*.

Selama proses terapi, dilakukan pemantauan harian terhadap praktik zikir istigfar pada kelompok eksperimen. Para peserta diarahkan untuk melakukan zikir istigfar sebanyak 2 kali setiap hari selama 14 hari berturut-turut. Evaluasi dilakukan melalui jurnal harian/ jurnal regulasi emosi serta mengadakan pertemuan mingguan yang mencatat respon emosional peserta sebelum dan setelah melakukan zikir. Sebagian besar peserta menyatakan mengalami ketenangan setelah berzikir, dan merasa lebih mampu mengendalikan emosi di

situasi yang sebelumnya memicu stres atau kemarahan. Data jurnal ini juga menjadi penguat bahwa proses terapi berjalan sesuai rencana dan memberikan dampak secara bertahap.

Hasil beda *pre-test* dan *post-test* kelompok kontrol menunjukkan ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan karena nilai signifikan yang diperoleh, yaitu $0,043 < 0,05$, yang berarti hipotesis H_1 yang berbunyi bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada kelompok kontrol diterima. Adapun, hasil uji beda *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen menunjukkan terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan karena nilai signifikan yang diperoleh, yaitu $0,042 < 0,05$, yang berarti hipotesis H_2 yang berbunyi bahwa terdapat perbedaan regulasi emosi sebelum dan sesudah perlakuan diberikan pada kelompok eksperimen diterima. Sedangkan, hasil uji beda kelompok eksperimen dan kelompok kontrol menunjukkan terdapat perbedaan karena nilai signifikan yang diperoleh, yaitu $0,009 < 0,05$, sehingga hipotesis H_3 yang berbunyi bahwa terdapat perbedaan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diterima.

Hipotesis H_1 yang menyatakan terdapat perbedaan regulasi emosi antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok kontrol diterima karena nilai signifikan uji *wilcoxon* sebesar $0,043 < 0,05$. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik, meskipun kelompok kontrol tidak mendapatkan perlakuan langsung berupa terapi zikir istigfar. Adanya perbedaan ini kemungkinan disebabkan oleh kecerobohan responden dalam menjawab atau mengisi item, kecerobohan dalam menjawab dapat menyebabkan data yang tidak akurat jika responden tidak membaca atau memperhatikan dengan baik isi item tersebut. Hal ini dapat menyebabkan variabilitas kelompok yang salah dan hasil pengukuran yang tidak dapat diandalkan, yang merugikan kualitas data dan analisis yang dilakukan. Selain itu, respon ceroboh dapat menyebabkan

kesalahan dalam pengujian hipotesis. Hal ini dapat menyebabkan kesimpulan yang salah tentang hubungan antar variable.⁶²

Adapun, hasil wawancara dengan subjek kelompok kontrol yang dapat menjadi penguat. Beberapa peserta menyampaikan bahwa saat mengisi angket/kuesioner mereka hanya mengisi-mengisi saja, memilih secara random, mengisi kuesioner saat mood kurang baik. Berikut adalah beberapa kutipan dari para peserta kelompok kontrol: (peserta pertama) “*iye, waktu ku isi itu kuesioner, ku isi-isi saja ji karena malas ka membaca hehe*”, (peserta kedua) “*hmm, itu pas ku isi kak, pas sekali jellek moodku!!!*”. Pernyataan ini menunjukkan bahwa angket/kuesioner dan kesadaran diri yang ditimbulkan oleh respon ceroboh juga dapat memicu perubahan dalam regulasi emosi.

Penelitian ini menunjukkan bahwa para subjek mengalami regulasi emosi yang tidak stabil dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam perkuliahan dan berorganisasi. Diketahui bahwa mahasiswa memiliki regulasi emosi yang rendah sebelum diberikan terapi zikir istigfar. Skor terendah regulasi emosi dari subjek yaitu sebesar 59 pada kelompok eksperimen dan 104 pada kelompok kontrol di mana hal ini menunjukkan tingkat regulasi emosi yang sangat rendah dan sedang.

Terbentuknya regulasi emosi tidak terlepas dari adanya faktor-faktor yang menyertainya. Faktor-faktor terbentuknya regulasi emosi adalah usia, jenis kelamin, religiusitas, dan kepribadian masing-masing individu.⁶³ Faktor usia menjadi faktor terbentuknya regulasi emosi karena dengan bertambahnya usia, maka individu akan mudah untuk meregulasi emosinya berdasarkan dari pengalamannya dimasa lalu. Lalu untuk jenis kelamin, antara laki-laki dan

⁶² Muhammad Farid Azfaruddin, “Pengungkapan Kebenaran Jawaban Partisipan Pada Self Report,” 2024, 108.

⁶³ Rusmaladewi et al., “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR,” *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 43.

perempuan akan memiliki kontrol emosi yang berbeda sesuai dengan gendernya. Kemudian untuk religiusitas menjadi faktor regulasi emosi karena di agama apapun pasti mengajarkan tentang bagaimana cara mengontrol emosi. Dan faktor terakhir yang membentuk regulasi emosi seseorang yaitu kepribadian, yang mana menurut Cohen dan Armeli, orang yang memiliki kepribadian neuroticism akan memiliki regulasi emosi yang rendah. Individu dengan kepribadian neuroticism akan memiliki ciri-ciri moody, sering merasa cemas, panik, mudah gelisah, sensitif, rendahnya harga diri, kemampuan coping stress dan kontrol diri yang rendah.⁶⁴ Menurut Gadzella, stresor yang memungkinkan untuk memunculkan emosi negatif pada diri mahasiswa yaitu beban diri, adanya perubahan, tekanan, konflik, dan frustrasi.⁶⁵ Mahasiswa yang memiliki banyak peran akan timbul konflik tertentu yang harus diatasinya. Timbulnya konflik yang dialami oleh individu adalah akibat dari menjalankan banyak peran di kehidupan sehari-hari.⁶⁶

Regulasi emosi sebagaimana yang dikemukakan oleh Gross, merupakan proses di mana individu mampu mengendalikan dan mempengaruhi emosi yang dimiliki sehingga individu mampu mengetahui dan mengekspresikan emosi yang sedang muncul.⁶⁷ Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sri Dewi yang mengemukakan bahwa masalah yang sering muncul dalam organisasi mahasiswa yang menyebabkan konflik emosi adalah perbedaan pendapat, kurangnya keaktifan anggota, terkendala izin orangtua, tidak menaati aturan organisasi dan kurangnya kepedulian antar anggota.⁶⁸ Maka dari itu,

⁶⁴ Rusmaladewi et al.

⁶⁵ Arini Rachmawati and Ika Yuniar Cahyanti, "Strategi Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademis Selama Menjalani Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19," *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 96–103, <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24653>.

⁶⁶ Dwi Nur Rachmah, "Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak," *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (2015): 61.

⁶⁷ Dewi, "Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare."

⁶⁸ Dewi.

penulis menjadikan terapi zikir istigfar, dalam hal ini, menjadi metode atau alat untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa, terutama dihadapkan pada tekanan akademik maupun organisasi.

Istigfar merupakan bagian dari zikir, yaitu bentuk penghambaan dan pengakuan atas keterbatasan diri di hadapan Allah SWT. Dalam Al-Qur'an, Allah menegaskan bahwa zikir adalah sumber ketentraman hati, sebagaimana firman-Nya dalam Q,S Ar-Ra'd/13:28, yang berbunyi :

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

Terjemahannya:

(yaitu)orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, bahwa hanya dengan mengingat Allah hati akan selalu tenteram.

Ayat ini menjelaskan bahwa dengan mengingat Allah, hati manusia dapat menjadi tenang, sehingga emosi negatif seperti marah, takut, atau cemas dapat diredam. Namun, dalam penelitian ini zikir istigfar yang digunakan adalah *sayyidul istigfar* yang secara bahasa berarti “penghulu atau seutama-utama istigfar”.

Perbedaan zikir sayyidul istigfar dengan zikir pada umumnya terletak pada kedudukan, redaksi,dan fungsi utamanya. Sayyidul istigfar adalah zikir istigfar yang memiliki redaksi khusus dan dianggap sebagai “ penghulu istigfar” karena kandungan makna permohonan ampun yang menyeluruh, pengakuan atas nikmat Allah, serta pengakuan dosa dengan niat bertaubat dengan sungguh-sungguh. Dalam hadis Bukhari, disebutkan bahwa siap yang

mengucapkan dengan yakin maka ia dijanjikan surga, menandakan keutamaannya yang sangat tinggi.⁶⁹

Sedangkan zikir pada umumnya mencakup berbagai bentuk sebutan dan ingatan kepada Allah, seperti tasbih (“Subhanallah”), tahmid (“Alhamdulillah”), takbir (“Allahu Akbar”), tahlil (“La ilaha illallah”), hingga istigfar biasa (“Astaghfirullah”) dengan lafaz yang lebih umum dan tidak memiliki redaksi khusus seperti sayyidul istigfar. Zikir ini bertujuan untuk berbagai fungsi ibadah seperti pujian, permohonan ampun, pengagungan, dan lain-lain, namun tidak secara spesifik seperti sayyidul istigfar.⁷⁰

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 فَاغْفِرْ لِي فَإِنَّهُ لَا يَغْفِرُ الذُّنُوبَ إِلَّا أَنْتَ

Artinya: “Ya Allâh! Engkaulah Rabbku, tiada Tuhan (yang berhak disembah) selain-Mu, Engkaulah Yang menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu, aku berada diatas ikatan dan janji-Mu selama aku mampu, aku berindung kepada-Mu dari kejahatan yang aku buat, aku mengakui kepada-Mu atas nikmat-Mu kepadaku, dan aku juga mengakui kepada-Mu dosa- dosaku; maka ampunilah aku karena sesungguhnya tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Engkau.”

Berdasarkan bacaan sayyidul istigfar di atas maka dapat disimpulkan bahwa sayyidul istigfar mengandung makna-makna agung serta manfaat yang beragam dalam kehidupan individu. Diantara manfaatnya telah terkandung dalam Al-Qur'an dan Hadist, antara lain istigfar seorang hamba akan dibalas

⁶⁹ Nurhaliza Annisa, “Penerapan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo,” *Skripsi*, no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.

⁷⁰ Dwi Engel and Nazwa Zakiatus Salma, “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi,” *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 289–301.

dengan diterima taubatnya, mencegah turunya siska dan murkanya Allah, dan sebab datangnya kelapangan rezeki.⁷¹ Berdasarkan beberapa manfaat itulah sayyidul istigfar dapat menjadi metode untuk mengatasi ketidak tenangan dalam hati.

Sejalan dengan penelitian Nazula Hidayatul Ma'ruf, Assyifa Nur Rumaisha, dan Fuad Nashori, yang menyatakan bahwa terapi zikir istigfar secara signifikan menurunkan tingkat depresi mahasiswa. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya penurunan skor depresi dari rata-rata 10,90 menjadi 4,23 setelah mengikuti terapi zikir.⁷² Meskipun fokusnya pada depresi, namun hasil ini memberikan indikasi kuat bahwa istigfar berdampak pada keseimbangan emosi dan ketenangan psikologis.

Selain itu, mengenai hasil analisis data secara individual terdapat 3 subjek dari kelompok eksperimen yang dalam perhitungan skor, hasil data *post-test* meningkat dari data *pre-test*. Tiga subjek ini menunjukkan hasil data *pre-test* memiliki tingkat regulasi emosi yang rendah mengalami peningkatan pada hasil data *post-tets* menjadi tinggi. Kemudian, 2 subjek dari kelompok eksperimen yang dalam perhitungan skor, hasil data *post-test* juga meningkat dari data *pre-test*. Kedua subjek ini menunjukkan hasil data *pre-test* memiliki tingkat regulasi emosi yang sangat rendah mengalami peningkatan pada hasil data *post-tets* menjadi sedang, meskipun kategorinya masih berada pada tingkat regulasi emosi sedang.

Temuan yang telah membuktikan adanya peningkatan regulasi emosi, yaitu penelitian Rahayu Anggraini yang dilakukan pada kelompok ibu-ibu wirid yasin juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara praktik zikir

⁷¹ Arinda Roisatun Nisa and Devia Purwaningrum, "Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa," *Psycho Aksara: Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023): 41–45, <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>.

⁷² Ma'rufa, Rumaisha, and Nashori, "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa."

dengan regulasi emosi. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai probabilitas $0,000 < 0,05$, dengan nilai R-square sebesar 19,8%. Artinya, zikir memberi kontribusi terhadap regulasi emosi sebesar 19,8%, yang memperkuat bahwa zikir merupakan intervensi spiritual yang efektif untuk membantu individu mengelola emosi dengan lebih baik.⁷³

Penelitian lain yang relevan adalah penelitian Burhanuddin yang menyimpulkan bahwa zikir secara konsisten dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan psikis, membantu meredakan kegelisahan, dan memberikan ketenangan hati.⁷⁴ Ini relevan dengan hasil yang ditemukan pada penelitian ini, di mana subjek kelompok eksperimen menyampaikan bahwa subjek merasa lebih sabar, tenang, dan tidak mudah tersulut emosi setelah menjalani terapi zikir istigfar selama 14 hari.

Hasil penelitian ini juga membuktikan bahwa terapi zikir istigfar efektif dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris. Hal tersebut dibuktikan dengan uji N Gain Skor. Pada uji ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar efektifnya terapi zikir istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris dengan nilai N Gain Skor 72,2% pada kelompok eksperimen cukup efektif. Artinya terapi zikir istigfar mampu meningkatkan regulasi emosi.

Berdasarkan hasil uji *N Gain* tersebut semakin diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmad Munjirin yang berjudul *"Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam"* menunjukkan bahwa praktik terapi relaksasi zikir memiliki pengaruh yang signifikan dalam menurunkan

⁷³ Anggraini, "Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain."

⁷⁴ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegagalan Jiwa)."

stres akademik pada mahasiswa. Hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat kuat antara relaksasi zikir dengan penurunan stres akademik dengan nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,799 dan R Square sebesar 75,8%. Artinya, kontribusi relaksasi zikir dalam menurunkan stres akademik mencapai 75,8%. Penelitian ini membuktikan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan relaksasi zikir mengalami penurunan tekanan mental, peningkatan ketenangan hati, serta mampu mengelola stres akademik secara lebih efektif. Aktivitas zikir berdampak pada pengaktifan sistem saraf parasimpatis yang berfungsi dalam proses relaksasi, sehingga mampu menekan aktivitas saraf simpatis yang berkaitan dengan stres.⁷⁵

Berdasarkan hal tersebut maka dapat diketahui bahwa zikir bukan hanya sekedar aktivitas spiritual, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan. Dengan melakukan zikir secara rutin, individu mampu menenangkan pikiran, menciptakan kondisi fisiologis yang lebih stabil, serta dapat meningkatkan rasa bahagia dan ketenangan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dwi Engel dan Nazwa Zakiatus Salma dalam artikelnya yang berjudul "*Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir dalam Regulasi Emosi*", dijelaskan bahwa zikir memiliki manfaat besar dalam membantu regulasi emosi. Terapi zikir terbukti mampu memberikan ketenangan batin, menenangkan pikiran dan hati, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan kemampuan individu dalam menghadapi stres dan tekanan. Zikir berperan sebagai metode pengalihan emosi negatif pada aktivitas yang bernilai spiritual, sehingga mampu mengurangi aktivitas parasimpatis (yang berhubungan dengan stres) dan meningkatkan aktivitas parasimpatis yang mendorong rasa tenang dan damai. Penelitian ini juga menjelaskan bahwa zikir bukan hanya berdampak pada ketenangan psikologis, tetapi juga berfungsi

⁷⁵ Ahmad Munjirin, "Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019," 2020.

sebagai terapi spiritual yang memperkuat aspek kognitif dan emosional. Praktik zikir menjadikan individu lebih sadar terhadap keadaan dirinya, lebih mampu menerima emosi yang muncul, dan lebih mudah untuk mengubah persepsi negatif menjadi lebih positif.⁷⁶

Selain itu, penelitian ini mengemukakan bahwa zikir berkontribusi dalam peningkatan kesadaran diri (*mindfulness islami*), yang membantu individu mengelola emosi secara lebih efektif. Berdasarkan kajian literatur tersebut, zikir berperan dalam beberapa tahapan regulasi emosi seperti *attention deployment* (pengalihan perhatian dari masalah ke aktivitas dzikir), *cognitive change* (mengubah persepsi negatif menjadi keyakinan positif terhadap ketetapan Allah), serta *response modulation* (mengendalikan reaksi emosi melalui ketenangan batin).⁷⁷ Penelitian ini sangat relevan dengan penelitian yang penulis lakukan mengenai efektivitas zikir istigfar pada mahasiswa organisatoris, di mana terapi zikir membantu subjek penelitian untuk lebih tenang dalam menghadapi tekanan akademik maupun organisasi, serta meningkatkan kemampuan menerima dan mengelola emosi secara lebih bijak.

Penelitian lain yang mendukung adalah penelitian yang dilakukan oleh Nyanyu Hanun Billah et al., dalam penelitiannya yang berjudul “*Efektivitas Terapi Zikir dalam Mengontrol Emosi*” menunjukkan bahwa terapi zikir memberikan dampak signifikan dalam membantu individu mengelola dan mengontrol emosinya. Penelitian ini dilakukan pada subjek mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi, di mana subjek sering meluapkan emosi secara berlebihan dalam bentuk kata-kata kasar, perilaku impulsif, dan kecenderungan menyakiti orang lain yang tidak bersalah ketika marah. Intervensi terapi zikir dilakukan dengan metode observasi, wawancara,

⁷⁶ Engel and Salma, “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi.”

⁷⁷ Engel and Salma.

dan penerapan praktik zikir secara rutin.⁷⁸ Hasilnya menunjukkan bahwa zikir mampu menurunkan ketegangan emosional, meningkatkan ketenangan hati, serta membantu individu menjadi lebih sadar terhadap kondisi emosinya sendiri.

Terapi zikir dalam penelitian ini juga terbukti efektif dalam mengurangi tekanan psikologis, stres, kecemasan, dan emosi yang tidak terkendali. Subjek yang sebelumnya mudah tersulut emosi, setelah mengikuti terapi zikir secara rutin, mengalami perubahan positif berupa peningkatan kontrol diri, mampu menahan reaksi impulsif, serta lebih mampu menerima dan memahami emosinya dengan bijak. Penelitian ini juga menegaskan bahwa zikir mampu menurunkan aktivitas saraf simpatis yang berkaitan dengan stres dan meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis yang berkaitan dengan ketenangan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terapi zikir dapat menjadi salah satu alternatif intervensi psikoterapi Islami yang efektif untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan regulasi emosi.

Berdasarkan penelitian-penelitian yang relevan di atas maka dapat disimpulkan bahwa terapi zikir, merupakan salah satu metode intervensi spiritual yang terbukti efektif dalam membantu individu, khususnya mahasiswa organisatoris. Hal ini tercermin dari beberapa aspek utama regulasi emosi yang mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi zikir. Pertama, pada kemampuan strategi regulasi emosi, terapi zikir membantu individu untuk memilih dan menerapkan strategi yang tepat dalam menghadapi tekanan emosional, seperti dengan melakukan refleksi diri, memperkuat kesadaran spiritual, dan mengalihkan perhatian kepada aktivitas positif bernilai ibadah.

⁷⁸ Nyanyu Hanun Billah et al., “Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengontrol Emosi” 3, no. 1 (2024): 554–59.

Kedua, pada kemampuan tidak terpengaruh oleh emosi negatif, zikir berperan sebagai teknik yang mampu menstabilkan kondisi psikologis. Individu yang sebelumnya mudah larut dalam emosi negatif seperti marah, cemas, atau sedih, menjadi lebih tenang dan mampu menjaga kestabilan emosinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nyanyu Hanun Billah et al., yang menemukan bahwa subjek yang sebelumnya mudah tersulut emosi menjadi lebih mampu menahan diri dan tidak mudah terpengaruh oleh stimulus negatif setelah menjalani terapi zikir.⁷⁹

Ketiga, dalam aspek kemampuan mengontrol emosi, zikir berperan penting dalam menekan emosi yang tidak terkendali dan meningkatkan kontrol diri. Individu yang rutin melakukan zikir lebih mampu menahan emosi yang tidak terkendali, mengelola kemarahan, dan merespons situasi dengan cara yang lebih bijak dan tenang. Hasil ini konsisten dengan penelitian Ahmad Munjirin yang menunjukkan bahwa zikir berdampak besar dalam menurunkan stres dan meningkatkan ketenangan.⁸⁰

Keempat, pada kemampuan menerima dan merespon emosi, zikir membantu individu untuk tidak lagi menolak atau melawan emosi yang muncul, tetapi mampu menerimanya dengan lapang dada dan menyalurkannya dalam bentuk yang lebih positif. Proses penerimaan ini sangat penting dalam regulasi emosi, karena membuat individu tidak lagi terjebak dalam penolakan atau penumpukan emosi, melainkan mampu mengelolanya secara sehat.⁸¹

Berdasarkan penjelasan di atas, terapi zikir istigfar tidak hanya berfungsi untuk menenangkan hati, tetapi juga menjadi media efektif dalam meningkatkan kemampuan regulasi emosi secara menyeluruh. Mulai dari

⁷⁹ Billah et al.

⁸⁰ Munjirin, "Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019."

⁸¹ Dewi, "Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade'-Malebbi IAIN Parepare."

kemampuan strategi, tidak terpengaruh emosi negatif, mengontrol emosi, hingga menerima dan merespons emosi dengan bijak. Hasil penelitian ini memberikan bukti yang nyata bahwa intervensi berbasis spiritual seperti zikir dapat menjadi solusi praktis dalam membantu mahasiswa organisatoris menghadapi tekanan akademik dan beban organisasi, serta membangun ketahanan psikologis yang kuat.

Olehnya itu, penjelasan di atas yang didukung oleh beberapa teori dan temuan penelitian terkait keberhasilan terapi zikir istigfar yaitu, terapi zikir istigfar efektif meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris, yang dibuktikan oleh nilai signifikansi $0,042 < 0,05$ pada kelompok eksperimen, serta nilai N-Gain sebesar 72,2% yang tergolong cukup efektif, pada kelompok kontrol juga mengalami perubahan regulasi emosi yang di mana menunjukkan adanya efek refleksi diri dan kesadaran emosional yang muncul melalui pengisian angket, selanjutnya yaitu, data kualitatif mendukung hasil kuantitatif di mana subjek menyatakan bahwa terapi zikir istigfar membantu mereka untuk lebih tenang, tidak mudah marah, serta mampu mengelolah emosi mereka saat mengalami tekanan atau konflik organisasi dengan lebih baik.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi zikir istigfar pada kelompok kontrol, hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji *wilcoxon* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) yaitu $0,043 < 0,05$, yang artinya H_1 diterima. Sedangkan pada kelompok eksperimen terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan terapi zikir istigfar dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris, hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji *wilcoxon* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) yaitu $0,042 < 0,05$, yang artinya H_2 diterima. Kemudian, terdapat perbedaan regulasi emosi antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare, hal ini dibuktikan dengan dilakukannya uji *mann withney* yang menunjukkan nilai sig (2-tailed) yaitu $0,009 < 0,05$, yang artinya H_3 diterima. Hal tersebut juga dibuktikan melalui uji N Gain Score yang menunjukkan tafsiran efektivitas mean cukup efektif dengan nilai sebesar 72,2%, dengan demikian hipotesis H_0 ditolak. Artinya, terapi zikir istigfar mampu meningkatkan regulasi emosi pada mahasiswa organisatoris di Institut Agama Islam Negeri Parepare.

B. Saran

Sehubungan dengan permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini, baik dari segi permasalahan yang diangkat maupun dari proses penelitian yang dilakukan secara teknik, maka diajukan saran-saran yang sekiranya dapat menjadi bahan pertimbangan demi tercapainya tujuan penelitian dan

diharapkan dapat menjadi masukan untuk penelitian selanjutnya. Berikut saran-saran yang penulis ajukan:

1. Bagi mahasiswa organisatoris, diharapkan pada saat emosi negatif muncul dalam diri seperti merasa cemas, stres, gelisah, atau marah, gunakan zikir sebagai waktu jeda (cooling down) agar bisa berpikir jernih sebelum mengambil keputusan atau bertindak.
2. Bagi lembaga/organisasi kampus, diharapkan dapat menyediakan program pendamping atau kegiatan spiritual rutin, seperti kajian zikir, mentoring keagamaan, atau ruang refleksi emosional untuk mendukung kesehatan mental dan spiritual mahasiswa.
3. Bagi peneliti selanjutnya, penelitian ini dapat dijadikan salah satu acuan dalam mengeksplorasi lebih lanjut tentang efektivitas *istigfar* dalam meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris serta, memperpanjang durasi terapi zikir istigfar minimal 4-6 minggu agar bisa mendapatkan hasil yang lebih maksimal. Sertakan juga responden yang lebih besar dan beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- “Al- Qur’an Al - Karim,” n.d.
- Amal, Nailul. “Hubungan Sabar Dengan Kebahagiaan Pada Santri Pondok Pesantren Al-Athiyah Banda Aceh Di Masa Pandemi Covid-19.” *Skripsi*, 2021, 20.
- Andryanzah, Irvan. “Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Akhir Dalam Menyusun Skripsi.” *Skripsi*, 2023, 11–58.
- Anggraini, Rahayu. “Pengaruh Dzikir Terhadap Regulasi Emosi Pada Kelompok Wirid Yasin Musholla Ulul Albab Desa Sungai Paku Lipatkain.” *Skripsi*, no. 6043 (2023): 1–63.
- Annisa, Nurhaliza. “Penerapan Terapi Sayyidul Istighfar Untuk Menangani Gangguan Kecemasan Akibat Pandemi Covid-19 Pada Remaja Di Desa Gresikan Kecamatan Krian Sidoarjo.” *Skripsi*, no. 8.5.2017 (2022): 2003–5.
- Azfaruddin, Muhammad Farid. “Pengungkapan Kebenaran Jawaban Partisipan Pada Self Report,” 2024, 108.
- Azwar, Saifuddin. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2013.
- Barlian, Eri. *Metodologi Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. Padang: Sukabina Press, 2016.
- Billah, Nyanyu Hanun, Mayang Sari, Nur Hasanah, and Shofia Nurohmah. “Efektivitas Terapi Zikir Dalam Mengontrol Emosi” 3, no. 1 (2024): 554–59.
- Burhanuddin. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa).” *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25.
- Dariyo, Agoes. “Ketrampilan Organisasi, Kecerdasan Emosi Dan Persahabatan,” 2015,

1–9.

Dewi, Sevita Sari, Rizka Ermina, Veilla Anggoro Kasih, Fera Hefiana, Agus Sunarmo, and Rini Widianingsih. “Analisis Penerapan Metode One Way Menggunakan Alat Statistik SPSS.” *Jurnal Riset Akuntansi Soedirman(JRAS)* 2, no. 2 (2023): 121–32.

Dewi, Sri. “Strategi Regulasi Emosi Dalam Menangani Masalah Pada Kepengurusan Organisasi Gerakan Pramuka Racana Makkiade’-Malebbi IAIN Parepare.” *Skripsi*, 2021, 1–64.

Djoar, Raditya Kurniawan, and Anastasia Putu Martha Anggarani. “Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Jambura Health and Sport Journal* 6, no. 1 (2024): 52–59.

Djollong, Andi Fitriani. “Teknik Pelaksanaan Penelitian Kuantitatif (Technique of Quantitative Research).” *Istiqra’* 2, no. 1 (2014): 86–100.

Engel, Dwi, and Nazwa Zakiatu Salma. “Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi.” *Jurnal Pendidikan Islam Dan Sosial Agama* 03, no. 04 (2024): 289–301.

Fadli, Muhammad Irwan. “Istigfar Dan Taubat Dalam Al-Qur’an (Studi Penafsiran Al-Alûsî).” *Skripsi*, 2019, 1–87.

Fithriyah, Kholifatul, Muchamad Arif, and Puji Rahayu Ningsih. “Pengaruh Model Experiential Learning Terhadap Motivasi Dan Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Simulasi Digital Di Smk Negeri 2 Bangkalan.” *Jurnal Ilmiah Edutic : Pendidikan Dan Informatika* 6, no. 1 (2019): 39–45.

Fitri, Putri Rahma. “Hubungan Kesabaran Dengan Kesejahteraan Psikologis Pada Mahasiswa UIN AR-RANIRY Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Masa Covid-19.” *Skripsi*, 2021, 1–23.

- Halik, Abdul, Mujiburrohman, Ibnu Ali, and Jamiliya Susantin. "Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur'an Tentang Istighfar)." *Jurnal Ahsana Media* 8, no. 2 (2022): 177–86.
- Halim, Reski Amelia. "Fenomena Malas Kuliah Mahasiswa Organisatoris Di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare." *Skripsi*, 2021, 1–103.
- Harmalis. "Regulasi Emosi Dalam Perspektif Islam." *Journal on Education* 4, no. 4 (2022): 1781–88.
- Janna, Nilda Miftahul. "Konsep Uji Validitas Dan Reliabilitas Dengan Menggunakan SPSS." *Jurnal Darul Dakwah Wal-Irsyad (DDI)*, no. 18210047 (2021): 1–12.
- Jannah, Miftakhul, Nurchayati, Diana Rahmasari, and Damajanti Kusuma Dewi. *Regulasi Emosi Dan Risk Taking Behavior Atlet Mahasiswa*. Cipedas Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang IndonesiAnggota IKAPI Jawa barat, 2022.
- Karmiana, Novia. "Hubungan Antara Kecerdasan Emosi Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Perantau Asal Lampung." *Skripsi*, 2016, 1–12.
- Lasut, Linqa Gracia Ferilya, and Arthur Huwae. "Regulasi Emosi Dan Subjective Well-Being Pada Fungsionaris Lembaga Kemahasiswa." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 5, no. 2 (2024): 145.
- Ma'rufa, Nazula Hidayatul, Assyifa Nur Rumaisha, and Fuad Nashori. "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa." *Psychopolytan : Jurnal Psikologi* 7, no. 1 (2023): 52–61.
- Mubarok, Ali, Sahroni, and Sunanto. "Mann Whitney Test In Comparing The Studennts' Consultation Results Of Entrepreneurial Practice Between Male and Female Lecturers In Economic Faculty Of Pamulang University." *Jurnal Ilmiah Manajemen* 9 No. 4, no. 4 (2021): 439–50.

- Munjirin, Ahmad. “Efektivitas Terapi Relaksasi Zikir Dalam Upaya Menurunkan Stres Akademik Mahasiswa Semester Satu Prodi Bimbingan Konseling Islam TA 2019,” 2020.
- Nastiti, Dian. “Peran Organisasi Mahasiswa Dalam Pembentukan Sikap Demokratis.” *Prima Magistra: Jurnal Ilmiah Kependidikan* 4, no. 1 (2023): 64–76.
- Nisa, Arinda Roisatun, and Devia Purwaningrum. “Pengaruh Terapi Sayyidul Istighfar Terhadap Ketenangan Jiwa.” *Psycho Aksara : Jurnal Psikologi* 1, no. 1 (2023): 41–45. <https://doi.org/10.28926/pyschoaksara.v1i1.740>.
- Prasetya, Akhmad Fajar, and I Made Sonny Gunawan. *Mengelola Emosi*. Yogyakarta: K-Media, 2018.
- Quraissy, Andi. “Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov Dan Saphiro-Wilk.” *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology* 3, no. 1 (2022): 7–11.
- Rachmah, Dwi Nur. “Regulasi Diri Dalam Belajar Pada Mahasiswa Yang Memiliki Peran Banyak.” *Jurnal Psikologi* 42, no. 1 (2015): 61.
- Rachmawati, Arini, and Ika Yuniar Cahyanti. “Strategi Regulasi Emosi Terhadap Stres Akademis Selama Menjalani Kuliah Daring Di Masa Pandemi Covid-19.” *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental (BRPKM)* 1, no. 1 (2021): 96–103. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v1i1.24653>.
- Romadhoni, Tri Dewi. “Pengaruh Konsep Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Academic Burnout Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi.” *Skripsi*, 2022, 30–36.
- Rosa, Bunga Mahda. “Dzikir Istighfar Dalam Upaya Mengatasi Burnout Pada Terapis Anak Berkebutuhan Khusus (Studi Analisis Di Yayasan Lentera Hati Boarding School Ploso Kudus) (Doctoral Dissertation, IAIN Kudus).” *Skripsi*, 2023, 12–37.

- Rusmaladewi, Dewi Rosaria Indah, Intan Kamala, and Henny Anggraini. "Regulasi Emosi Pada Mahasiswa Selama Proses Pembelajaran Daring Di Program Studi PG-PAUD FKIP UPR." *Jurnal Pendidikan Dan Psikologi Pintar Harati* 16, no. 2 (2020): 43.
- Sari, Ayu Efita. "Pengaruh Pengalaman Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa Di Majelis Dzakirin Kamulan Durenan Trenggalek." *Skripsi*, 2015, 1–84.
- Sari, Siti Julia, Adhani Dhea Saputri, Meilysa Anggraini, Sri Retina, and Aulia Puspita Sari. "Pengaruh Intensitas Penggunaan Smartphone Terhadap Regulasi Emosi Pada Mahasiswa." *Educate : Journal of Education and Learning* 2, no. 1 (2024): 35–41.
- Stevanus, Ivan, and Clara Ika Sari Budhayanti. "Peningkatan Regulasi Emosi Melalui Pendekatan Experiential Learning Pada Mahasiswa PPG Pra Jabatan." *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan* 15, no. 1 (2024): 99–109.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2022.
- . *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D. Sustainability (Switzerland)*. Vol. 11. Bandung: Alfabeta, 2017.
- . *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi Dan Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta, 2019.
- Suhaini, Nur Hafizah Binti. "Pengaruh Istigfar Dan Zikir Tawajuh Di Dayah Teungku Diaceh Sebagai Cara Penyelesaian Masalah Menurut Al-Qur'an." *Skripsi*, 2023, 1–78.
- Sukarelawan, Moh. Irma, Tono Kus Indratno, and Suci Musvita Ayu. *N-Gain vs Stacking*, 2024.
- "Wawancara Pada Hari Selasa, 29 Oktober 2024," n.d.



Lampiran 1 : Instrumen Penelitian

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

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah).
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban.
3. Jika tidak dimengerti silakan ditanyakan maksud pernyataannya.
4. Dijawab dengan memberika tanda ceklist (✓) pada jawaban:
 SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 KS : Kurang Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS: Sangat Tidak Sesuai

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Pada saat situasi berubah menjadi genting saya dapat menahan emosi					
2.	Pada saat situasi berubah menjadi genting saya langsung marah					
3.	Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa meningkatkan keterampilan kepemimpinan saya					
4.	Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa mengganggu kuliah saya					
5.	Dalam menghadapi tekanan dari organisasi saya mudah mengatur emosi					
6.	Dalam menghadapi tekanan dari organisasi saya sulit mengatur emosi					
7.	Mengatur emosi membantu saya tetap fokus saat bekerja dalam tim					

8.	Saya kesulitan mengontrol emosi saat bekerja dalam tim					
9.	Saya tetap tenang dalam menghadapi konflik antar anggota organisasi					
10.	Dalam kondisi tertekan saya mudah marah					
11.	Saya tetap sabar saat mendapatkan kritikan dari anggota organisasi					
12.	Saya langsung marah saat mendapatkan kritikan dari teman organisasi					
13.	Saya dapat menenangkan diri ketika merasa stres					
14.	Dalam situasi tegang saya menjadi cemas dan kehilangan fokus					
15.	Saya bahagia saat mendapatkan penghargaan di organisasi					
16.	Saya sedih saat mendapatkan penghargaan di organisasi					
17.	Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri					
18.	Ketika marah atau kecewa saya memerlukan waktu lama untuk merasa lebih baik					
19.	Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang mengecewakan dalam organisasi					
20.	Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat					
21.	Saya menahan diri untuk tidak bersikap ceroboh ketika menghadapi situasi yang menegangkan di organisasi					
22.	Saya langsung berkata kasar atau terik saat tertekan dalam rapat organisasi					
23.	Sebelum mengambil keputusan saya berpikir terlebih dahulu					
24.	Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya					
25.	Saya tersenyum saat disapa oleh teman organisasi lain					

26.	Saya mengerutkan dahi saat disapa oleh teman organisasi lain					
27.	Ketika bahagia saya mudah tersenyum atau tertawa					
28.	Saat marah saya langsung membanting barang-barang disekitar saya					
29.	Ketika dihadapkan dengan tanggung jawab dalam organisasi saya bisa menyelesaikannya dengan baik					
30.	Ketika dihadapkan dengan tanggung jawab dalam organisasi saya takut dan cemas					
31.	Saya tetap tenang saat ditegur oleh teman-teman organisasi					
32.	Tangan saya berkeringat saat ditegur oleh teman-teman organisasi					
33.	Saya menghargai perasaan atau pendapat orang lain dilingkungan organisasi					
34.	Saya menghargai perasaan atau pendapat orang lain dilingkungan organisasi					
35.	Ketika teman organisasi marah saya hanya mendiamkannya					
36.	Ketika teman organisasi marah saya juga ikut marah					
37.	Saat senang atau bahagia sifat saya menjadi lebih ramah dan sopan terhadap teman organisasi					
38.	Saat senang atau bahagia sifat saya menjadi lebih cuek atau sombong terhadap teman organisasi					
39.	Saya dapat mengenali dan memahami berbagai macam emosi yang ditunjukkan oleh anggota organisasi lainnya					
40.	Saya kesulitan memahami emosi yang ditunjukkan oleh anggota organisasi lainnya					

41.	Saya nyaman berteman dengan berbagai kepribadian dan karekter dari anggota organisasi lainnya					
42.	Saya risih berteman dengan berbagai kepribadian dan karekter dari anggota organisasi lainnya					
43.	Saat berselisih dengan sesama anggota, saya tetap tenang					
44.	Saat berselisih dengan sesama anggota, saya langsung emosi dengan berteriak, memukul, atau membanting barang					

Mengetahui,-

Pembimbing



Ulfah, M. Pd.
NIP. 198311302023212022

PAREPARE

Lampiran 2 : Instrumen Penelitian Yang Valid

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

Petunjuk Pengisian:

1. Isilah sesuai dengan keadaan dan perasaan anda saat ini (jawaban tidak ada yang benar dan salah).
2. Semua pertanyaan dijawab dengan satu jawaban.
3. Jika tidak dimengerti silakan ditanyakan maksud pernyataannya.
4. Dijawab dengan memberika tanda ceklist (√) pada jawaban:

SS : Sangat Sesuai
 S : Sesuai
 KS : Kurang Sesuai
 TS : Tidak Sesuai
 STS: Sangat Tidak Sesuai

NO	PERNYATAAN	SS	S	KS	TS	STS
1.	Pada saat situasi berubah menjadi genting saya dapat menahan emosi					
2.	Keterlibatan dalam organisasi mahasiswa mengganggu kuliah saya					
3.	Dalam menghadapi tekanan dari organisasi saya sulit mengatur emosi					
4.	Mengatur emosi membantu saya tetap fokus saat bekerja dalam tim					
5.	Saya kesulitan mengontrol emosi saat bekerja dalam tim					
6.	Saya tetap tenang dalam menghadapi konflik antar anggota organisasi					
7.	Dalam kondisi tertekan saya mudah marah					

8.	Saya tetap sabar saat mendapatkan kritikan dari anggota organisasi					
9.	Saya dapat menenangkan diri ketika merasa stres					
10.	Saya bahagia saat mendapatkan penghargaan di organisasi					
11.	Ketika marah atau kecewa saya bisa segera menenangkan diri					
12.	Ketika marah atau kecewa saya memerlukan waktu lama untuk merasa lebih baik					
13.	Ketika menghadapi masalah saya mampu pulih dengan cepat dari perasaan yang mengecewakan dalam organisasi					
14.	Ketika menghadapi masalah saya sulit tenang dengan cepat					
15.	Saya menahan diri untuk tidak bersikap ceroboh ketika menghadapi situasi yang menegangkan di organisasi					
16.	Saya langsung berkata kasar atau terik saat tertekan dalam rapat organisasi					
17.	Saya langsung mengambil keputusan tanpa memikirkan akibatnya					
18.	Saya mengerutkan dahi saat disapa oleh teman organisasi lain					
19.	Ketika bahagia saya mudah tersenyum atau tertawa					
20.	Saat marah saya langsung membanting barang-barang disekitar saya					
21.	Ketika dihadapkan dengan tanggung jawab dalam organisasi saya bisa menyelesaikannya dengan baik					
22.	Ketika dihadapkan dengan tanggung jawab dalam organisasi saya takut dan cemas					
23.	Tangan saya berkeringat saat ditegur oleh teman-teman organisasi					
24.	Saya menghargai perasaan atau pendapat orang lain dilingkungan organisasi					

25.	Saya menghargai perasaan atau pendapat orang lain dilingkungan organisasi					
26.	Saat senang atau bahagia sifat saya menjadi lebih ramah dan sopan terhadap teman organisasi					
27.	Saat senang atau bahagia sifat saya menjadi lebih cuek atau sombong terhadap teman organisasi					
28.	Saya dapat mengenali dan memahami berbagai macam emosi yang ditunjukkan oleh anggota organisasi lainnya					
29.	Saya nyaman berteman dengan berbagai kepribadian dan karakter dari anggota organisasi lainnya					
30.	Saya risih berteman dengan berbagai kepribadian dan karakter dari anggota organisasi lainnya					



Lampiran 3: Modul Terapi Zikir Istigfar



pendahuluan

Terapi zikir istigfar adalah pendekatan holistik yang memanfaatkan zikir sebagai alat untuk mendukung proses penyembuhan, pengelolaan emosi, serta peningkatan kualitas hidup. Proses ini melibatkan pengulangan kalimat istigfar secara terstruktur dan terarah untuk membantu individu mencapai tujuan tertentu, baik dalam aspek fisik, mental, emosional, maupun spiritual.

Zikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang menghubungkan manusia dengan sang pencipta. Zikir Istigfar, yang berarti memohon ampun kepada Allah, memiliki kekuatan spiritual yang dapat membantu individu menghadapi berbagai tantangan dalam hidup.

pendahuluan

Dzikir istigfar tidak hanya sekadar diucapkan, tetapi juga melibatkan konsentrasi dan kedalaman rasa dalam berdoa. Melalui interaksi ini, terapi zikir istigfar membantu individu mengekspresikan diri, mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mendukung pemulihan dari kondisi emosional tertentu.

Modul ini dirancang untuk memberikan pemahaman mendalam tentang terapi zikir istigfar sebagai alat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pembaca akan diajak untuk mengeksplorasi prinsip-prinsip dasar terapi ini, teknik aplikasinya, serta manfaat yang dapat dirasakan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pengelolaan stres, pemulihan trauma, dan pengembangan diri.

Perencanaan layanan

1. Nama Layanan : Terapi Zikir Istigfar
2. Tujuan Layanan : Untuk meningkatkan regulasi emosi mahasiswa organisatoris
3. Jenis Konseling : Konseling kelompok
4. Sasaran : Mahasiswa organisatoris
5. Waktu : 2 x 60 menit
6. Media : Lcd, speaker, handphone, laptop, tasbih
7. Pelaksanaan : 2 kali pertemuan.

Materi terapi zikir istigfar

1. Pengertian zikir istigfar

Istighfar berasal dari kata Bahasa Arab yaitu *ghafara-yaghfiru-ghufran* yang berarti mengampuni atau memaafkan. Dari segi terminologi *istigfar* berarti memohon ampun atas segala perbuatan dosa yang pernah dilakukan.

Menurut al-Râghib al-Aṣṣḥabî kata *istigfar* adalah meminta ampunan dengan ucapan dan perbuatan, karena apabila *istigfar* hanya sekedar ucapan saja tanpa diiringi perbuatan yang baik maka hal tersebut termasuk pekerjaan pendusta.

2. Syarat-syarat istigfar

Menurut Yûsuf al-Qardâwî syarat-syarat *istigfar* yaitu sebagai berikut:

- a. Niat yang benar dan ikhlas semata ditujukan kepada Allah SWT. Karena suatu amal akan diterima oleh Allah jika dilandasi dengan keikhlasan.
- b. Hati dan lidah secara bersamaan melakukan *istigfar* sehingga tidak hanya lidahnya yang berkata “aku beristigfar kepada Allah SWT, sementara hatinya ingin terus melakukan maksiat.

Materi terapi zikir istigfar

3. Manfaat terapi zikir istigfar

Beristigfar dengan meminta pengampunan dari Allah, mempunyai manfaat yang sangat banyak dalam proses kehidupan. Rasulullah menjelaskan manfaat atau fadhilah membaca istigfar, yaitu:

- a. Mendapatkan pengampunan dari Allah dan rezeki yang tidak terduga.
- b. Menenangkan diri ketika marah.
- c. Mendapatkan jalan keluar dari kesusahan dan kesempitan.
- d. Istigfar menjadi tempat berlindung kaum mukminin saat munculnya tanda-tanda ancaman Allah yang diciptakan-Nya untuk menakut-nakuti hamba-Nya, seperti munculnya gerhana.
- e. Istigfar juga merupakan obat kekeringan, kemandulan, dan kemiskinan.

Materi terapi zikir istigfar

- f. Istigfar merupakan sifat kaum mukminin yang mendapat sanjungan Allah.
- g. Dengan beristigfar akan mendapatkan keturunan yang baik
- h. Istigfar termasuk dari hal yang dapat membinasakan setan
- i. Dengan membaca istigfar seorang hamba akan menjadi sebaik-baiknya manusia.
- j. Allah akan menghamparkan tangan-Nya untuk orang yang beristigfar
- k. Istigfar dari seorang anak akan mengangkat kedudukan orang tua.
- l. Istigfar akan menghapuskan kenistaan-kenistaan lisan dan menyelamatkan dari sifat riya'.
- m. Istigfar akan membantu dalam proses hafalan al- Qur'an.

Materi terapi zikir istigfar

4. Zikir sayyidul istigfar

Sayyidul Istigfar berasal dari bahasa Arab, yang terdiri dari dua kata yaitu Sayyid yang berarti pemimpin, dan Istigfar yang artinya meminta ampun kepada Allah SWT. Doa sayyidul istigfar juga merupakan istigfar yang paling baik, doa ini mencakup pengakuan kita sebagai hamba-Nya yang terikat dengan perjanjian kepada Allah SWT serta pengakuan bahwa Allah SWT adalah satu-satunya yang berhak disembah dan mengampuni dosa.

Berikut lafadz sayyidul istigfar yang diajarkan oleh Rasulullah SAW:

اللهم أنت رب لا إله إلا أنت، خلقتني وأنا عبدك، وأنا على عهدك ووعدك ما استطعت، أعوذ بك من سوء ما صنعت، وأبوء لك بنعمتك علي وأبوء بذنبي فأغفر لي فإنه لا يغفر الذنوب إلا أنت

Artinya :

“Ya Allâh! Engkaulah Rabbku, tiada Tuhan (yang berhak disembah) selain-Mu, Engkaulah Yang menciptakanku, dan aku adalah hamba-Mu, aku berada diatas ikatan dan janji-Mu selama aku mampu, aku berindung kepada-Mu dari kejahatan yang aku buat, aku mengakui kepada-Mu atas nikmat-Mu kepadaku, dan aku juga mengakui kepada-Mu dosa- dosaku; maka ampunilah aku karena sesungguhnya tidak ada yang dapat mengampuni dosa-dosa selain Engkau”

Materi terapi zikir istigfar

Disebutkandalam HR. Bukhari, No. 6306 bahwa, “ barang siapa yang mengucapkan doa ini di waktu siang hari dengan menyakini isinya, kemudian mati pada hari itu, sebelum datang waktu sore, niscaya dia termasuk ahli surga. Dan barang siapa yang membacanya pada waktu malam hari dengan menyakini isinya, kemudian dia mati sebelum datangnya pagi, niscaya dia termasuk ahli surga.”

Berdasarkan hadits di atas, Imam Muhyiddin Yahya bin Syaraf An-Nawawi dalam kitab beliau Al-Adzkar memasukkan bacaan doa sayyidul istighfar sebagai bagian dari bacaan dzikir pagi dan petang. Selain itu, kita juga boleh memperbanyak bacaan doa sayyidul istighfar, misalnya membaca doa sayyidul istighfar seratus kali, berdasarkan dalil umum mengenai anjuran membaca istighfar seratus kali.

Dari Al Agharr Al Muzani, Rasulullah SAW bersabda:

وَلَيْلِيَ لَأَسْتَغْفِرَ اللَّهَ فِي الْيَوْمِ مِائَةً مَرَّةً

“Sesungguhnyaaku beristigfar seratus kali dalam sehari.” (HR. Muslim No. 2702)

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
1	1	15 menit	Pengantar dan Perkenalan	- Membangun rapport antara fasilitator dengan peserta maupun antar peserta agar tercipta rasa aman, nyaman, percaya, dan menumbuhkan motivasi dan dapat bekerja sama dengan baik antara peserta dan fasilitator - Menjelaskan tujuan kegiatan agar peserta termotivasi mengikuti rancangan kegiatan

• Prosedur Pelaksanaan Sesi 1

1. Fasilitator membuka kegiatan dengan ucapan basmalah serta salam kepada para peserta dan menanyakan kabar para peserta.
2. Setelah peserta menjawab, selanjutnya fasilitator mengucapkan terima kasih atas kesediaan para peserta untuk berpartisipasi dalam kegiatan.
3. Selanjutnya perkenalan antar peserta, pemateri dan fasilitator.
4. Setelah para peserta, pemateri, dan fasilitator memperkenalkan diri, maka selanjutnya fasilitator menyampaikan tujuan dari kegiatan yang dilakukan.

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
1	2	15 menit	Psikoedukasi Zikir Istigfar	Menjelaskan pengertian zikir istigfar, syarat-syarat istigfar, manfaat terapi istigfar, serta zikir istigfar yang akan dilakukan.

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 2**

- 1) Pemateri menjelaskan pengertian, syarat-syarat dan manfaat zikir istigfar.
- 2) Selanjutnya, pemateri menjelaskan tentang zikir istigfar yang akan dilakukan yaitu *Sayyidul Istigfar*.

Tahapan pelaksanaan				
Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
1	3	15 menit	Pengakuan atau Penyesalan atas Dosa	Memperbaiki hubungan dengan tuhan dan orang lain dengan menunjukan rasa penyesalan dan keinginan untuk memperbaiki diri.

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 3**

- 1) Memaafkan semua kesalahan orang lain.
- 2) Selanjutnya, pemateri, fasilitator, dan peserta berdoa bersama dengan Doa Taubat Nabi Yunus yang diyakini sebagai salah satu permohonan agar Allah membantu mengeluarkan kita dari kesulitan.
- 3) Doa taubat nabi yunus :

لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ سُبْحَانَكَ إِنِّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ ۝

Artinya:

“Tidak ada tuhan selain Engkau. Maha Suci Engkau, sesungguhnya aku adalah termasuk orang-orang yang zalim.”

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
1	4	25 menit	Latihan Zikir 1 dan Refleksi	- Mengetahui dan memahami manfaat serta dampak positif dari zikir istigfar secara psikologis. - Memahami waktu-waktu yang baik untuk berzikir serta jumlah yang tepat untuk melakukannya. - Memahami dan mempraktikkan secara langsung zikir istigfar yang baik dan benar. - Mengetahui perubahan yang dirasakan peserta dari pengalaman zikir istigfar

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 4**

- 1) Pemateri menjelaskan makna dari zikir *sayyidul istigfar* serta waktu-waktu yang baik untuk berzikir dan jumlah zikir yang akan dilakukan
- 2) Peserta harus benar-benar memahami makna dari zikir *sayyidul istigfar* tersebut.
- 3) Selanjutnya, pemateri, fasilitator, dan para peserta bersama-sama mengucapkan zikir *sayyidul istigfar*.
- 4) Setelah berzikir bersama, selanjutnya fasilitator membagikan lembar kerja 1 kepada peserta untuk merefleksikan perasaanya.
- 5) Para peserta mengisi lembar kerja tersebut.

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
1	5	15 menit	Penjelasan Tugas Rumah dan Penutup	Memonitoring peserta dalam melakukan istigfar di rumah.

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 5**

- 1) Fasilitator membagikan lembar kerja 2 yaitu jurnal regulasi emosi dengan istigfar kepada para peserta untuk dibawa pulang dan diisi selama 7 hari lamanya.
- 2) Kemudian, akan dikembalikan pada saat pertemuan selanjutnya.
- 3) Selanjutnya, fasilitator menutup sesi dengan permohonan maaf apabila terdapat kesalahan, membaca hamdalah dan salam.

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
2	6	25 menit	Selfpresentation dan Review Materi	Mengetahui kendala peserta selama berzikir istigfar di rumah. Menguatkan kembali manfaat zikir istigfar dari pengalaman para peserta.

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 6**

- 1) Fasilitator membuka sesi kegiatan dengan ucapan basmalah serta salam kepada para peserta.
- 2) Menanyakan kabar peserta.
- 3) Setelah para peserta menjawab, fasilitator meminta kepada para peserta untuk menceritakan kendala-kendala apa saja yang dialami oleh peserta selama mengerjakan tugas rumah yang telah diberikan.
- 4) Selanjutnya, fasilitator menjelaskan kembali manfaat zikir istigfar.

Tahapan pelaksanaan				
Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
2	7	15 menit	Latihan Zikir 2	Mempraktekan kembali secara langsung berzikir dengan menggunakan kalimat istigfar.

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 7**

- 1) Fasilitator mengajak peserta untuk bersama-sama berzikir kembali dan mengulang zikir istigfar atau mengucapkan kembali *sayyidul istigfar* sebagaimana yang dilakukan pada pertemuan sebelumnya.

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
2	8	15 menit	Refleksi	- Mengetahui perubahan yang dirasakan peserta dari pengalaman zikir istigfar dari pertemuan pertama hingga pertemuan terakhir. - Mengetahui langkah selanjutnya dalam kehidupan masing-masing peserta.

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 8**

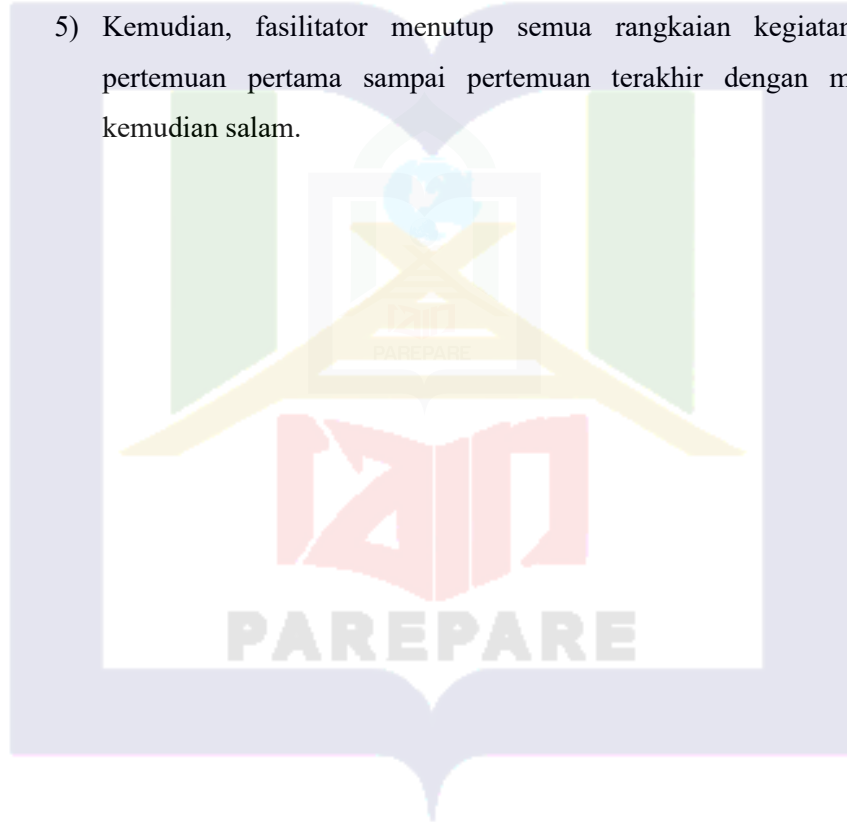
- 1) Fasilitator meminta para peserta menceritakan keadaan yang dirasakan setelah berzikir dan perubahan apa yang dialami oleh peserta selama melakukan zikir istigfar dari pertemuan sebelumnya sampai sekarang.

Tahapan pelaksanaan

Pertemuan	Sesi	waktu	Kegiatan	Tujuan
2	9	15 menit	Terminasi dan Penutup	- Menyampaikan kepada peserta bahwa semua proses kegiatan sudah terlaksana. - Memberikan pesan kepada para peserta agar selalu melakukan zikir istigfar dimanapun dan kapanpun agar kondisi psikologis peserta selalu terjaga. - Menutup keseluruhan rangkaian terapi zikir istigfar.

- **Prosedur Pelaksanaan Sesi 9**

- 1) Memohon maaf kepada para peserta apabila ada kurang berkenang selama pelaksanaan kegiatan dan apabila ada yang kurang tepat dalam pelaksanaannya.
- 2) Mengucapkan terima kasih atas partisipasi peserta dan antusiasnya selama kegiatan berlangsung.
- 3) Selanjutnya, fasilitator memberikan pesan kepada para peserta untuk terus berkomitmen melanjutkan zikir istigfar ini dalam kehidupan sehari-hari.
- 4) Fasilitator dan para peserta mengucapkan hamdalah sebagai bentuk rasa syukur kepada Allah SWT atas terlaksananya kegiatan.
- 5) Kemudian, fasilitator menutup semua rangkaian kegiatan mulai dari pertemuan pertama sampai pertemuan terakhir dengan membaca doa, kemudian salam.



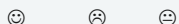
LEMBARAN KERJA 1

Nama Peserta : _____
 Semester : _____
 Organisasi : _____

Kegiatan

1. Kondisi emosi sebelum terapi

Liarkan salah satu emoticon dibawah sesuai perasaan anda.



Bahagia Sedih Hampah

2. Dzikir Istighfar

- Istighfar yang diucapkan _____
- Perasaan yang Dirasakan:
☐ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

LEMBARAN KERJA 1

3. Ekspresi Melalui Dzikir

Kegiatan:

- ☐ Berzikir
- ☐ Diskusi

Pengalaman singkat : _____

4. Refleksi

Kondisi emosi setelah sesi ini? _____

Tanda Tangan Peserta

JURNAL REGULASI EMOSI DENGAN ISTIGFAR

Nama Peserta _____

Semester _____

Organisasi _____

NO	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi Sebelum	Emosi Setelah
1.	Sayyidul Istigfar	10 menit			Sedih	Tenang
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Catatan : Menuliskan keadaan-keadaan atau perasaan yang dirasakan setelah berzikir

JURNAL REGULASI EMOSI DENGAN ISTIGFAR

Nama Peserta _____

Semester _____

Organisasi _____

NO	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi Sebelum	Emosi Setelah
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						
7.						

Catatan : _____

referensi

Fadli, M. I. (2019). Istighfar Dan Taubat Dalam Al-Qur'an (Studi Penafsiran Al-Alûsî) (Bachelor's thesis).

Halik, A., Rohman, M. R., Ali, I., & Susantin, J. (2022). Istighfar Sebagai Pemecah Segala Permasalahan (Penafsiran Ayat Al-Qur'an Tentang Istighfar). AHSANAMEDIA: Jurnal Pemikiran, Pendidikan dan Penelitian Ke-Islaman, 8(2), 177 -186.

Ruidahasi, T. D., Kartikasari, M., & Nashori, H. F. (2022). Validasi modul terapi zikir istigfar untuk meningkatkan resiliensi dan menurunkan gejala gangguan stres pascatrauma pada orang dewasa. Jurnal Empati, 10 (5), 368-379.

Lampiran 4: Surat Penetapan Pembimbing



DEKAN FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
NOMOR : B-3377/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 PAAREPARE

Menimbang	a. 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 b. Bahwa yang tersebut namanya dalam surat keputusan ini dipandang cakap dan mampu untuk diserahi tugas sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa.
Mengingat	1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional; 2. Undang-Undang Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen; 3. Undang-Undang Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi; 4. Peraturan Pemerintah RI Nomor 17 Tahun 2010 tentang Pengelolaan dan Penyelenggaraan Pendidikan 5. Peraturan Pemerintah RI Nomor 13 Tahun 2015 tentang Perubahan Kedua atas Peraturan Pemerintah RI Nomor: 19 Tahun 2005 tentang Standar Nasional Pendidikan; 6. Peraturan Presiden RI Nomor 29 Tahun 2018 tentang Institut Agama Islam Negeri Parepare; 7. Keputusan Menteri Agama Nomor: 394 Tahun 2003 tentang Pembukaan Program Studi; 8. Keputusan Menteri Agama Nomor 387 Tahun 2004 tentang Petunjuk Pelaksanaan Pembukaan Program Studi pada Perguruan Tinggi Agama Islam; 9. Peraturan Menteri Agama Nomor 35 Tahun 2018 tentang Organisasi dan Tata Kerja IAIN Parepare 10. Peraturan Menteri Agama Nomor 16 Tahun 2019 tentang Statuta Institut Agama Islam Negeri Parepare.
Memperhatikan :	a. Surat Pengesahan Daftar Isian Pelaksanaan Anggaran Nomor: SP DIPA-025.04.2.307381/2024, tanggal 01 Oktober 2024 tentang DIPA IAIN Parepare Tahun Anggaran 2024 b. Surat Keputusan Rektor Institut Agama Islam Negeri Parepare Nomor: 3377 Tahun 2024, tanggal 01 Oktober 2024 tentang pembimbing skripsi/tugas akhir mahasiswa Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah;
Menetapkan	MEMUTUSKAN a. 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 b. Menunjuk saudara: Ulfah, M.Pd., sebagai pembimbing skripsi/tugas akhir bagi mahasiswa : Nama Mahasiswa : MISRAWATI NIM : 2120203870232034 Program Studi : Bimbingan Konseling Islam Judul Penelitian : DINAMIKA PENGELOLAAN EMOSI MAHASISWA ORGANISATORIS DI IDNTITUT AGAMA ISLAM PAREPARE c. Tugas pembimbing adalah membimbing dan mengarahkan mahasiswa mulai pada penyusunan sinopsis sampai selesai sebuah karya ilmiah yang berkualitas dalam bentuk skripsi/tugas akhir; d. Segala biaya akibat diterbitkannya surat keputusan ini dibebankan kepada Anggaran belanja IAIN Parepare; e. Surat keputusan ini disampaikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan Parepare
Pada tanggal 01 Oktober 2024
Dekan,



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

Lampiran 5: Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Kampus



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-778/In.39/PP.00.9/PPs.05/03/2025 18 Maret 2025

Sifat : Biasa

Lampiran : -

H a l : Permohonan Izin Pelaksanaan Penelitian

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 :

Nama	: MISRAWATI
Tempat/Tgl. Lahir	: LUMBAJA, 03 Oktober 2002
NIM	: 2120203870232034
Fakultas / Program Studi	: Ushuluddin, Adab dan Dakwah / Bimbingan Konseling Islam
Semester	: VIII (Delapan)
Alamat	: LUMBAJA DESA BEENTENG ALLA KEC. BAROKO KAB. ENREKANG

Bermaksud akan mengadakan penelitian di wilayah Walikota Parepare dalam rangka penyusunan skripsi yang berjudul :

EFEKTIVITAS ISTIGFAR DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA ORGANISATORIS DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Pelaksanaan penelitian ini direncanakan pada tanggal 18 Maret 2025 sampai dengan tanggal 18 April 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©afs 2015-2025 - (safitri)

Dicetak pada Tgl : 18 Mar 2025 Jam : 13:25:38

Lampiran 6: Surat Izin Melaksanakan Penelitian Dari Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu

SRN IP0000246


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 : 246/IP/DPM-PTSP/4/2025

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 :

MENGIZINKAN

KEPADA
NAMA : **MISRAWATI**

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

ALAMAT : **LUMBAJA, KAB. ENREKANG**

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

JUDUL PENELITIAN : **EFEKTIFITAS ISTIGFAR DALAM MENINGKATKAN REGULASI EMOSI MAHASISWA ORGANISATORIS DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE**

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

LAMA PENELITIAN : **09 April 2025 s.d 01 Juni 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 : **11 April 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 BSR
• Dokumen ini dapat dibuktikan keasliannya dengan terdaftar di database DPMPSTSP Kota Parepare (scan QRCode)



Balai
Sertifikasi
Elektronik



Lampiran 7: Surat Keterangan Selesai Meneliti



**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

SURAT KETERANGAN SELESAI MENELITI

Nomor: B-1813/In.39/FUAD.03/PP.00.9/07/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini Dekan Fakultas Ushuluddin, Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Parepare

Nama : Dr. A. Nurkidam, M.Hum.
NIP : 196412311992031045
Pangkat / Golongan : Pembina / IV b
Jabatan : Dekan
Instansi : Institut Agama Islam Negeri Parepare

menerangkan dengan sesungguhnya bahwa :

Nama : MISRAWATI
NIM : 2120203870232034
Alamat : LUMBAJA KEC. BAROKO KAB. ENREKANG
Fakultas : Ushuluddin, Adab dan Dakwah
Program Studi : Bimbingan Konseling Islam
Semester : VIII (Delapan)
Tahun Akademik : 2024-2025

Benar yang bersangkutan telah melakukan penelitian dalam rangka penyusunan skripsi pada IAIN Parepare.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Parepare, 03 Juli 2025

Dekan,



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

Nam	HN	8	Pramuka	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	5	4	3	2	3	4	4	4	4	4	5	130	orang				
Sekeloa Satri	HN	8	Korupsi and (LIJAN) Pangepre	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130	orang			
Ayfa Zaqah	MPN	6	UBAM	5	2	5	5	5	2	5	4	4	1	2	5	5	5	2	5	1	5	5	3	3	5	4	5	5	5	5	5	5	130	orang			
Nur Hafiza	HTN	8	KSP PM	5	2	5	5	4	1	5	4	4	2	2	5	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	130	orang		
Isnawati sabet	Itm	6	Idm	4	3	4	4	2	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	2	4	5	4	3	3	2	3	4	4	4	4	4	4	5	130	orang		
Serti	Ekonomi syariah	2	Animasi	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	4	2	65	orang		
Ayfa	Ekonomi syariah	8	PORNA	3	3	3	3	2	1	3	3	2	2	3	3	2	4	4	1	4	4	5	5	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	65	orang	
Jumardi	Teknik matematika	6	LOM	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	65	orang		
Nur Faqih	BN	6	Poma	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	2	1	2	2	4	4	5	5	4	4	1	2	4	3	2	4	3	2	3	3	65	orang	
Ekika Nabiyuni	SHI	8	Poma	3	4	3	2	4	2	2	4	3	3	2	3	3	4	2	1	2	3	4	5	2	5	5	5	3	3	4	4	4	5	2	3	100	orang

e. Data *Post-Test* Kelompok Eksperimen

Nilam	HKI	8	Pramuka	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	4	5	4	3	2	3	4	4	4	4	5	11
Sulmadara Suli	HKI	8	Ks-prim unit UIN Parepare	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	12
Aqila Zahrah	HTN	6	UBAM	5	2	5	5	5	2	5	4	4	1	2	5	4	5	5	2	5	1	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	5	12
Nur Hafiza	MPI	8	KSPM	5	2	5	5	4	1	5	4	4	2	2	5	5	5	5	2	5	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	12
Istiwati Sabar	Idn	6	Idn	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	2	4	4	2	4	5	4	3	2	3	4	4	4	4	4	5	11

f. Data *Post-Test* Kelompok Kontrol

Santi	Ekonomi syariah	2	Animasi	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	2	2	4	2	85
Arya	Ekonomi syariah	8	PORNA	3	3	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	4	4	1	4	4	5	5	3	5	3	3	3	2	3	3	3	3	90
Jumari	Tadris matematika	8	IDM	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	89
Nur Hafidh	BU	6	Poma	4	2	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	1	2	2	4	4	5	1	4	1	2	4	3	2	4	3	2	3	85
Ridha Wahyuni	BU	8	IDM	3	4	3	2	4	2	2	4	3	2	3	4	2	2	3	4	5	2	5	5	5	3	3	4	4	4	5	2	3	100

Lampiran 9: Uji Validitas

*Output1 [Document1] - IBM SPSS Statistics Viewer

File Edit View Data Transform Insert Format Analyze Graphs Utilities Extensions Window Help

Output Log Correlations Title Notes Active Dataset Correlations

Correlations

[DataSet0]

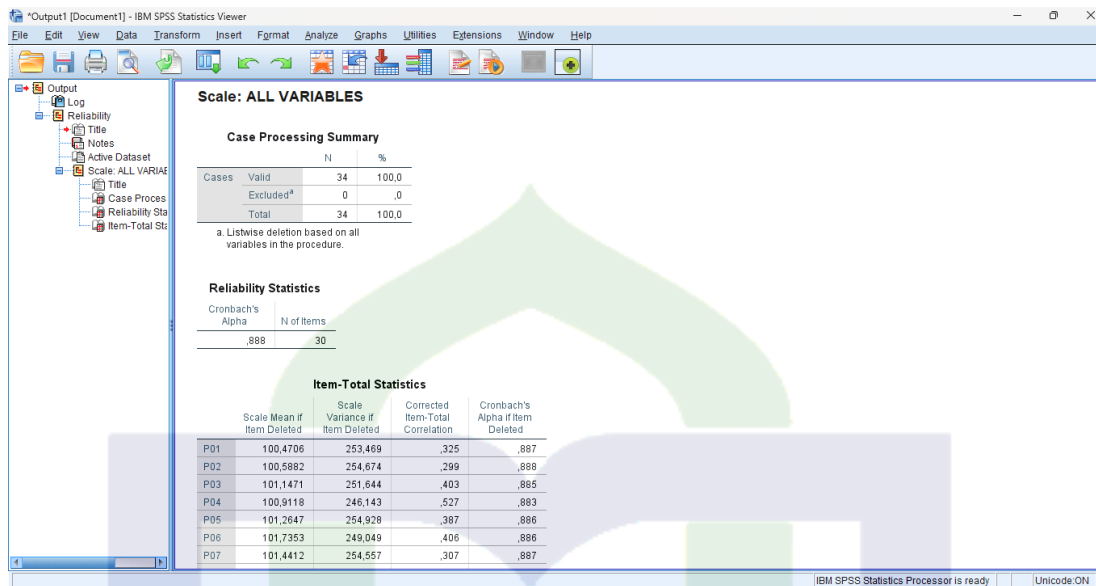
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14
P01	Pearson Correlation	1	,105	,139	,103	,342 ^{**}	,112	,261	,036	,178	,031	,334	,246	,081	,165
	Sig. (2-tailed)		,553	,431	,562	,048	,528	,136	,840	,312	,860	,054	,160	,650	,352
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
P02	Pearson Correlation	,105	1	-,175	,148	-,006	,511 ^{**}	,300	,381 [*]	,231	,461 ^{**}	,181	,169	-,117	,201
	Sig. (2-tailed)	,553		,322	,405	,973	,002	,085	,026	,188	,006	,306	,338	,509	,254
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
P03	Pearson Correlation	,139	-,175	1	,166	-,165	-,049	-,070	-,329	-,215	-,312	-,270	,025	,000	-,045
	Sig. (2-tailed)	,431	,322		,349	,350	,781	,695	,057	,223	,073	,122	,887	1,000	,802
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
P04	Pearson Correlation	,103	,148	,166	1	,161	,037	,346 [*]	,128	-,035	-,047	,114	,087	,207	-,078
	Sig. (2-tailed)	,562	,405	,349		,362	,835	,045	,469	,846	,793	,520	,623	,239	,660
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
P05	Pearson Correlation	,342 ^{**}	-,006	-,165	,161	1	-,081	,225	,033	,097	-,008	,301	,260	,366 [*]	,058
	Sig. (2-tailed)	,048	,973	,350	,362		,648	,201	,852	,586	,964	,083	,137	,034	,743
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34
P06	Pearson Correlation	,112	,511 ^{**}	-,049	,037	-,081	1	,173	,226	,350 [*]	,396 [*]	,123	,256	,088	,165
	Sig. (2-tailed)	,528	,002	,781	,835	,648		,328	,198	,043	,021	,489	,144	,620	,352
	N	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34	34

Double-click to edit Pivot Table

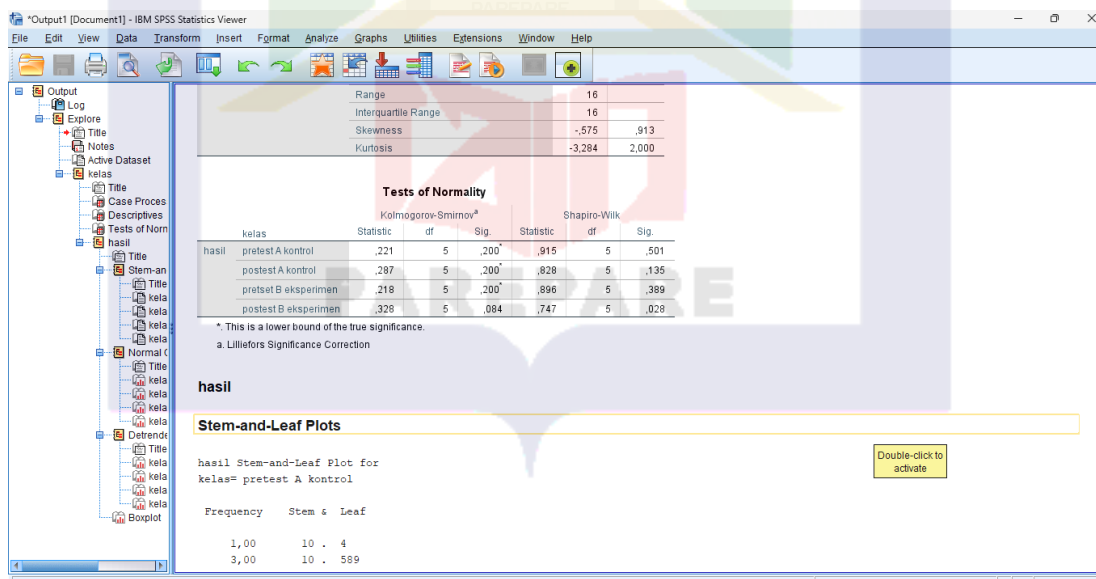
Double-click to activate

IBM SPSS Statistics Processor is ready | Unicode ON | H: 3166, W: 3214 pt.

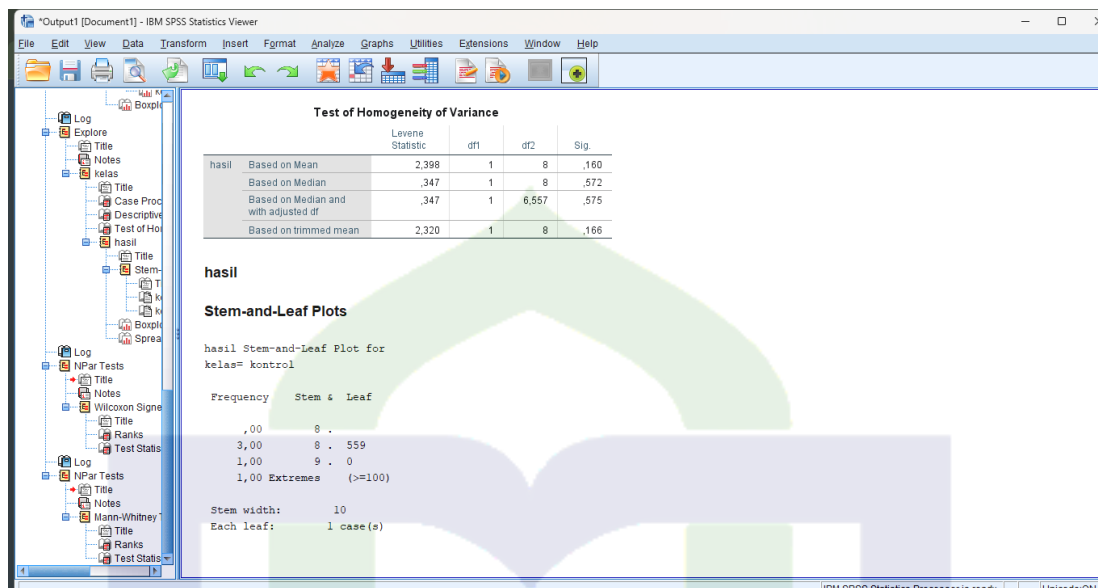
Lampiran 10: Uji Reliabilitas



Lampiran 11: Uji Normalitas

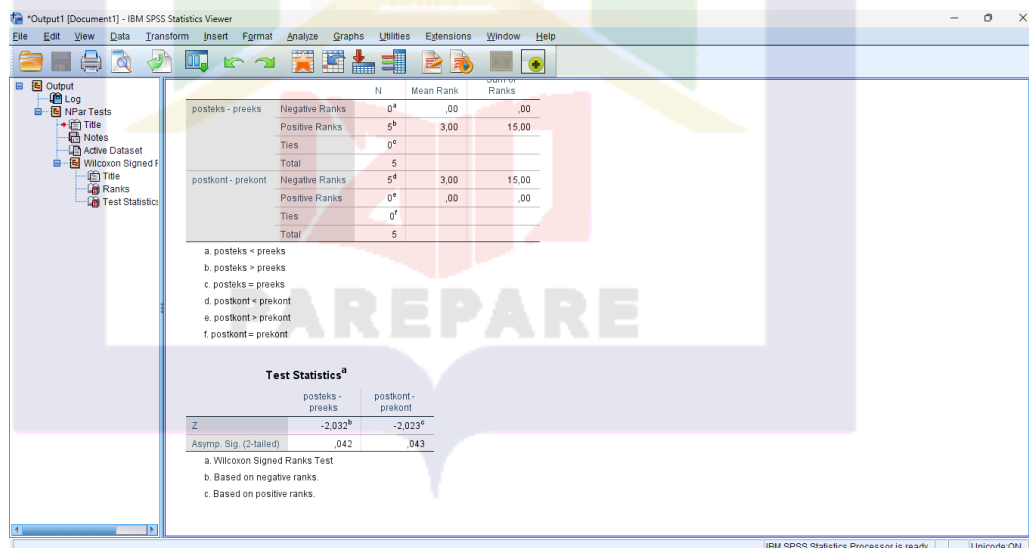


Lampiran 12: Uji Homognitas

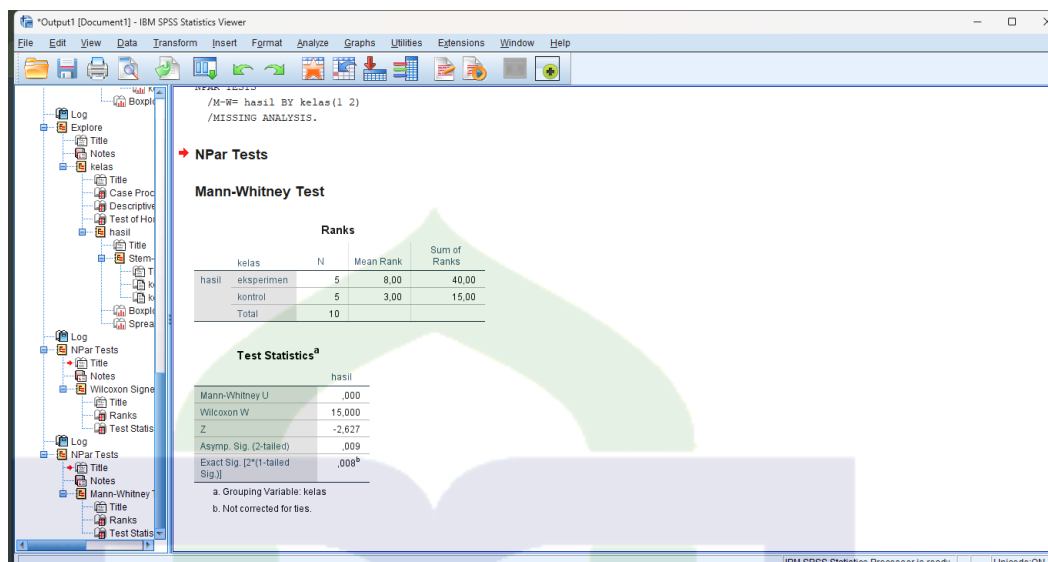


Lampiran 13: Uji Hipotesis

a. Uji Wilcoxon

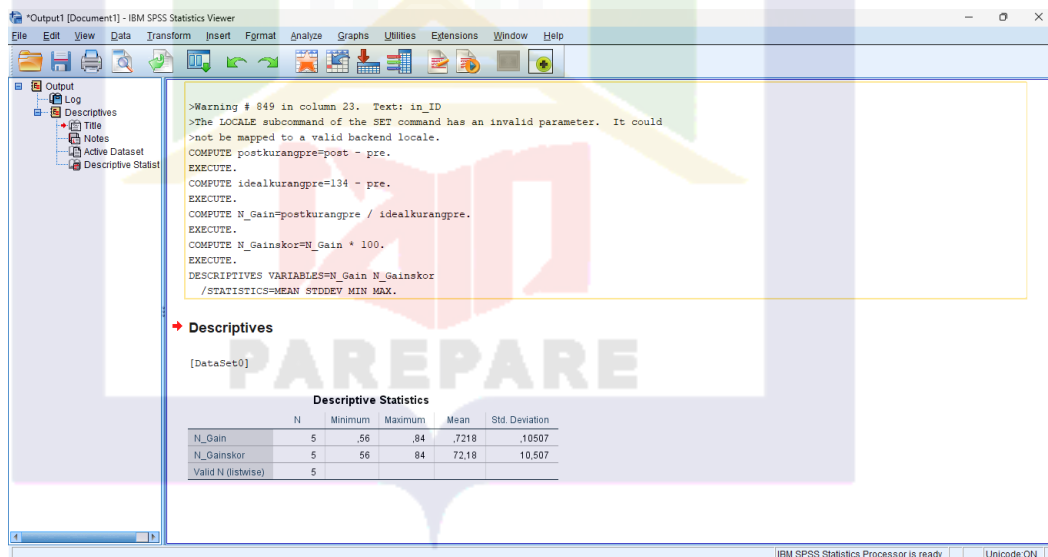


b. Uji Mann Whitney

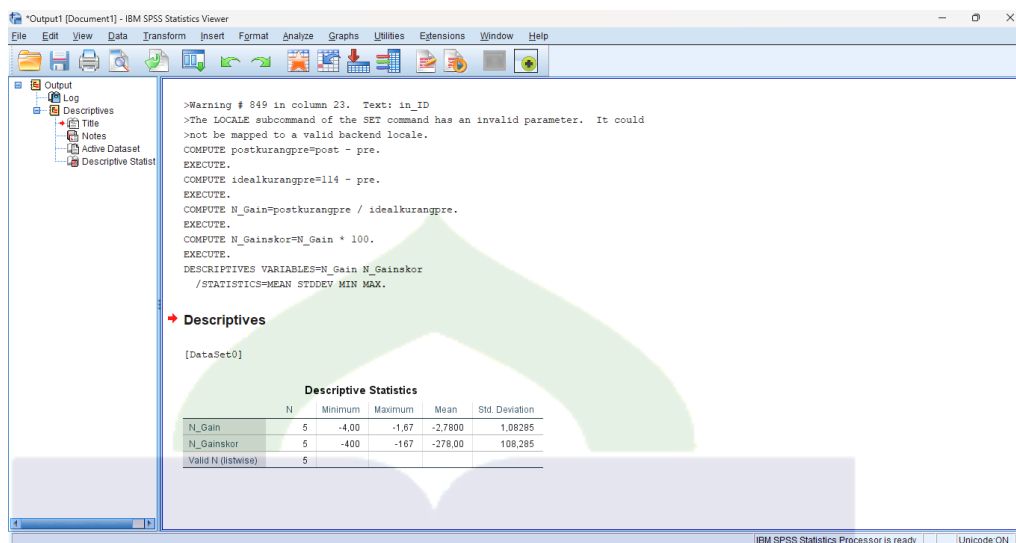


Lampiran 14: Uji N Gain Score

a. Hasil Uji N Gain Skor *Pretets* – *Postets* Kelompok Eksperimen



b. Hasil Uji N Gain Skor *Pretets* – *Postets* Kelompok Kontrol



Lampiran 15: Lembar Persetujuan

LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)		LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)	
Saya yang bertanda tangan di bawah ini : Nama : <u>Agla Zaqah M. As</u> Semester : <u>6</u> Organisasi : <u>LSAM</u> Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektivitas Istigfar Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisasi Di Institut Agama Islam Negeri Parepare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi : a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diperkenankan untuk kepentingan ilmiah. b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun		Saya yang bertanda tangan di bawah ini : Nama : <u>Yusuf al-ahdi Syahar</u> Semester : <u>6</u> Organisasi : <u>LSM</u> Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektivitas Istigfar Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisasi Di Institut Agama Islam Negeri Parepare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi : a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diperkenankan untuk kepentingan ilmiah. b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun	
29 April 2025 Pendit <u>Mirawati</u> 21.20203870232034	29 April 2025 Fasilitator <u>Muhammad Khairulmanan</u>	29 April 2025 Peneliti <u>Mirawati</u> 21.20203870232034	29 April 2025 Fasilitator <u>Muhammad Khairulmanan</u>
Yang menyetujui, <u>Agla Zaqah M. As</u>		Yang menyetujui, <u>Mirawati Syahar</u>	

LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)		LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :		Saya yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama : Sukwandana Sukri		Nama : Nilaw	
Semester : 8		Semester : 8	
Organisasi : KSR-PMI Unit 01 IAIN Parepare		Organisasi : RACON MALLADE' Malebbi'	
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektifitas Istigfar Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisasi Di Institut Agama Islam Negeri Parepare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :		Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektifitas Istigfar Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisasi Di Institut Agama Islam Negeri Parepare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :	
a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.		a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.	
b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun		b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun	
29 April 2025		29 April 2025	
Peneliti	Fasilitator,-	Peneliti	Fasilitator,-
 Mirawati 2120203870232034	 Muhammad Khairulnizam	 Mirawati 2120203870232034	 Muhammad Khairulnizam
Yang menyetujui,  Sukwandana Sukri		Yang menyetujui,  Nilaw	

LEMBAR PERSETUJUAN (Informed Consent)	
Saya yang bertanda tangan dibawah ini :	
Nama : Nur Halizah	
Semester : 8	
Organisasi : KSR-PMI Unit 01 IAIN Parepare	
Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul "Efektifitas Istigfar Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisasi Di Institut Agama Islam Negeri Parepare" dan saya bersedia untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran diri tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi :	
a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya diperlukan untuk kepentingan ilmiah.	
b) Apabila saya menginginkan, saya dapat memutuskan untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun	
29 April 2025	
Peneliti	Fasilitator,-
 Mirawati 2120203870232034	 Muhammad Khairulnizam
Yang menyetujui,  Nur Halizah	

Lampiran 16: Bukti Angket Melalui Google Form

Bagian 1 dari 2

EFEKTIVITAS ISTIGFAR DALAM MENINGKATAN REGULASI EMOSI MAHASISWA ORGANISATORIS DI INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI PAREPARE

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka penyelesaian karya tulis ilmiah (SKRIPSI), atau gelar S1 pada prodi Bimbingan Konseling Islam, Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Institut Agama Islam Negeri Parepare, maka dengan ini saya :

Nama : Misrawati
NIM : 2120203870232034

Meminta kesediaan responden untuk mengisi kuesioner penelitian saya dengan penuh kejujuran dan sebenarnya demi mendapatkan hasil yang maksimal.

Lampiran 17: Lembar Kerja 1

Lembar Kerja 1

Nama Peserta: Sulawati Sakeri
Semester: Paepo (S1)
Organisasi: KGA-RMI Unit di IAIN Parepare

Kegiatan

- Kondisi emosi sebelum terapi
Lingkari salah satu emoticon dibawah sesuai perasaan anda.
Bahagia Sedih Hampah
- Doa Istighfar
 • Istighfar yang diucapkan: Doa Nabi Yunus dan sayyidul istighfar
 • Perasaan yang dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Beramang ☐ Lainnya: _____
- Ekspresi Melalui Doa
 Kegiatan: ☒ Berzikir
☐ Diskusi
 Pengalaman singkat: Mendapat ilmu baru
- Refleksi
 Kondisi emosi setelah sesi ini? Tenang

Tanda Tangan Peserta: _____

Lembar Kerja 1

Nama Peserta: Muhammad Gafwara
Semester: 6
Organisasi: LDN

Kegiatan

1. Kondisi emosi sebelum terapi
Lingkari salah satu emoticon dibawah sesuai perasaan anda.
☒ ☐ ☐
Bahagia Sedih Hampah

2. Deklar Intighfar
• Intighfar yang diucapkan: Dua Nabi Yusuf dan sanggudu isyqar
• Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

3. Ekspresi Melalui Dukir
Kegiatan:
☒ Berakur
☐ Diskusi
Pengalaman singkat: Lebih Tenang

4. Refleksi
Kondisi emosi setelah sesi ini? Lebih Tenang dan tenang

Tanda Tangan Peserta
[Signature]

Lembar Kerja 1

Nama Peserta: Nur Hafida
Semester: 6
Organisasi: Y-SK

Kegiatan

1. Kondisi emosi sebelum terapi
Lingkari salah satu emoticon dibawah sesuai perasaan anda.
☒ ☐ ☐
Bahagia Sedih Hampah

2. Deklar Intighfar
• Intighfar yang diucapkan: Dua Nabi Yusuf dan sanggudu isyqar
• Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

3. Ekspresi Melalui Dukir
Kegiatan:
☒ Berakur
☐ Diskusi
Pengalaman singkat: Memadai pengetahuan baru

4. Refleksi
Kondisi emosi setelah sesi ini? Bersemangat

Tanda Tangan Peserta
[Signature]

Lembar Kerja 1

Nama Peserta: Agla Zayda
Semester: 6
Organisasi: LDN

Kegiatan

1. Kondisi emosi sebelum terapi
Lingkari salah satu emoticon dibawah sesuai perasaan anda.
☐ ☐ ☒
Bahagia Sedih Hampah

2. Deklar Intighfar
• Intighfar yang diucapkan: Dua Nabi Yusuf dan sanggudu isyqar
• Perasaan yang Dirasakan:
☒ Tenang ☐ Bahagia ☐ Sedih ☐ Bersemangat ☐ Lainnya: _____

3. Ekspresi Melalui Dukir
Kegiatan:
☒ Berakur
☐ Diskusi
Pengalaman singkat: Merasa lebih tenang dan lebih

4. Refleksi
Kondisi emosi setelah sesi ini? Merasa lebih ikhlas dengan keadaan

Tanda Tangan Peserta
[Signature]

Lampiran 18: Lembar Kerta 2/ Jurnal Regulasi Emosi

Contoh pengisian

No	Zikir Istighfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi Sebelum	Emosi Setelah
1.	Sayidul Istighfar	10 menit	✓	✓	Sedih	Tenang

Catatan :

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istighfar

Nama Peserta : Agla Zaqiela RAAS
 Semester : 6
 Organisasi : GERAK LINTAS PEMASJAHIN KAMPUS MAHASISWA

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istighfar

Hari	Zikir Istighfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi sebelum	Emosi setelah
1.	Sayidul Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
2.	Sayidul Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	kelelahan	Tenang
3.	Sayidul Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	gelisah	Tenang
4.	Sayidul Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	panik	Tenang
5.	Sayidul Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	kesuka	Tenang
6.	Sayidul Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
7.	Sayidul Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang

Catatan :

Contoh pengisian

No	Zikir Istighfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi Sebelum	Emosi Setelah
1.	Sayidul Istighfar	10 menit	✓	✓	Sedih	Tenang

Catatan :

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istighfar

Nama Peserta : NILAM
 Semester : 8
 Organisasi : MAKATIA

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istighfar

Hari	Zikir Istighfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi sebelum	Emosi setelah
1.	Zikir Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Panik	Tenang
2.	Zikir Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	kelelahan	Tenang
3.	Zikir Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
4.	Zikir Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Khawatir	Tenang
5.	Zikir Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Sedih	Tenang
6.	Zikir Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Panik	Tenang
7.	Zikir Istighfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang

Catatan :

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istigfar

Nama Peserta : Nur Hafizah
 Semester : 3
 Organisasi : KSR-PMU Unit 01 LAHAI Parepare

Contoh pengisian

No	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi Sebelum	Emosi Setelah
1.	Sayyidul Istigfar	10 menit	✓	✓	Sedih	Tenang

Contoh :

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istigfar

Hari	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi sebelum	Emosi setelah
1.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
2.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
3.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Sedih	Tenang
4.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
5.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Sedih	Tenang
6.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
7.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang

Contoh :

Sekolah bereslah saya merasakan bedanya, bereslah hati semua melakukan beapri beapri.

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istigfar

Nama Peserta : Hamawati Subar
 Semester : 6
 Organisasi : LDM

Contoh pengisian

No	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi Sebelum	Emosi Setelah
1.	Sayyidul Istigfar	10 menit	✓	✓	Sedih	Tenang

Contoh :

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istigfar

Hari	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi sebelum	Emosi setelah
1.	Sayyidul Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
2.	Sayyidul Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
3.	Sayyidul Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
4.	Sayyidul Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
5.	Sayyidul Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
6.	Sayyidul Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Sedih	Tenang
7.	Sayyidul Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang

Contoh :

Sekolah bereslah saya merasa lebih baik, tenang dan hati saya lebih tenang. Saya tidak malu, bersyukur atas semua, merenungi beapri Zikir Istigfar Selama satu minggu ini.

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istigfar

Nama Peserta : Sukmadinata Sukri
 Semester : 3
 Organisasi : KSR-PMU Unit 01 LAHAI Parepare

Contoh pengisian

No	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi Sebelum	Emosi Setelah
1.	Sayyidul Istigfar	10 menit	✓	✓	Sedih	Tenang

Contoh :

Jurnal Regulasi Emosi dengan Istigfar

Hari	Zikir Istigfar	Waktu	Pagi	Petang	Emosi sebelum	Emosi setelah
1.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
2.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
3.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Marah	Tenang
4.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Sedih	Tenang
5.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
6.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Cemas	Tenang
7.	Zikir Istigfar 10 menit	✓	✓	✓	Sedih	Tenang

Contoh :

Sekolah bereslah Zikir hati saya lebih tenang.

Lampiran 19: Biodata Pemateri



Data Diri

 **Alamat**
Jl. Poros Rumpa Dusun
Simbang Desa Arjosari

 **Telpon**
+62 821-9206-4383

 **Email**
-

Muhammad Khairulan'am



Tentang Saya

Saya lahir di Bumiayu, 19 Mei 2003 Kabupaten Polewali Mandar, seorang mahasiswa yang sedang menjalankan kuliah fakultas tarbiyah di IAI DDI Mangkoso.



Pendidikan

- TK Aisyiyah Muhammadiyah
- SDN 020 Kebunsari
- Mts. DDI Kanang
- MA Putra Kampus 2 Tonronge



Lampiran 20: Dokumentasi Penelitian

a. Pertemuan Pertama



b. Pertemuan Kedua



PAREPARE

Skripsi_Misra_1-1751896932308

ORIGINALITY REPORT

27%

SIMILARITY INDEX

26%

INTERNET SOURCES

13%

PUBLICATIONS

15%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	repository.iainpare.ac.id Internet Source	8%
2	Submitted to iainpare Student Paper	4%
3	repository.uinjkt.ac.id Internet Source	2%
4	eprints.walisongo.ac.id Internet Source	1%
5	Submitted to UIN Raden Intan Lampung Student Paper	1%
6	Nazula Hidayatul Ma'rufa, Assyifa Nur Rumaisha, Fuad Nashori. "Pengaruh Terapi Zikir Istigfar Terhadap Depresi Pada Mahasiswa", Psychopolytan : Jurnal Psikologi, 2023 Publication	1%
7	Submitted to Konsorsium Turnitin Relawan Jurnal Indonesia Student Paper	<1%
8	www.rcipress.rcipublisher.org Internet Source	<1%
9	repository.ar-raniry.ac.id Internet Source	<1%
10	ejournal.unesa.ac.id Internet Source	<1%
11	etheses.uinmataram.ac.id Internet Source	<1%
12	repository.uin-suska.ac.id Internet Source	<1%
13	Submitted to IAIN Purwokerto Student Paper	<1%
14	eprints.uny.ac.id Internet Source	<1%
15	repository.widyamandala.ac.id	<1%

BIODATA PENULIS



MISRAWATI, adalah nama dari penulis skripsi ini. Penulis merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Anak dari pasangan Muh Nur Berri Daeng Bella dan Kurusia. Penulis lahir di Lumbaja, Kabupaten Enrekang pada tanggal 03 Oktober 2002. Penulis mulai menempuh pendidikan di TK Aisyiyah Lumbaja lulus pada tahun 2009. Setelah itu penulis melanjutkan pendidikan di SDN 149 Lumbaja pada tahun 2009-2015. Setelah itu melanjutkan pendidikan tingkat sekolah menengah pertama di MTS Negeri 2 Enrekang pada tahun 2015-2018. Selanjutnya penulis melanjutkan sekolah di SMA Negeri 9 Tana Toraja pada tahun 2018-2021. Kemudian melanjutkan pendidikan S1 di Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Parepare dengan mengambil Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah. Penulis melaksanakan Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) di UPTD SMP Negeri 2 Parepare dan mengikuti program Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Sattoko, Kecamatan Mapilli, Kabupaten Polewali Mandar, Provinsi Sulawesi Barat pada tahun 2024.

Penulis menyusun skripsi ini sebagai tugas akhir mahasiswa dan untuk memenuhi persyaratan dalam rangka meraih gelar Sarjana Sosial (S.Sos) pada program studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) di Institut Agama Islam Negeri Parepare dengan judul “Efektivitas Istigfar Dalam Meningkatkan Regulasi Emosi Mahasiswa Organisatoris Di Institut Agama Islama Negeri Parepare”. Akhir kata penulis mengucapkan rasa syukur kepada Allah swt dan seluruh pihak yang telah membantu atas terselesainya skripsi ini dan semoga skripsi ini mampu memberikan kontribusi positif bagi dunia pendidikan.

PAREPARE