

**EFEKTIVITAS AUDIO ZIKIR RELAKSASI DALAM
MENINGKATKAN ATENSI SELEKTIF MAHASISWA PAI
ANGKATAN 2024 DAN 2025: STUDI EKSPERIMEN DARING
BERBASIS *STROOP TASK***

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia Untuk memenuhi salah satu syarat guna Memperoleh Gelar
Sarjana Pendidikan



ACC Sidang
Munagasyah
11-6-26
i (signature)

Oleh:
Hilma Zurriyah Rabbaniyah
22422108

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA
2026

**EFEKTIVITAS AUDIO ZIKIR RELAKSASI DALAM
MENINGKATKAN ATENSI SELEKTIF MAHASISWA PAI
ANGKATAN 2024 DAN 2025: STUDI EKSPERIMEN DARING
BERBASIS *STROOP TASK***

SKRIPSI

Diajukan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama
Islam Universitas Islam Indonesia Untuk memenuhi salah satu syarat guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Hilma Zurriyah Rabbaniyah
22422108

Pembimbing:
Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
FAKULTAS ILMU AGAMA ISLAM
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

YOGYAKARTA
2026

LEMBAR PERNYATAAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Hilma Zurriyah Rabbaniyah
NIM : 22422108
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Fakultas : Ilmu Agama Islam
Judul Penelitian : Efektivitas Audio Zikir Relaksasi dalam Meningkatkan Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025:
Studi Eksperimen Daring Berbasis *Stroop Task*

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini merupakan hasil karya sendiri dan tidak ada hasil karya orang lain kecuali dalam penulisan dan dicantumkan dalam daftar pustaka. Apabila ternyata dikemudian hari penulisan skripsi ini merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka penulis bersedia mempertanggung jawabkan sekaligus bersedia menerima sanksi berdasarkan aturan tata tertib yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.

Demikian pernyataan ini penulis buat dalam keadaan sadar dan tidak dipaksakan.

Yogyakarta, 11 Juni 2026

Yang Menyatakan



Hilma Zurriyah Rabbaniyah



FAKULTAS
ILMU AGAMA ISLAM

Gedung K.H. Wahid Hasyim
Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia
Jl. Kaliurang km 14,5 Yogyakarta 55584
T. (0274) 898444 ext. 4511
F. (0274) 898463
E. fakultas@uii.ac.id
W. fakultas@uii.ac.id

PENGESAHAN

Tugas Akhir ini telah diujikan dalam Sidang Tugas Akhir Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Program Studi Pendidikan Agama Islam yang dilaksanakan pada:

Hari : Selasa
Tanggal : 30 Juni 2026
Judul Tugas Akhir : Efektivitas Audio Zikir Relaksasi dalam Meningkatkan
Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025:
Studi Eksperimen Daring Berbasis Stroop Task
Nama : HILMA ZURRIYAH RABBANTYAH
Nomor Mahasiswa : 22422108

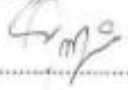
Sehingga dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dari Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Yogyakarta.

TIM PENGUJI

Ketua/Pembimbing
Dr. Lukman, S.Ag, M.Pd.

Penguji 1
Dr. M Nurul Ikhsan Saleh, S.Pd.I., M.Ed.

Penguji 2
Edi Safitri, S.Ag, MSI

()
()
()

Yogyakarta, 06 Juli 2026

Fakultas Ilmu Agama Islam




Dr. Lukman, MA

NOTA DINAS

Yogyakarta, 11 Juni 2026 M
25 Zulhijjah 1447 H

Hal : Skripsi

Kepada : Yth. Ketua Program Studi Program Studi
Program Studi Pendidikan Agama Islam
Fakultas Ilmu Agama Islam
Universitas Islam Indonesia
Di Yogyakarta

Assalamu 'alaikum wr.wb

Berdasarkan penunjukan Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia dengan surat nomor: 199/Kaprodi/10/DAATI/FIAI/III/2026 tanggal: 13 Maret 2026 M, 23 Ramadhan 1447 H. Atas tugas kami sebagai pembimbing skripsi saudara:

Nama : Hilma Zurriyah Rabbaniyah
Nomor Pokok/NIMKO : 22422108
Mahasiswa Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia

Jurusan Progran Studi : Pendidikan Agama Islam
Tahun Akademik : 2025/2026
Judul Skripsi : Efektivitas Audio Zikir Relaksasi dalam Meningkatkan Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025: Studi Eksperimen Daring Berbasis Stroop Task

Setelah kami teliti dan kami adakan perbaikan seperlunya akhirnya kami berketetapan bahwa skripsi saudara tersebut di atas memenuhi syarat untuk diajukan ke sidang munaqasah Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia.

Demikian semoga dalam waktu dekat bisa dimunaqasahkan, dan bersama ini kami kirimkan 4 (empat) ekslemper skripsi yang dimaksud.

Wassalamu 'alaikum wr.wb

Dosen Pembimbing



Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd

REKOMENDASI PEMBIMBING

Yang bertanda tangan di bawah ini, Dosen Pembimbing Skripsi:

Nama : Hilma Zurriyah Rabbaniyah
NIM : 22422108
Judul Skripsi : Efektivitas Audio Zikir Relaksasi dalam Meningkatkan Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025: Studi Eksperimen Daring Berbasis *Stroop Task*

Menyatakan bahwa berdasarkan proses dan hasil bimbingan selama ini, serta dilakukannya perbaikan, maka yang bersangkutan dapat mendaftarkan diri untuk mengikuti munaqasah pada program Pendidikan Agama Islam, Fakultas Ilmu Agama Islam, Universitas Islam Indonesia.

Yogyakarta, 11 Juni 2026

Dosen Pembimbing



Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd

MOTTO

“hidup tak semudah membalik telapak tangan, tak ada jalan singkat tuk menuai yang kau tanam, sadari yang kau cari itu butuh dirancang”

Jam Makan siang - Daniel Baskara Putra, Matter Moss

أَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ أَسْفَلَ مِنْكُمْ وَلَا تَنْظُرُوا إِلَى مَنْ هُوَ فَوْقَكُمْ، فَهُوَ أَجْدَرُ أَنْ لَا تَزِدُّوا نِعْمَةَ اللَّهِ عَلَيْكُمْ

Artinya: "Lihatlah kepada orang yang berada di bawah kalian dan janganlah kalian melihat orang yang berada di atas kalian. Sesungguhnya hal itu akan menjadikan kalian tidak merendahkan nikmat Allah yang diberikan kepada kalian." (HR. Muslim)

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan segala hormat dan penuh rasa syukur, karya ini saya persembahkan kepada Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia, yang telah menjadi wadah bertumbuh dan saya berkembang, entah itu dalam membentuk pola pikir, ataupun sikap sebagaimana menjadi mahasiswa terpelajar. Semoga apa yang sedikit bisa saya persembahkan ini dapat menjadi bagian pertumbuhan mahasiswa terpelajar lainnya, terkhusus di Prodi PAI FIAI UII.

Dengan penuh hormat dan cinta yang besar, saya persembahkan karya ini pula untuk kedua orang tua saya, Abi Mahdan Jamal, S.Pd., dan Umi Yuliandeti, B.A., yang entah bagaimana bisa saya merasakan semua kelancaran perjalanan hidup saya tanpa mereka, dan do'a mereka. Terimakasih atas semua jantung yang kalian berikan, terimakasih atas semua lelah yang tak pernah terdengar lelah, terimakasih atas semua dunia yang kalian ajarkan. Apapun yang menyangkut kebahagiaan kalian, akan ku perjuangkan.

Kehidupan sebagai mahasiswa yang menyenangkan, perjalanan akademik saya yang cukup membanggakan, entah apalah artinya tanpa do'a mereka yang terus bertarung di arasy-Nya. Semua keluh yang saya rasakan, tidak seberapa dengan pengorbanan yang telah mereka taruhkan. Sehat selalu abi, umi, saksikan perjalanan kehidupanku lagi, aku masih membutuhkan do'a yang bisa menerobos semua penghalang itu.

Karya ini pula saya persembahkan dengan segala genap cinta dan kasih untuk enam kakak-kakak saya, serta seluruh kerabat dan teman-teman seperjuangan, semoga karya kecil ini dapat menjadi sesuatu yang bisa kita tuai di kehidupan selanjutnya.

ABSTRAK

EFEKTIVITAS AUDIO ZIKIR RELAKSASI DALAM MENINGKATKAN ATENSI SELEKTIF MAHASISWA PAI ANGKATAN 2024 DAN 2025: STUDI EKSPERIMEN DARING BERBASIS *STROOP TASK*

Oleh:

Hilma Zurriyah Rabbaniyah

Tingginya distraksi digital dan rendahnya kesiapan mental mahasiswa dalam mengikuti perkuliahan menjadi permasalahan yang relevan di era modern ini. Mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) sebagai calon pendidik dituntut memiliki kemampuan atensi selektif yang baik, yakni kemampuan memusatkan perhatian pada stimulus relevan sekaligus mengabaikan gangguan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris efektivitas intervensi audio zikir relaksasi terhadap peningkatan atensi selektif mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025 Universitas Islam Indonesia, yang diukur melalui dua indikator utama yaitu waktu reaksi dan akurasi jawaban.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini. Berjumlah 30 mahasiswa aktif PAI Angkatan 2024 dan 2025 yang dipilih berdasarkan kriteria inklusi. Instrumen pengukuran yang digunakan adalah *Word-Color Stroop Task* berbasis daring melalui platform *Psytoolkit*. Intervensi berupa audio zikir relaksasi berdurasi 10 menit yang diberikan di antara sesi pretest dan posttest melalui platform zoom meeting. Analisis data dilakukan menggunakan uji normalitas *Shapiro-Wilk*, *Paired Sample T-test*, dan uji *Wilcoxon Signed-Rank* dengan bantuan perangkat lunak Jamovi versi 2.6.45.0.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada waktu reaksi antara *pretest* ($M=1139,70$ ms) dan *posttest* ($M=965,00$ ms), dengan nilai $t(29)=5,355$ dan $p<,001$, mencerminkan peningkatan kecepatan pemrosesan kognitif sebesar 15,32%. Sementara itu, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada akurasi jawaban antara *pretest* (92,5%) dan *posttest* (94,34%), dengan nilai $W= 181$ dan $p=0,847$. Kondisi tidak signifikan pada akurasi jawaban merupakan fenomena batas atas pada populasi dewasa. Berdasarkan temuan tersebut, hipotesis utama diterima secara parsial. Intervensi audio zikir relaksasi terbukti efektif dalam meningkatkan kecepatan secara signifikan, namun belum terbukti dalam akurasi jawaban.

Kata Kunci: Zikir, Relaksasi, Atensi Selektif, Stroop Task, Gelombang Alfa, Mahasiswa PAI

ABSTRACT

THE EFFECTIVENESS OF RELAXATION DHIKR AUDIO IN ENHANCING SELECTIVE ATTENTION OF PAI STUDENTS CLASS OF 2024 AND 2025: AN ONLINE EXPERIMENT STUDY BASED ON STROOP TASK

By:

Hilma Zurriyah Rabbaniyah

The high level of digital distraction and low mental readiness among university students in attending lectures have become relevant issues in the modern era. Islamic Education (PAI) students, as prospective educators, are required to possess good selective attention, namely the ability to focus on relevant stimuli while simultaneously ignoring distractions. This study aims to empirically examine the effectiveness of relaxation dhikr audio intervention on improving the selective attention of PAI students from the class of 2024 and 2025 at Universitas Islam Indonesia, measured through two main indicators: reaction time and response accuracy.

This study employed a quantitative approach with a pre-experimental one group pretest-posttest design. The research subjects consisted of 30 active PAI students from the class of 2024 and 2025, selected based on inclusion criteria. The measurement instrument used was the online-based Color-Word Stroop Task through the PsyToolkit platform. The intervention consisted of a 10-minute relaxation dhikr audio session administered between the pretest and posttest sessions via the Zoom Meeting platform. Data analysis was conducted using the Shapiro-Wilk normality test, Paired Samples T-test, and Wilcoxon Signed-Rank test with the assistance of Jamovi software version 2.6.45.0.

The results showed a significant difference in reaction time between pretest ($M = 1139.70$ ms) and posttest ($M = 965.00$ ms), with $t(29) = 5.355$ and $p < .001$, reflecting a 15.32% improvement in cognitive processing speed. Meanwhile, no significant difference was found in response accuracy between pretest (92.5%) and posttest (94.34%), with $W = 181$ and $p = 0.847$. The non-significant result in response accuracy represents a ceiling effect phenomenon in the adult population. Based on these findings, the main hypothesis was partially accepted. Relaxation dhikr audio intervention was proven effective in significantly improving reaction speed, but has not been proven significant in response accuracy.

Keywords: Dhikr, Relaxation, Selective Attention, Stroop Task, Alpha Wave, PAI Students

KATA PENGANTAR

الْحَمْدُ لِلَّهِ، الْحَمْدُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ وَ بِهِ نَسْتَعِينُ عَلَى أُمُورِ الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ وَالصَّلَاةُ وَالسَّلَامُ عَلَى أَصْرَفِ
الْأَنْبِيَاءِ وَ الْمُرْسَلِينَ وَ عَلَى آلِهِ وَصَحْبِهِ أَجْمَعِينَ. أَمَّا بَعْدُ

Puji Syukur kehadiran Allah SWT atas segala kasih sayang-Nya, Nikmat dan Rahmat-Nya, pelukan hangat-Nya saat penulis tidak tahu lagi hendak memulai dengan bagaimana. Skripsi ini akhirnya dapat penulis selesaikan atas semua izin dari-Nya, ilmu yang penulis dapatkan pun atas izin dan permohonan keberkahan dari-Nya. Shalawat serta salam semoga senantiasa tercurah limpahkan kepada guru besar tauladan umat manusia, Nabi Muhammad SAW. yang telah membawa secercah cahaya harapan bagi peradaban umat.

Ada wujud yang tak terlihat, dari wujud nyata berbentuk skripsi yang telah selesai ini. Ada do'a, ada lelah, air mata, ada begitu banyak tanya, dan begitu banyak pengorbanan yang ditaruhkan. Kata demi kata, lembar demi lembar, dan setiap apapun yang tertuang didalamnya, tak luput dari banyaknya dukungan yang tulus.

Dengan penuh rasa Syukur dan hormat, penulis menyampaikan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Bapak Prof. Fathul Wahid, S. T., M. Sc., Ph. D. selaku Rektor Universitas Islam Indonesia periode 2022-2026. Dan bapak Prof. Dr. Ir. Hari Purnomo, M.T., IPU., ASEAN Eng. Selaku Rektor Universitas Islam Indonesia periode sekarang.
2. Bapak Dr. Drs. Asmuni, M. A. selaku Dekan Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Inonesia.
3. Ibu Mir'atun Nur Arifah, S. Pd. I. M. Pd. Selaku Kepala Program Studi Pendidikan Agama Islam
4. Ibu Siti Afifah Adawiyah, S. Pd. I., M. Pd. Selaku Sekretaris Program Studi Pendidikan Agama Islam
5. Bapak Dr. Lukman, S. Ag., M. Pd. Selaku dosen pembimbing skripsi yang dengan penuh kesabaran dan kerendahan hatinya dalam memberi, membekali, dan meluangkan waktunya untuk membimbing peneliti hingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. Bapak Edi Safitri, S. Ag., M. SI. Selaku dosen pembimbing akademik yang mendorong dan selalu memberi motivasi kepada penulis selama masa perkuliahan.
7. Seluruh dosen dan tenaga kependidikan Program Studi Pendidikan Agama Islam yang telah dengan senang hati mengalirkan ilmu, pengalaman, cerita, dan tumbuh kembang lain untuk penulis, dari masa adaptasi, hingga saat ini.

8. Untuk kedua orang tua penulis, Abi Mahdan Jamal, S. Pd. dan Umi Yulianti, B. A. yang telah senantiasa memberi dukungan, cinta tersirat, do'a yang tak pernah tinggal. Sehingga penulis dapat dengan tenang, bahagia, tanpa khawatir dapat menjalani kehidupan sebagai mahasiswa, kehidupan yang penulis inginkan, kehidupan yang mungkin banyak orang dambakan, kehidupan yang tak pernah kurang, yang entah bagaimana perjuangan tak terlihat itu terus berlalu-lalang, tapi tak pernah kalian uraikan. Terimakasih, karna memilih seluruh kasih sayang.
9. Kepada enam kakak-kakak tersayang, Abang Abdurrahman Rabbani, S. Pd., M.Pd., Ayuk Marhamah Rabbaniyah, S. Keb., Kakak Ahmad Faiz Rabbani, S. Pd., Uni Atikah Zatiyah Rabbaniyah, S. Pd., Uni Wina Trisnawati, S. Pd., dan Ayuk Windi Bunga, S. Farm. yang dengan segala cerita, kasih sayang, dan teladan kalian, hingga penulis dapat memaknai setiap kehidupan dan berusaha untuk menjadi seperti kalian.
10. Kepada seluruh keluarga besar penulis, nenek, etek-etek, sepupu-sepupu, cik-cik, ayah, bunda, bundo, pak wo, pak etek dan seluruh keluarga Japilus dan Jamal, yang terus memberikan dukungan dan kepercayaan untuk penulis.
11. Kepada keluarga di perantauan penulis, yang ikut serta mengindahkan masa perkuliahan penulis, Restu Wulan Ningsih dan Novi Fitriawati, terimakasih atas segala energi, waktu, harta, tawa, duka. Terimakasih telah menjadi tempat penulis berpulang ketika lelah. Pula tak lupa kepada Tio Fernando, Fernandy, Ridho, dan Al-Tarikh, terimakasih atas semua kenangan yang kita ukir bersama mengindahkan masa-masa ini, terimakasih telah ingin bersama-sama berjuang dan bertahan. Entah apa yang menunggu kita di masa-masa berikutnya, penulis bersyukur memiliki masa bersama kalian.
12. Kepada sahabat-sahabat penulis yang jasa nya tak akan pernah terlupakan, Dhea Annisa yang senantiasa mendengar keluh kesah penulis, Elin Tasya Aisah, Yayang Mulia Azizah dengan jasa dimasa maba yang tak pernah terlupakan, Hebby Farusni Hidayat, Hilda Triana, Hada Firqi Najyah yang banyak mengukir kenangan serta menemani banyak random kegiatan penulis, dan yang tak bisa penulis tulis satu persatu, yang telah senantiasa tulus membantu, dan mengukir kenangan bersama penulis, mengukir banyak perjuangan bersama, hingga akhirnya kita semua sampai pada tahap ini.
13. Kepada teman-teman partner lomba penulis, yang tak bisa penulis tuliskan satu per satu, terimakasih telah memberi ruang bagi penulis untuk merasakan kemenangan meski hanya di lingkup yang kecil. Terimakasih telah percaya.
14. Kepada teman-teman Exchange Malaysia dan Vietnam, yang menjadi bagian dari kenangan perkuliahan yang tak mungkin penulis lupakan, terimakasih atas canda tawa, dan pengalaman berharga yang sangat indah.

15. Kepada teman-teman Marcomm FIAI, UII Ayo Mengajar, dan LEM FIAI yang telah menjadi wadah penulis untuk berkembang dan berproses menjadi pribadi yang lebih kompeten.
16. Kepada rekan-rekan KKN unit 290, yang memberi indah kenangan tanpa buruk, sukses dimanapun kalian berada, dan terimakasih atas segala hal baiknya.
17. Kepada Dinar Alif Fadhila dan partner PPL GIS 3 serta Microteachin kelas J, terimakasih atas pengalaman belajar yang sangat amat menyenangkan.
18. Kepada seluruh teman PAI 2022 dengan segala perjuangan, kebersamaan akademik yang telah kita lalui, penulis ucapkan terimakasih.
19. Kepada Raya, Rex, dan tuannya, terimakasih karna selalu menunggu penulis pulang untuk menceritakan banyak hal, selalu bertingkah lucu, menerima semua baik, dan semua buruk penulis. dimanapun kalian berada, tetap hidup Bahagia dan dapatkan segala hal baik di dunia.
20. Kepada Garfie, Ibu Itam, Meno, Sakinah, dan kucing-kucing jalanan yang pernah penulis temui, terimakasih telah membuat penulis sadar, bahwa masih ada hal kecil yang harus penulis lakukan.
21. Kepada seluruh teman seperjuangan yang bersama mengindahkan masa perkuliahan penulis, penulis ucapkan banyak terimakasih.
22. Terakhir, kepada sang pemilik nama yang tak bisa penulis sebutkan, terimakasih karna telah menjadi pribadi yang baik, yang menginspirasi penulis supaya dapat melangkah mengejar ketertinggalan, terimakasih telah menjadi bagian di awal perjalanan penulis sebagai mahasiswa. Dimanapun dirimu berada, segala hal baik penulis do'a kan untukmu.

Penulis menyadari masih banyak yang harus dibenahi dan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Oleh karena itu, masukan yang membangun sangat penulis harapkan. Semoga skripsi yang telah penulis selesaikan ini dapat memberi manfaat dan kontribusi bagi pengembangan akademik terkhusus dalam kesiapan pembelajaran kita semua.

Yogyakarta, 12 Juni 2026
Penulis



Hilma Zurriyah Rabbaniyah

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
NOTA DINAS	v
REKOMENDASI PEMBIMBING	vi
MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
ABSTRAK	ix
ABSTRACT	x
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR TABEL	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	7
C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian.....	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Kegunaan Penelitian	9
D. Sistematika Pembahasan	11
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI.....	1
A. Kajian Pustaka.....	1
B. Landasan Teori	8
1. Kajian Teori	8
2. Kerangka Berpikir	68
3. Hipotesis Penelitian	71
BAB III METODE PENELITIAN	73
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	73
B. Subjek Dan Objek Penelitian	76
C. Tempat dan Waktu Penelitian	76
D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional	77
E. Definisi Operasional	78

F. Populasi dan Sampel	79
G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data	81
H. Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	84
I. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Homogenitas)	86
J. Teknik Analisis Data.....	87
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	89
A. Hasil	89
B. Pembahasan	97
BAB V PENUTUP	112
1. KESIMPULAN	112
2. SARAN	116
DAFTAR PUSTAKA.....	119
LAMPIRAN-LAMPIRAN	125
A. Lampiran Administrasi.....	125
B. Lampiran Instrumen Penelitian.....	127
C. Lampiran Dokumentasi	129

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir.....	70
--	-----------

DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	91
Tabel 4.3 Uji Normalitas	94
Tabel 4. 4 Uji Hipotesis	95

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Eksistensi Pendidikan Agama Islam menjadi pilar utama dalam sistem pendidikan nasional, terutama dalam mencetak generasi yang berkarakter sesuai visi Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003, merujuk pada Pasal 1 ayat 1¹. Dalam undang-undang tersebut secara tegas mendefinisikan pendidikan sebagai usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran yang aktif. Tujuannya sangat komprehensif, yakni tidak hanya mengembangkan kecerdasan intelektual semata, melainkan juga membangun kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, serta akhlak mulia. Dalam kerangka ini, tanggung jawab pengembangan potensi spiritual peserta didik sebagian besar bertumpu pada pundak guru Pendidikan Agama Islam sebagai garda terdepan dalam peningkatan moral terkhusus pada keagamaan anak bangsa.

Namun, kenyataan saat ini menyajikan tantangan yang kian berat seiring dengan masuknya budaya asing dan arus informasi global yang berpotensi besar memicu pergeseran nilai serta pengikisan identitas agama. Oleh karena itu, bagi mahasiswa PAI sebagai calon pendidik, tidak cukup hanya memiliki pemahaman materi saja. Diperlukan juga kemampuan untuk mengondisikan aspek psikologis siswa agar berada dalam kondisi siap belajar.

¹ “UU No. 20 Tahun 2003,” Database Peraturan | JDIH BPK, diakses 11 Juni 2026, <http://peraturan.bpk.go.id/details/43920/uu-no-20-tahun-2003>.

Kemampuan untuk menarik atensi dan menciptakan fokus belajar yang mendalam menjadi kunci utama agar nilai-nilai agama dapat terinternalisasi dengan baik ke dalam jiwa peserta didik. Tanpa adanya konsentrasi dan kesiapan mental yang prima, tujuan luhur pendidikan nasional sebagaimana diamanatkan undang-undang tersebut akan sulit terwujud secara sempurna.

Sebelum mampu menjalankan peran sebagai pendidik yang kreatif dalam menarik atensi siswa, seorang mahasiswa Pendidikan Agama Islam (PAI) dituntut untuk memiliki kapasitas diri yang mumpuni terlebih dahulu. Tujuannya agar ilmu-ilmu pedagogik dan lainnya bisa tersimpan dan tersalurkan dengan baik. Oleh karena itu, esensi perkuliahan bagi mahasiswa bukan semata-mata mempelajari teori tentang cara membangun konsentrasi peserta didik. Lebih dari itu, proses perkuliahan merupakan momentum krusial yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk melatih dan membuktikan bahwa mereka sendiri mampu membangun konsentrasi, khususnya atensi selektif dalam belajar.

Dalam konteks psikologi kognitif, kemampuan ini bukan sekedar memusatkan pikiran, melainkan kecakapan mental untuk menyaring stimulus yang relevan, dalam hal ini materi perkuliahan, dan secara sadar mengabaikan berbagai stimulus yang tidak relevan atau mengganggu². Penguasaan atensi selektif ini menjadi indikator vital karena jika calon pendidik sendiri gagal melakukan filtrasi terhadap berbagai distraksi saat belajar, dirasa mustahil

² Danu Mukti dan Supra Wimbarti, "Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): hal. 30

mereka dapat menciptakan iklim pembelajaran yang fokus dan kondusif bagi peserta didiknya di masa mendatang.

Berdasarkan observasi yang dilakukan selama proses perkuliahan, peneliti menemukan adanya indikasi penurunan kualitas konsentrasi belajar yang cukup signifikan pada mahasiswa PAI. Fenomena ini terlihat dari tiga gejala utama dalam proses perkuliahan. Pertama, tingginya tingkat perlakuan *off task* saat jam kuliah berlangsung yang ditandai adanya inatensi atau mudah terdistraksi oleh berbagai hal diluar pembelajaran seperti mengobrol dengan rekan sebangku di luar konteks pembelajaran, termasuk saat mahasiswa lebih memilih untuk bermain pensil, menggambar, dan bahkan terdistraksi secara digital dimana sebagian mahasiswa menggunakan gawai saat dosen sedang memaparkan materi sehingga perhatian mahasiswa terpecah atau dikenal dengan istilah *divided attention* antara materi ajar dan notifikasi media sosial.

Akibatnya, terjadi fenomena hadir fisik namun absen mental. Pandangan mereka seringkali menatap ke depan, namun pikiran mereka terganggu oleh notifikasi visual dan auditori dari berbagai hal diluar konteks pembelajaran. Secara kognitif, otak dipaksa melakukan *task-switching* secara cepat antara mendengarkan penjelasan dosen dan memproses lingkungan sekitar dengan hasil bahwa informasi akademis hanya singgah di memori jangka pendek dan gagal memproses pemahaman yang mendalam. Secara neurosains, kondisi gelisah dan mudah teralihkan ini mengindikasikan bahwa otak mahasiswa berada dalam dominasi gelombang beta tinggi yang tidak

teratur, sehingga sulit mencapai kondisi *relaxed alertness* (waspada namun tenang) yang diperlukan untuk belajar efektif.

Kedua, teridentifikasinya fenomena ketergantungan kognitif mahasiswa terhadap teknologi, khususnya kecerdasan buatan (*artificial intelligence*). Ketika dihadapkan dengan materi kompleks, mahasiswa cenderung tidak berusaha memahami melalui proses berpikir mendalam atau merasa malas untuk mempertanyakan ulang. Akibatnya mengambil jalan pintas menggunakan *artificial intelligence* (AI) adalah pilihan untuk menyelesaikan tugasnya. Hal ini berdampak pada inefisiensi dalam pemrosesan informasi, terbukti dari banyaknya mahasiswa yang mengajukan pertanyaan repetitif mengenai materi ajar ataupun instruksi tugas yang baru saja dijelaskan. Kondisi ini menunjukkan bahwa informasi tidak terserap secara utuh akibat fluktuasi fokus yang terjadi saat mendengarkan. Pertanyaan repetitif tersebut sering kali diajukan bukan hanya kepada dosen, namun juga kepada sesama mahasiswa. Hal lain di tandai oleh mulai lemahnya ketahanan mental mahasiswa dalam memecahkan masalah karena terbiasa dengan jawaban yang praktis. Kondisi ini mengindikasikan tumpulnya kemampuan konsentrasi jangka panjang yang sangat krusial dalam penguasaan ilmu.

Kondisi prima yang dibutuhkan untuk belajar efektif atau yang dikenal dengan beberapa istilah seperti *relaxed alertness*, *alpha state*, *flow state*, atau dalam islam disebut *khusyu'* dan *tuma'ninah*, dapat dipicu oleh beberapa hal. Penting bagi seorang individu berada dalam kondisi tersebut, dan penting pula bagi seorang pendidik dalam memahami tentang bagaimana cara membawa

individu dalam kondisi tersebut guna menerapkan kepada peserta didik di masa mendatang. Secara neurologis, kondisi ideal ini bermuara pada satu istilah kunci, yakni *alpha zone*. Ini Adalah fase dimana gelombang otak manusia berada pada frekuensi 8-13 hz, sebuah kondisi rileks, melamun, atau berimajinasi namun waspada³. Dalam tulisannya, Fajri menjelaskan bahwa pada gelombang alfa, otak manusia memproduksi hormon serotonin dan endorfin yang menyebabkan seseorang merasa tenang, nyaman, dan bahagia. Dilengkapi dengan penjelasan dalam konsep hipnosis, bahwa ketika otak memancarkan gelombang alfa, maka filter menuju ke area pikiran bawah sadar seseorang mulai terbuka, sehingga mulai mudah menerima sugesti⁴. Akibatnya, seseorang dalam kondisi tersebut menjadi jauh lebih reseptif atau mudah menerima sugesti tanpa penolakan mental.

Fenomena ini sejalan dengan prinsip dari teori *suggestology*, bahwa sugesti dapat dan pasti mempengaruhi hasil situasi belajar, detail dengan positif atau negatifnya sugesti tersebut. dengan memaksimalkan masuknya sugesti positif ke dalam memori jangka panjang siswa, metode ini menggunakan stimulus khusus guna memicu kondisi alfa tersebut, seperti mendudukan murid dengan nyaman, atau memasang musik latar di dalam kelas⁵. Keberhasilan dari eksperimen yang dilakukan menciptakan banyak inovasi baru yang perlu dikembangkan serta di uji kebenarannya.

³ Nurul Fajri, "Frekuensi Gelombang Otak dalam Menangkap Ilmu Imajinasi dan Realita (Berdasarkan Ontologi)," *Jurnal Filsafat Indonesia* 3, no. 2 (2020), hal. 44

⁴ *Ibid.* hal. 45

⁵ Bobbi DePorter dan Mike Hernacki, *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*, Cet. 1 (Kaifa, 2001), hal. 14.

Dalam tradisi Islam, terdapat praktik yang lazim dilakukan untuk memperoleh ketenangan jiwa, selaras dengan kondisi nyaman yang ingin diciptakan dari eksperimen *suggestology* dan kondisi *alpha zone* di atas. Beberapa lantunan ayat suci terbukti dapat membawa ketenangan, termasuk saat berzikir. Zikir merupakan ibadah yang dilakukan umat muslim saat mengingat penciptanya. Ada banyak cara untuk berzikir seperti yang disebutkan Subandi dalam bukunya, antara lain membaca ayat suci Al-Qur'an, mengingat nama-nama Allah berulang kali, bersolawat kepada nabi, dan membaca istighfar⁶. Zikir dilakukan dengan berbagai metode termasuk melakukannya dengan lisan atau secara batiniyah.

Fleksibilitas ini ditegaskan pula oleh penjelasan Burhanuddin dalam tulisannya yang menyimpulkan bahwa segala aktivitas manusia baik lahir maupun batin, lisan atau hati yang dimaksudkan untuk mengingat, menyebut dan mendekatkan diri kepada Allah dalam setiap waktu dan kesempatannya maka tergolong sebagai orang yang berzikir. Burhanuddin juga menyimpulkan bahwa zikir yang dilakukan akan mengantarkan pada ketenangan jiwa manusia.⁷ Beragamnya aktivitas manusia dalam mengingat Allah merupakan bentuk nyata bahwa banyak hal yang bisa dilakukan manusia untuk tetap mengingat tuhan. Aktivitas zikir yang membawa ketenangan ini membuat seseorang lebih merasa tenang dan mampu melakukan berbagai aktivitas dengan suasana hati yang nyaman.

⁶ Subandi, *Psikologi Dzikir*, Edisi ke-1. (Pustaka Pelajar, 2009), hal. 34.

⁷ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa)," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani*, No. 1, Vol. 6 (2020): hal. 19, <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>.

Disinilah letak titik temu antara konsep spiritual dan neurosains. Kondisi ketenangan jiwa atau *tuma'ninah* yang dihasilkan dari aktivitas zikir memiliki karakteristik yang paralel dengan ciri-ciri *alpha zone*, dimana ketenangan yang menjadi ciri individu berada dalam kondisi alfa merupakan hal yang bisa di raih melalui zikir. Oleh karna itu, penelitian ini hadir untuk membuktikan secara empiris apakah zikir dapat dimanfaatkan sebagai instrumen penenang jiwa yang efektif berdampak pada kondisi siap belajar. Pembahasan mengenai gelombang otak alfa dalam penelitian ini diposisikan menjadi landasan teoritis yang berfungsi untuk membangun serta mengaitkan kerangka berpikir dan hipotesis penelitian.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dari penelitian yang akan dilaksanakan, berikut beberapa rumusan masalah yang sekaligus menjadi topik penelitian dalam skripsi ini:

1. Bagaimana gambaran atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 sebelum diberikan intervensi audio zikir relaksasi berdasarkan hasil pengukuran *Stroop Task*?
2. Bagaimana gambaran atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi berdasarkan hasil pengukuran *Stroop Task*?
3. Bagaimana perbedaan waktu reaksi mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi berdasarkan pengukuran *Stroop Task*?

4. Bagaimana perbedaan tingkat akurasi respons mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi berdasarkan pengukuran *Stroop Task*?
5. Apakah intervensi audio zikir relaksasi efektif dalam meningkatkan atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025?

C. Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1. Tujuan Penelitian

- a. Untuk mendeskripsikan gambaran tingkat atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 sebelum diberikan intervensi audio zikir relaksasi berdasarkan hasil pengukuran *Stroop Task*.
- b. Untuk mendeskripsikan gambaran tingkat atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi berdasarkan hasil pengukuran *Stroop Task*.
- c. Untuk menganalisis perbedaan signifikansi waktu reaksi (kecepatan) mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.
- d. Untuk menganalisis perbedaan signifikansi tingkat akurasi (ketepatan) respons mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.
- e. Untuk menguji dan membuktikan secara empiris tingkat efektivitas pemberian intervensi audio zikir relaksasi dalam meningkatkan atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025.

2. Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi pengembangan ilmu pengetahuan maupun penerapan praktis dilapangan, sebagai berikut:

a. Kegunaan Teoritis

1) Khazanah Keilmuan (Sains dan Agama)

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khazanah keilmuan Pendidikan Agama Islam dengan pendekatan interdisipliner, yakni menghubungkan praktik spiritual (audio zikir relaksasi) dengan prinsip neurosains (gelombang otak) dan psikologi kognitif.

2) Pengembangan Teori Belajar

Memberikan bukti akademis mengenai konsep *alpha zone* dalam perpektif Islam, dimana ketenangan jiwa (*tuma'ninah*) melalui aktivitas mendengarkan zikir memiliki korelasi ilmiah dengan mekanisme atensi selektif otak.

3) Validasi Metode Psikoterapi Islam

Memperkuat landasan teori bahwa zikir bukan hanya sekedar ritual ibadah, melainkan juga sebagai teknik regulasi diri yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan relaksasi dan fungsi kognitif mahasiswa.

b. Kegunaan Praktis

1) Bagi Mahasiswa

Memberikan alternatif solusi mandiri yang praktis dan religius untuk mengatasi masalah distraksi digital, kecemasan akademik, dan kesulitan berkonsentrasi serta membantu meningkatkan kesadaran akan pentingnya manajemen kondisi mental sebelum memulai aktivitas belajar sebagai bentuk usaha belajar dengan baik dan mempersiapkan menjadi calon pendidik di masa yang akan datang.

2) Bagi Dosen dan Pendidik

Menjadi salah satu rekomendasi strategi pembelajaran khususnya dalam tahap apersepsi atau pembukaan kelas, dengan memanfaatkan audio zikir untuk mengondisikan gelombang otak pembelajar agar siap menerima materi (*learning readiness*).

3) Bagi Program Studi PAI

Memberikan masukan dalam pengembangan kurikulum yang lebih holistik, yang tidak hanya menekankan pada penguasaan materi, tetapi juga pada pembentukan karakter dan upaya menciptakan kondisi mental yang prima dan fokus belajar yang stabil bagi mahasiswa untuk menerima materi perkuliahan.

4) Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi empiris bagi penelitian serupa yang ingin mengkaji pengaruh intervensi berbasis spiritual terhadap variabel kognitif lainnya dengan menggunakan instrumen pengukuran yang berbeda atau lebih kompleks

D. Sistematika Pembahasan

Secara umum, proposal penelitian ini terdiri dari tiga bab dengan rincian pembahasan yang berbeda-beda, sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi latar belakang yang mendeskripsikan bagaimana distraksi atensi yang sering terjadi di lingkungan pembelajaran mahasiswa PAI, rumusan masalah yang memiliki lima poin pertanyaan permasalahan terkait penelitian, lengkap dengan pembahasan tujuan penelitian dan kegunaan penelitian berdasarkan permasalahan yang telah dirumuskan. Kemudian sub sistematika pembahasan untuk merangkup dan penataan pembahasan secara keseluruhan pada penelitian skripsi ini. Bab ini berkedudukan sebagai landasan dasar dari permasalahan dan tujuan dilakukannya penelitian tersebut.

BAB II : Kajian Pustaka dan Landasan Teori

Bab ini membahas beberapa teori yang menjadi acuan dasar dalam kajian penelitian ini, secara rinci terdapat kajian pustaka dengan delapan temuan terdahulu yang memiliki relevansi dengan atensi selektif, kesiapan belajar dan efektivitas berzikir sebagai stimulus. Sub bab landasan teori yang berisi kajian teori dengan mengungkap berbagai temuan teori mengenai konsep atensi selektif, makna zikir dan manfaatnya serta kondisi siap belajar yang dipengaruhi lingkungan. Pada sub bab ini juga menuliskan kerangka berpikir yang memberi gambaran alur berpikir pada penelitian ini, dan hipotesis penelitian dikarenakan termasuk ke dalam penelitian kuantitatif, ada beberapa

dugaan sementara yang peneliti sertakan. Fungsi dari bab ini sebagai landasan teori yang digunakan peneliti dalam melakukan penelitian serta maksud dan arah dari penelitian.

BAB III : Metologi Penelitian

Bab yang membahas mengenai strategi atau metode yang dipilih untuk melakukan penelitian dengan rincian penjelasan terkait jenis penelitian dan pendekatan yang menggunakan penelitian kuantitatif berdesain eksperimen sederhana yang hanya menggunakan satu kelompok eksperimen, subjek dan objek penelitian yakni atensi selektif yang dipengaruhi perlakuan intervensi audio zikir kepada 30 responden, tempat dan waktu penelitian akan dilaksanakan secara daring, variabel penelitian dan definisi operasional dalam bab ini mencakup dua variabel utama yakni intervensi zikir yang diberikan dan atensi selektif, populasi dan sampel penelitian akan dipenuhi oleh responden terpilih dari mahasiswa PAI UII Angkatan 2024 dan 2025, instrumen dan teknik pengumpulan data, uji asumsi yang berisi uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, serta teknik analisis data berupa uji hipotesis menggunakan *Paired Sample T-test* dan *Wilcoxon Signed Rank* yang akan dilakukan dengan website dan bantuan Jamovi perangkat lunak pengolah data.

BAB IV : Hasil dan Pembahasan

Bab ini membahas isi pokok dari penelitian yang berisi deskripsi objek penelitian, analisis data, dan pembahasan data tersebut sehingga dapat melahirkan hasil analisis yang telah diteliti dengan pembuktian hipotesis

dan perbedaan variabel independent sebelum dan sesudah intervensi. Kedudukan atau fungsi bab ini adalah membahas hasil penelitian dan membuktikan hasil hipotesis dan perbedaan yang terjadi terhadap variabel independen dari intervensi yang dilakukan.

BAB V : Penutup

Bab ini membahas mengenai kesimpulan dari penelitian yang telah diambil, saran-saran kepada pihak terkait mengenai hasil dari penelitian yang telah dilakukan. Kedudukan atau fungsi dari bab ini adalah untuk menyimpulkan hasil penelitian dan menjawab rumusan masalah yang ada.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA DAN LANDASAN TEORI

A. Kajian Pustaka

Sebelum memulai penelitian, ada beberapa kajian yang telah dilakukan penulis sebagai bekal untuk membawa penelitian yang relevan yang didapat melalui penelitian-penelitian terdahulu. Kajian tersebut diantara lain:

1. Skripsi yang ditulis oleh Nurma Widiyanti mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah pada tahun 2022, tentang *Pengaruh Zikir terhadap Kebahagiaan Jama'ah Majelis Ta'lim An-Nahl Cibadak Suradita Tangerang*. Penelitian yang dilakukan dengan pendekatan kualitatif ini menyimpulkan adanya kebahagiaan yang diperoleh dengan ciri-ciri ketenangan jiwa yang didapat melalui pengalaman zikir tersebut. Melalui zikir, jiwa-jiwa merasa mendapat ketenangan lahir batin, terbebas dari hal-hal negatif dan perilaku buruk sehingga terhindar dari derita akibat perilaku positif yang dilakukan. Hal ini menunjukkan adanya ketenangan yang berdampak pada kebahagiaan seseorang melalui aktivitas zikir. Penelitian ini dikumpulkan dengan teknik hasil wawancara dan dokumentasi lainnya yang kemudian dianalisis dengan aktivitas *data reduction, data display, dan conclusion drawing/verivication*.⁸ Perbedaan yang terdapat dari penelitian ini dengan skripsi yang akan ditulis yaitu perbedaan intervensi, yang mana pada penelitian di atas, zikir dilakukan

⁸ Nurma Widiyanti, "Pengaruh Dzikir Terhadap Kebahagiaan Jama'ah Majelis Ta'lim An-Nahl Cibadak Tangerang", *Skripsi*, Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2022.

dengan praktik, sedangkan penulis meneliti dengan intervensi audio zikir.

Perbedaan lain juga terdapat pada pendekatan, subjek, dan tujuan penelitian.

2. Jurnal karya Mahasiswa Universitas Muslim Indonesia, Riski Atriani Putri, Sri Juliani, dan Imran Safei dengan judul *Pengaruh Kebiasaan Zikir dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa* yang ditulis pada tahun 2025 dengan hasil yang menunjukkan bahwa kebiasaan berzikir mampu menangkan pikiran, mengurangi kecemasan, dan meningkatkan kualitas tidur, yang berkontribusi pada peningkatan konsentrasi belajar. Penelitian ini mengatakan bahwa zikir dapat merangsang produksi endorfin, yang memperbaiki suasana hati dan mengurangi hormon stres yang mengganggu kinerja otak, maka penelitian ini memberikan kesimpulan bahwa praktik zikir yang teratur dapat menjadi metode yang efektif dalam peningkatan konsentrasi belajar serta mendukung kesuksesan akademik di perguruan tinggi.⁹ Hal ini membuat penelitian ini menjadi kajian yang memiliki kesinambungan yang tinggi dengan penelitian yang akan ditulis. Namun, adanya perbedaan pada bentuk zikir, yakni penulis menggunakan audio sedangkan kajian tersebut menggunakan praktik zikir, serta terdapat perbedaan pada subjek dan pendekatan penelitian.
3. Penelitian dalam bentuk jurnal yang dilakukan oleh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yaitu Anwar Sadat, Sapri, dan Rahmah Fithriani pada tahun 2024 dengan judul *Implementasi Prektek Dzikir: Persepsi Anak*

⁹ Riski Atriani Putri dkk., "Pengaruh Kebiasaan Zikir dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa", No. 2, Vol 5 (2025).

terhadap Dampaknya pada Ketenangan Jiwa dan Konsentrasi Belajar. Melalui pendekatan kualitatif dengan pengumpulan data melalui reduksi, penyajian dan kesimpulan data, jurnal ini mendapati sebuah kesimpulan bahwa konsentrasi dan fokus anak mengalami peningkatan setelah melakukan zikir akibat ketenangan dalam kegiatan pembelajaran yang dirasakan. Dzikir yang dilakukan dalam penelitian ini yakni dzikir khofi, dengan tahapan-tahapan tertentu, dan dilakukan dalam hati.¹⁰ Tahapan dalam dzikir inilah yang menjadi pembeda antara penelitian ini dengan skripsi yang akan ditulis. Kemudian perbedaan juga ditemukan dalam persepsi atau tinjauan keilmuan serta subjek penelitian.

4. Kajian yang telah diintegrasikan dalam sebuah buku yang berjudul *Energi Zikir Alam Bawah Sadar* yang ditulis oleh Agus Mustofa serial ke-32 2011, yang menjelaskan dengan sangat kompleks mengenai aktifitas gelombang otak, gelombang jantung, serta aura yang memancarkan energi secara holistik mulai dari kepala hingga ujung kaki. Semua alat ukur tersebut digunakan ketika objek melakukan dzikir untuk dilihat perubahan mekanisme yang terjadi difokuskan pada alam bawah sadar manusia dengan bantuan dzikir sebagai stimulan¹¹. Kajian kompleks pada buku ini memberikan gambaran untuk penelitian skripsi penulis, terkait perspektif gelombang otak alfa manusia saat sedang melakukan aktifitas zikir, namun perbedaan terletak

¹⁰ M. Anwar Sadat dkk., "Implementasi Praktek Dzikir: Persepsi Anak Terhadap Dampaknya Pada Ketenangan Jiwa Dan Konsentrasi Belajar," *Research and Development Journal of Education* Vol. 10, no. 1 (2024): hal. 61

¹¹ Agus Mustofa, *Energi Dzikir Alam Bawah Sadar*, (Padma Press, t.t.). hal. 32

pada intervensi yang penulis akan teliti yakni pada audio zikir, serta sempitnya objek dan kajian yang akan dilakukan.

5. Jurnal dengan pendekatan literatur review karya Lilin Rosyanti, Indriono Hadi, dan Akhmad yang berjudul *Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19* memberi penguatan terhadap dominan gelombang otak alfa yang terjadi ketika individu melakukan terapi dzikir dan Al-Qur'an. Jurnal ini memfokuskan pada terapi untuk kesehatan yang dilakukan melalui Al-Qur'an dan dzikir untuk kesejahteraan fisik dan psikologi pada masa pandemi Covid-19. Hasil yang didapat melalui kajian dari karya-karya ini yakni terdapat beberapa kategori, dari segi kerohanian, kesehatan spiritual dalam Islam, terapi Al-Qur'an, dan fisiologi terapi suara Al-Qur'an sebagai obat penyembuh, sistem pendengaran, dan otak¹². Jurnal ini juga menyinggung konsep konsentrasi yang dipengaruhi oleh kondisi psikologis individu, serta ketenangan jiwa yang diperoleh melalui aktivitas kerohanian dalam islam yang menjadi bahan kajian penulis untuk mengembangkan konsep konsentrasi pada penulisan skripsi ini.
6. Tesis yang dilakukan oleh Apung Saepuddin pada tahun 2018, yang bertujuan untuk mengetahui keefektifan aktivitas dzikir terhadap konsentrasi belajar yang di teliti pada siswa SMP Muhammadiyah 2 Sleman. Dalam penelitian ini, Apung menyajikan berbagai teori mengenai aktivitas dzikir yang memilih

¹² Lilin Rosyanti dkk., "Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19," *Health Information : Jurnal Penelitian*, Vol. 14, no. 1 (2022): hal. 89–114

pengaruh psikologis terhadap ketenangan jiwa individu yang berdampak pada konsentrasi belajar. Hal ini dikuatkan dengan kajian tentang konsep dzikir yang merupakan segala aktivitas ditandai dengan apapun yang mengantarkan pada mengingat Allah. Segala bentuk aktivitas itu kemudian disebut dzikir, termasuk pada tadarus Al-Qur'an. Penelitian dalam tesis ini memiliki fokus pada aktivitas tadarus yang dilakukan rutin oleh siswa SMP Muhammadiyah 2¹³. Perbedaan tesis ini dengan penelitian yang akan dilakukan penulis yakni subjek, objek, dan lokus penelitian, namun memiliki persamaan pada konsep konsentrasi dan aktivitas stimulan yang diberikan.

7. Skripsi yang ditulis oleh Wiwin Maimuna pada tahun 2020 dengan judul *Pengaruh Dzikir Lisan terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo*¹⁴, mengutip pendapat bahwa ketika kita berdzikir dengan penuh kekhusyuan atau memberi sugesti pada diri sendiri maka akan berpengaruh besar pada kesehatan otak. Dalam keadaan khusyuk atau tenang, gelombang otak yang bekerja akan lebih rendah yakni memasuki gelombang otak beta alfa atau teta, yang menguntungkan pada penguatan fungsi otak, serta membantu perbaikan sel-sel yang rusak akibat penyakit atau gangguan kejiwaan. Ketika organ berjalan dan berfungsi dengan baik, maka konsentrasi dapat diperoleh. Namun, konsentrasi juga dapat terganggu oleh banyak hal, maka dalam skripsi ini, meyakini untuk mengembalikan keadaan konsentrasi,

¹³ Apung Saepuddin, "Keefektifan Dzikir dan Pengaruhnya terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman", *Skripsi*, Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018.

¹⁴ Wiwin Maimuna, "Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo", *Skripsi*, Surabaya: UIN Sunan Ampel, 2020.

seseorang dapat melakukan zikir lisan untuk kembali merelaksasikan diri hingga ketenangan, ketentraman dan kebahagiaan. Penelitian ini juga menguatkan pendapat yang bersumber dari Al-Qur'an bahwa zikir dapat menenangkan pikiran dan hati. Dengan pendekatan kuantitatif jenis penelitian korelasi *non-parametric*, skripsi ini memiliki hasil bahwa zikir lisan berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa. Penelitian ini memiliki objek, dan subjek yang berbeda dari penelitian yang akan diteliti oleh penulis.

8. Tinjauan dari skripsi yang ditulis oleh Ahmad Nur Said mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta pada tahun 2023 tentang *Inovasi Belajar dengan Memanfaatkan Gelombang Otak Alpha pada Materi Hormat dan Patuh kepada Orang Tua dan Guru di SMPN 126 Jakarta Timur*. Dengan memfokuskan materi belajar pada objek terpilih, penelitian ini memberikan inovasi kegiatan sebelum pembelajaran dengan kiblat *hypnoteaching* yang membantu persiapan psikis siswa sebelum menerima pembelajaran. Kajian kegiatan tersebut terletak pada keadaan siswa rileks dan siap belajar agar memasuki fase konsentrasi, yaitu otak memasuki kondisi gelombang alpha. Hasil penelitian ini mengenai pelaksanaan pembelajaran dengan memanfaatkan gelombang alfa, dengan dasar menanamkan sugesti-sugesti positif kepada siswa yang dilakukan oleh guru, dengan menurunkan gelombang otak terlebih dahulu. Proses penurunan gelombang otak ini dilakukan dengan berbagai macam kegiatan, seperti berzikir bersama, membaca Al-Qur'an, membaca sholawat, atau dengan bantuan musik

relaksasi yang dilantunkan saat proses pembelajaran¹⁵. Penelitian tersebut memberikan gambaran kepada penulis terhadap aktivitas dzikir yang dilakukan guna mengarahkan frekuensi gelombang otak manusia untuk memasuki kondisi siap menerima pembelajaran. Perbedaan penelitian terletak pada intervensi yang dilakukan, subjek, dan objek penelitian.

Dari beberapa tinjauan pustaka yang telah dikaji dan dipaparkan di atas, dapat ditarik benang merah bahwa aktivitas zikir telah terbukti secara ilmiah mampu memberikan efek relaksasi, menurunkan frekuensi gelombang otak manusia dari gelombang yang tegang (beta) menuju gelombang yang lebih rendah (alfa). Oleh karena itu zikir juga dijelaskan mampu berkontribusi positif dalam peningkatan konsentrasi dan kesiapan belajar. Namun demikian, mayoritas penelitian terdahulu memiliki kecenderungan pada penggunaan intervensi zikir secara aktif (praktik lisan) dan diukur menggunakan instrumen subjektif seperti kuisioner, wawancara, observasi persepsi, atau *literature review*.

Oleh karena itu, posisi penelitian yang akan dilakukan oleh penulis ini merupakan penelitian pengembangan yang memiliki nilai keterbaruan metodologis (*methodological Novelty*). Keterbaruan tersebut terletak pada dua aspek utama yakni intervensi dan alat ukur. Pada aspek intervensi, penulis tidak menggunakan praktik zikir aktif secara lisan, melainkan menggunakan intervensi reseptif berupa audio zikir relaksasi sebagai stimulan. Kemudian pada aspek pengukuran, yakni penulis tidak menggunakan metode penelitian yang sama seperti depalan kajian

¹⁵ Ahmad Nur Said, "Inovasi Belajar dengan Memanfaatkan Gelombang Otak Alpha pada Materi Hormat dan Patuh kepada Orang Tua dan Guru di SMPN 126 Jakarta Timur", *Skripsi*, Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023.

terdahulu di atas, melainkan menggunakan instrumen psikologi kognitif yang terkomputerisasi secara objektif, yaitu eksperimen *stroop task*. Alat ukur ini mampu menghasilkan data numerik yang akurat terkait waktu reaksi dan akurasi jawaban responden penelitian. Dengan demikian, penelitian ini tidak sekadar mereplikasi penelitian yang sudah ada, melainkan berusaha mengisi celah dengan menyajikan bukti empiris yang lebih objektif dan terukur mengenai pengaruh audio zikir terhadap atensi selektif, khususnya pada subjek mahasiswa PAI di tengah tingginya tantangan distraksi digital.

B. Landasan Teori

1. Kajian Teori

a. Zikir

1) Definisi Zikir

Sebagai umat muslim, kata zikir sudah tidak asing, terlebih dikalangan mahasiswa. Namun, beberapa yang mengenal kata zikir belum tentu memahami pengertian dari zikir. Dalam al-Qur'an, zikir disebutkan sebanyak 267 kali tidak lain untuk menyeru manusia agar senantiasa mengingat allah. Zikir di era saat ini terkadang hanya dimengerti dalam kategori lisan saja, meskipun pada dasarnya makna zikir lebih luas dari hanya sekedar ucapan lisan. Manshur menjelaskan makna zikir secara etimologi, yang diambil dari kata *mashdar* dari kata "*Zakara*" yang memiliki arti mengingat, memperhatikan, mengenang, mengambil pelajaran,

atau mengerti¹⁶. Namun, dalam kurang lebih 267 kata zikir dalam Al-Qur'an memiliki maksud untuk mengingat Allah sebagaimana pendapat Imam Al-Ghazali, zikir merupakan kegiatan mengingat bahwa Allah senantiasa mengamati segala tindakan manusia¹⁷. Selain itu, mengingat bahwa adanya penciptaan alam semesta, pahala dan dosa, surga atau neraka, juga bentuk dari mengingat Allah.

Ibn Faris Zakaria mendefinisikan zikir sebagai antonim dari lupa yang berasal dari kata mengingat sesuatu. Kemudian Zakaria juga menyebutkan bahwa aktivitas yang dilakukan adalah mengingat dengan lidah atau menyebut¹⁸. Kata zikir mulanya memang memiliki arti mengucapkan dengan lidah atau menyebut sesuatu. Namun, kata itu berkembang menjadi mengingat disebabkan mengingat merupakan pemicu dalam menyebut sesuatu¹⁹. Dalam kata menyebut juga memiliki makna bahwa ingatan akan hal yang disebut sekiranya mencakup perbuatan, sifat, atau berbagai peristiwa yang berkaitan. Maka zikir dalam mengingat Allah (*zikrullah*) memiliki makna mengingat segala

¹⁶ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa)," hal. 17.

¹⁷ Intan Nur Azizah, "Manfaat Zikir dalam Menenangkan Jiwa", *Jurnal Religious: Jurnal Agama, Sosial, dan Budaya*, No. 6, Vol. 1 (2023): hal. 937.

¹⁸ Burhanuddin, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa)," hal. 17–18.

¹⁹ Khoirul Amru Harahap dan Reza Pahlevi Dalimunthe, *Dahsyatnya Do'a & Zikir*, 1 (Jakarta: Qultum Media, 2008), hal. 3.

yang yang berkaitan dengan Allah baik itu sifat, ketentuan, atau hal lainnya.

Dengan kajian pengetahuan yang dalam serta sumber yang dipercaya, Abdul Qadir Isa menyatakan bahwa kata zikir bersifat *musytarak* atau bermakna ganda²⁰. Hal ini dapat dibuktikan melalui kata zikir yang disebutkan dalam Al-Qur'an dan memiliki banyak makna yang berbeda. Zikir diartikan sebagai nama lain dari Al-Qur'an sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an, "*Sesungguhnya Kamiilah yang menurunkan adz-Dzikr, dan sesungguhnya Kami benar-benar menjaganya*" (Qs. Al-Hijr: 9). Zikir juga diartikan sebagai ilmu/orang berilmu sebagaimana tercantum dalam Al-Qur'an, "*Maka bertanyalah kalian kepada ahli zikir (orang-orang yang berilmu), jika kalian tiada mengerti.*" (Qs. Al-Anbiya: 7). Dan arti-arti lain yang memiliki efek menenangkan serta meneguhkan hati. Berdasarkan pernyataan ini, dapat disimpulkan bahwa zikir melalui perkembangan zaman dan ilmu pengetahuan mengalami perkembangan makna.

Dalam kalangan para ulama tasawuf, zikir juga dinyatakan memiliki makna sempit dan luas. Dalam definisi sempit, zikir dimaknai sebagai kegiatan berupa perbuatan lisan seperti mengucapkan *tahmid, tahlil, dan tasbih* serta ucapan yang menjadi *output* dari mengingat dan menghadirkan Allah dalam hati dan

²⁰ *Ibid.*, hal. 7.

membawa ketenangan jiwa. Zikir dalam makna ini, yakni zikir lisan merupakan zikir yang masih dalam level elementer atau peringkat terendah dalam mengingat Allah²¹. Dalam definisi yang lebih luas, adalah merasakan keberadaan, kebersamaan Allah, dalam arti memiliki pengetahuan tentang hakikat keberadaan Allah di dunia. Zikir dalam makna ini dinyatakan sebagai zikir tingkat tinggi, karena dengan merasakan kehadiran Allah menjadi pendorong utama manusia dalam senantiasa setia berbuat sesuai ketentuan Allah.

Berangkat dari pemaparan etimologis di atas, definisi zikir berkembang menjadi konsep yang lebih spesifik. Adapun secara terminologis, zikir diartikan sebagai ingatan atau suatu latihan spiritual yang bertujuan untuk menyatakan kehadiran tuhan seraya membayangkan wujud-Nya. Zikir juga dapat diartikan sebagai metode yang digunakan untuk mencapai konsentrasi spiritual dengan menyebut nama Tuhan secara ritmis dan berulang-ulang. Aboe Bakar Atjeh dikutip oleh Nasution juga memberikan pengertian zikir secara terminologi, sebagai berikut :

Ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, dengan ucapan atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkannya dari sifat-sifat yang tidak layak untukNya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat-sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian²²

²¹ *Ibid.*, hal. 8.

²² Agus Riyadi, "Zikir dalam al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)," *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, vol. 4, no. 1 (2013): hal. 37.

Dari pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa hakikat zikir merupakan aktivitas integratif yang memadukan gerak lisan dan kesadaran hati. Artinya, zikir bukan sekedar repetisi kata-kata semata, melainkan sebuah upaya sadar untuk menghadirkan keagungan Tuhan ke dalam batin melalui pujian-pujian yang bermakna.

Lebih jauh lagi, zikir sejatinya melampaui komunikasi satu arah. Ia adalah proses interaksi timbal balik yang bersifat aktif dan kreatif. Mengacu pada pandangan Al-Ghazali, zikir membangun kesadaran penuh bahwa Allah senantiasa mengawasi, yang kemudian teraktualisasi dalam kontrol perilaku dan pola pikir²³. Dinamika ini selaras dengan perspektif psikologis Muller Freinfels yang dijelaskan Mufid dimana kesadaran tidak muncul dengan sendirinya, melainkan dipicu oleh stimulus eksternal, dalam konteks ini adalah lantunan zikir yang kemudian direproduksi oleh jiwa menjadi susunan ingatan dan keadaran yang terstruktur²⁴.

Berdasarkan sintesis dari berbagai pandangan tersebut, dapat disimpulkan bahwa zikir merupakan aktivitas integratif yang memadukan lisan dan hati dalam mengingat Allah. Lebih dari sekedar ritual, mengambil perspektif Muller Freinsfels di atas dan dipadu oleh pandangan Imam Al-Ghazali, bahwa zikir bekerja

²³ Riyadi, "Zikir dalam al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)," hal. 37.

²⁴ *Ibid.*, hal. 37.

sebagai stimulus kognitif-spiritual yang mampu mengarahkan atensi dan mengontrol perilaku individu kearah yang lebih tenang dan terkendali.

2) Dasar Normatif Zikir

Secara normatif, zikir memiliki landasan teologis yang kuat dalam islam, baik yang bersumber dari Al-Qur'an maupun Hadis. Dalil ini tidak hanya memerintahkan pelaksanaan ritual, tetapi juga mengisyaratkan dampak psikologis bagi pelakunya.

Landasan utama mengenai dampak zikir terhadap kondisi mental terdapat dalam QS. Ar-Ra'd (13) ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tentram²⁵”

Ayat ini menegaskan korelasi positif antara aktivitas zikrullah dengan stabilitas emosi. Frasa *tathmainnal qulub* (hati yang tentram) menurut Quraish Shihab dalam tafsir Al-Misbah dimaknai sebagai hilangnya kegelisahan dan hadirnya ketenangan batin saat seseorang menyambungkan kesadarannya kepada

²⁵ Qur'an Karim dan Terjemahan Artinya. (Yogyakarta: UII Press, 1999), hal. 438

Allah²⁶. Janji Allah mengenai ketenangan tersebut menjadi basis teori dalam penelitian ini bahwa melalui zikir, ketenangan dapat diraih.

Selain dari Al-Qur'an, Rasulullah SAW. juga mempertegas efek psikologis dari aktivitas zikir, sebagaimana diriwayatkan dalam hadis shahih Muslim no. 2700:

لَا يَفْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ عَزَّ وَجَلَّ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَعَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ
وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ

Tidaklah suatu kaum duduk untuk berdzikir kepada Allah Azza wa Jalla, melainkan mereka dikelilingi oleh para malaikat dan diliputi oleh rahmat, dan ketenangan turun kepada mereka ketika mereka mengingat Allah, dan Allah menyebut mereka di hadapan orang-orang yang ada di sisi-Nya." (HR. Muslim)²⁷.

Hadis ini menggunakan istilah *sakinah* yang secara psikologi dapat dipadankan dengan *tranquility* atau ketenangan mendalam. Turunnya *sakinah* saat berzikir baik secara lisan maupun mendengarkan menjadi justifikasi bahwa zikir adalah metode yang valid untuk meregulasi emosi. Ketika subjek berada dalam kondisi *sakinah*, gangguan mental akan mereda, sehingga memungkinkan otak untuk bekerja lebih fokus dalam memproses informasi²⁸.

²⁶ M. Quraish Shihab, "Tafsir Surah Ar-Ra'd Ayat 28: Zikir Dapat Menenangkan Hati," *Tafsir Al-Qur'an.id*, diakses 31 Januari 2024, Dwi Engel dan Nazwa Zakiatus Salma, *Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi*, 3, no. 4 (2024): hal. 289.

²⁷ Hadits ini telah diriwayatkan dari Shu'bah dengan sanad yang sama.

²⁸ Dwi Engel dan Nazwa Zakiatus Salma, *Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi*, 3, no. 4 (2024): hal. 289.

Dengan demikian, landasan normatif ini menegaskan bahwa zikir tidak hanya bernilai ibadah spiritual semata sebagai bentuk penghambaan, tetapi juga memiliki fungsi psikologis yang nyata.

Selain bersumber dari Al-Qur'an dan Hadis, dasar normatif terkait praktik zikir sebagai pemusatan pikiran dipertegas secara filosofis oleh Syeikh Ibnu Atha'illah As-Sakandari dalam kitab Al-Hikam Hikmah ke-49 (ke-47 dalam beberapa terjemahan lain). Beliau secara eksplisit menasihatkan agar seseorang tidak meninggalkan zikir hanya karna belum mampu berkonsentrasi untuk melakukannya. Berikut hikmah ke 49 (Lalai Berdzikir) dalam kitab Al-Hikam:

لَا تَنْتَرْكِ الذِّكْرَ لِعَدَمِ حُضُورِكَ مَعَ اللَّهِ فِيهِ، لِأَنَّ غَفْلَتَكَ عَنْ وُجُودِ ذِكْرِهِ أَشَدُّ مِنْ غَفْلَتِكَ فِي وُجُودِ ذِكْرِهِ. فَعَسَى أَنْ يَرْفَعَكَ مِنْ ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ غَفْلَةٍ إِلَى ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ يَقْظَةٍ، وَمِنْ ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ يَقْظَةٍ إِلَى ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ حُضُورٍ، وَمِنْ ذِكْرٍ مَعَ وُجُودِ حُضُورٍ إِلَى ذِكْرٍ مَعَ غَيْبَةِ عَمَّا سِوَى الْمَذْكُورِ، وَمَا ذَلِكَ عَلَى اللَّهِ بِعَزِيزٍ

Janganlah engkau meninggalkan dzikir karena tidak bisa konsentrasi mengingat Allah Swt. ketika melakukannya. Sebab, kelalaianmu ketika tidak berdzikir jauh lebih buruk daripada kelalaianmu ketika berdzikir. Mudah-mudahan Dia mengangkatmu dari dzikir yang masih disertai kelalaian menuju dzikir yang disertai konsentrasi, dari dzikir yang disertai konsentrasi menuju dzikir yang disertai semangat kehadiran-Nya, dari dzikir yang disertai semangat kehadiran-Nya menuju dzikir yang meniadakan segala sesuatu selain diri-Nya. Dan, itu tidaklah sulit bagi-Nya.²⁹

²⁹ Syeikh Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *Kitab Al-Hikam dan Penjelasannya*, alih bahasa DA. Pakih Sati, Cet. 1 (Yogyakarta: Noktah, 2017), hal. 108.

Menurut beliau, zikir adalah sebuah proses transformatif dimana subjek dapat diangkat dari fase zikir yang penuh kelalaian menuju zikir yang disertai kesadaran, hingga pada puncaknya yakni mencapai kehadiran batin yang utuh. Penegasan dalam kitabnya dengan kalimat “Tidak. Sekali lagi tidak. Jangan meninggalkan dzikir.” Memberikan gambaran betapa pentingnya zikir dilakukan, bahkan jika seseorang berzikir bukan untuk tujuan tertentu, hendaknya ia tetap berzikir sebagai seorang hamba.

Berdasarkan pemaparan dalil-dalil normatif di atas baik yang bersumber dari *nash* maupun pandangan ulama tasawuf, dapat ditarik kesimpulan yang komprehensif bahwa secara teologis dan psikologis, zikir hendaknya dilakukan sebagai sarana komunikasi hamba kepada tuhan, maka tidaklah tuhan menciptakan sesuatu selain ada manfaat didalamnya. Dan dalam zikir diakui memiliki fungsi ganda yakni sebagai sarana ibadah sekaligus instrumen regulasi emosi dan kognisi. Ketenangan batin yang distimulasi oleh aktivitas zikir merupakan prasyarat mutlak bagi terjadinya transisi kesadaran, yang berawal dari kelalaian menuju kehadiran batin secara utuh.

3) Macam dan Tingkatan Zikir dalam Psikologi Islam

Zikir merupakan aktivitas yang dapat dilakukan dengan berbagai dimensi. Dalam Upaya mengklasifikasikan aktivitas ini, Imam Al-Ghazali membagi zikir kedalam dua kategori utama,

yakni zikir hati dan zikir lisan. Menurut beliau, zikir hati merupakan metode untuk mendorong kepada zikir yang lebih tinggi, sedang zikir lisan merupakan olah mediasi dan mental yang berfungsi sebagai pintu masuk³⁰. Keduanya sama-sama penting dan memiliki implikasi tersendiri bagi yang melaksanakannya. Lebih lanjut, para ulama sufi membagi aktifitas zikir menjadi tiga macam atau dimensi utama³¹, yaitu:

- a) Zikir Lisan (*Bil Lisan*), merupakan manifestasi zikir yang dilakukan secara verbal dengan melafalkan kalimat-kalimat *tayyibah*. Imam Fakhrrurrazi menjelaskan bahwa esensi zikir lisan adalah menggerakkan lidah untuk menyebut keagungan Allah melalui ucapan yang terdengar (berhuruf dan bersuara), seperti melantunkan *tasbih*, *tahmid*, *tahlil*, dan *takbir*. Selain itu, saat seorang hamba membaca do'a, beristighfar, membaca shalawat, membaca kalimat berserah, atau mengagungkan Allah, juga termasuk dalam kategori zikir dalam bentuk lisan. Dalam konteks penelitian ini, intervensi menggunakan audio zikir tergolong dalam stimulasi eksternal zikir lisan yang didengarkan untuk memancing respons zikir hati agar subjek mencapai ketenangan dan fokus.

³⁰ Rahmat Ilyas, "Zikir dan Ketenangan Jiwa," *Mawa'izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): hal. 96, <https://doi.org/10.32923/maw.v8i1.699>.

³¹ Muniruddin, "Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim," *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* vol. 6, no. 1 (2018): hal. 2

- b) Zikir Hati (*Bil Qolbi*), merupakan bentuk zikir yang bersifat internal dan kontemplatif. Berbeda dengan zikir lisan, zikir hati tidak melibatkan suara atau gerak bibir, melainkan dilakukan dengan proses *tafakkur* (perenungan mendalam). Fokus utamanya adalah menghadirkan kesadaran batin untuk merenungi tanda-tanda kebesaran Allah, rahasia penciptaan-Nya, serta mengingat Zat dan Sifat-Nya bukan melalui gerak lisan.

Maka zikir hati dapat dipicu dari berbagai aktivitas selama aktivitas tersebut dapat mendorong hati untuk mengingat Allah sebagaimana esensi dari zikir itu sendiri yakni segala aktivitas hanyalah pemicu agar hati dapat menetap dalam kondisi mengingat Allah secara utuh, karena esensi tertinggi dari zikrullah adalah kehadiran hati tanpa gangguan pikiran yang lain.

- c) Zikir Anggota Badan (*Bil Jawarih*), merupakan aktualisasi zikir dalam bentuk perilaku nyata. Zikir ini direalisasikan dengan mengerahkan seluruh potensi fisik dan indera untuk tunduk pada aturan Allah. Manifestasinya terlihat dari ketataan dalam menjalankan perintah-Nya serta upaya sungguh-sungguh untuk menahan diri dari segala larangan-Nya.

Berdasarkan klasifikasi di atas, para ulama menyepakati bahwa tingkatan zikir yang paling utama adalah integrasi antara

lisan, hati, dan perbuatan. Syeikh Abu Hasan Asy-Syadzili menekankan keutamaan pelibatan hati dengan menyatakan bahwa amal hati seberat *zarrah* (biji sawi) setara dengan amal anggota badan sebesar gunung. Jika zikir lisan diperkuat dengan kehadiran hati, maka zikir tersebut mencapai tingkat kesempurnaan batin yang sesungguhnya.³²

Dalam pandangan Syeikh Ibnu Athaillah As-Sakandari, tingkatan zikir dibahasakan dengan kalimat dari kelalaian hingga puncak kehadiran, yang dibagi menjadi empat bagian yakni, zikir tanpa konsentrasi hati (*zikru ma'a ghufilah*), zikir dengan konsentrasi hati (*zikru ma'a yaqizah*), zikir dengan semangat atas kehadiran-Nya (*zikru ma'a hudhur*), dan zikir dengan meniadakan segala selain-Nya (*zikru ma'a ghaibah*)³³. Beliau menegaskan anjuran untuk senantiasa berzikir meski dalam keadaan tidak konsentrasi, karna untuk mencapai tingkatan zikir tertinggi, perlu adanya konsistensi yang dilakukan demi mencapai tingkatan demi tingkatan, sebab Allah tidak menciptakan tingkatan-tingkatan tersebut secara sengaja agar hambanya mendapatkan hikmah disetiap tingkatan yang ia lalui³⁴.

³² AbdulQadir Isa (2011) dalam Muniruddin, "Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim," hal. 3.

³³ Syeikh Ibnu Atha'illah As-Sakandari, *Kitab Al-Hikam dan Penjelasannya*, alih bahasa DA. Pakih Sati, hal. 108.

³⁴ *Ibidh.*, hal. 110

Dengan demikian, hierarki di atas menegaskan bahwa kesempurnaan zikir tidak hanya diukur dari kuantitas bacaan lisan yang dilakukan seseorang, melainkan dari kualitas integrasi antara yang diucapkan, dirasakan dalam hati, dan yang diamalkan, serta kemampuan memusatkan konsentrasi dengan meniadakan pikiran lain yang berpotensi mengganggu aktivitas berzikir. Sinergi elemen-elemen ini terutama kehadiran hati yang merupakan indikator kunci tercapainya kondisi kesadaran penuh (*mindfulness*). Dan Langkah-langkah kecil dalam mandaki tiap tingkatan memiliki hikmah yang perlu dijemput oleh setiap hamba-Nya yang senantiasa berzikir.

Berdasarkan kajian kepribadian Islami, ada lima unsur yang menjadi komponen perkembangan manusia, yaitu raga, nafsu, hati, akal, dan ruh. Kelima unsur ini dalam prinsip integrasi tauhid harus berjalan secara harmonis untuk mencapai satu tujuan. Dalam kajian tersebut dijelaskan bahwa hati yang bersih akan memantulkan kedamaian dan ketenangan batin, sedang hati yang gelap akan mengakibatkan kegelisahan. Disisi lain, unsur akal memiliki fungsi untuk menimbang, memutuskan, serta menjadi penunjuk arah dan pengendali keputusan. Namun, akal tidak dapat bekerja secara

independen maupun maksimal apabila ruang mentalnya dipenuhi kegelisahan³⁵.

Oleh karena itu, peneliti memfokuskan penelitian pada sinergi antara zikir lisan dan zikir hati. Dengan paparan definisi yang telah diuraikan, audio zikir dalam penelitian ini didefinisikan sebagai bentuk modernisasi dari praktik lisan yang difasilitasi oleh teknologi media suara yang menjadi stimulus memasuki dimensi zikir hati.

4) Zikir sebagai Teknik Relaksasi

Keindahan zikir tidak hanya sebagai bentuk ibadah *mahdhah*, tetapi juga memiliki dimensi terapeutik yang signifikan bagi kesehatan mental. Dalam pandangan APA (*American Psychological Association*), agama bukan hanya sekedar membentuk perilaku manusia, namun juga berperan sebagai *coping behavior* untuk membantu individu beradaptasi dengan lingkungannya³⁶. Berdasarkan landasan tersebut, berkembanglah pendekatan psikoterapi religius (*Psychoreligious Therapy*). Menurut Yosep, terapi ini merupakan salah satu bentuk psikoterapi yang mengkombinasikan pendekatan kesehatan jiwa modern dan

³⁵ Lukman Ahmad Irfan dkk., *Pengukuran dan Penilaian Kompetensi Kepribadian Islami Guru: Model IPD ANA* (Tremgalek: Penerbit Indonesia Imaji, 2025), Hal. 80–82.

³⁶ Triyani Pujiastuti, *Psikoterapi Islam*, Edisi ke-1. (Cirebon: CV. ELSI PRO, 2021), hal. 10.

pendekatan aspek religius yang bertujuan meningkatkan mekanisme koping untuk mengatasi masalah³⁷.

Meskipun demikian, dampak psikologis dari agama bersifat ganda. di satu sisi, dampak positif terlihat ketika agama mampu memberikan makna hidup, tujuan dan perasaan bahagia. Sebaliknya, dampak negatif dapat muncul berupa depresi, kehilangan kepercayaan diri, atau kegagalan mengelola tekanan hidup. Untuk meminimalisir dampak negatif tersebut dan mengoptimalkan fungsi agama sebagai mekanisme penyembuhan, diperlukan metode intervensi yang terstruktur. Salah satu bentuk intervensi yang efektif adalah melalui praktik zikir.

Hal tersebut di kuatkan oleh Aini Zulaina yang mendefinisikan terapi psikoreligius zikir sebagai metode intervensi yang menggunakan media zikir dengan tujuan utama untuk memfokuskan pikiran dan menenangkan hati³⁸. Definisi ini menegaskan bahwa zikir bekerja pada dua ranah sekaligus yaitu pada ranah kognitif (fokus) dan afektif (tenang).

Mekanisme relaksasi dalam zikir juga diperkuat oleh teori yang dikembangkan oleh Herbert Benson. Satriayana dan Feriani menjelaskan Relaksasi Benson yang dikenal sebagai salah satu bentuk terapi yang berfokus pada pengelolaan aktivitas mental,

³⁷ Dewi Nurhanifah dkk., “*The Effect Of Psycoreligius Therapy Of Listening To Yasin’s Letter On Stress Level In The Elderly*,” *Health Media* vol. 3, no. 1 (2021): hal. 23

³⁸ Adhestia Valensy dan Diah Suryani, “Penerapan Terapi Psikoreligius Zikir pada Pasien dengan Gangguan Persepsi Sensori Halusinansi Pendengaran,” *Sriwijaya Palembang* (2021), hal. 2.

memfasilitasi terciptanya koneksi yang lebih mendalam dengan sang pencipta. Teknik ini dapat dicapai melalui berbagai metode, seperti hipnosis, meditasi yoga, dan latihan-latihan lain yang berkaitan dengan eksplorasi diri³⁹.

5) Mekanisme Fisiologis Zikir

Dalam konteks penelitian ini, zikir berkedudukan sebagai metode relaksasi religius yang memiliki mekanisme serupa namun dengan nilai tambah spiritual. Untuk memahami lebih dalam, perlu diketahui bagaimana mekanisme tubuh dalam memproses zikir sehingga dapat memicu ketenangan individu. Kamila menjelaskan proses fisiologis yang terjadi ketika subjek melakukan zikir dengan khusyuk, seperti membalikan respon stress yang mengakibatkan turunnya aktivitas sistem saraf simpatis yang memicu ketegangan, meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis yang memicu ketenangan. Menurunnya laju pernapasan, detak jantung, dan tekanan darah, serta bergesernya gelombang otak dari beta menuju alfa⁴⁰. Kondisi inilah yang menciptakan keadaan kewaspadaan yang tenang, dimana tubuh berada dalam kondisi rileks namun pikiran tetap sadar penuh dan siap menerima informasi.

³⁹ Fegit Jupandri dkk., "Efektivitas Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pre Operatif: Telaah Literatur", t.t., hal. 3459.

⁴⁰ Mawardi, "Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia," *Jurnal Penelitian Perawat Profesional* (Jawa Tengah) vol. 6, no. 5 (2024): hal. 6–8

Zikir juga dipercaya dapat menjadi terapi penyembuh dalam berbagai kajian kesehatan yang dijelaskan melalui cabang ilmu psikoneuroimunologi. Dijelaskan oleh Dadang Hawari bahwa psikoneuroimunologi merupakan studi yang mempelajari interaksi antara pikiran, sistem saraf, dan sistem kekebalan tubuh. Abernethy menyatakan adanya hubungan positif antara spiritualitas dengan kekebalan tubuh, dimana tingkat keimanan seseorang dapat meningkatkan imunitas dan mempercepat penyembuhan⁴¹. Hal ini terjadi karena zikir mampu menyeimbangkan sistem saraf pusat dan sistem saraf perifer yang tidak stabil akibat pikiran dan aktivitas motorik.

Ketika seseorang mengalami kecemasan atau stres, tubuh akan merangsang sistem saraf simpatik untuk memproduksi hormon adrenalin secara berlebihan. Hormon ini memicu ketegangan otot, jantung berdebar, dan naiknya tekanan darah. Dalam dunia medis, kondisi ini biasanya ditangani dengan obat yang disebut “pemblokir beta” untuk menghambat dampak hormon stres tersebut. Namun, zikir menawarkan jalur alternatif alami untuk mencapai hasil serupa melalui respon relaksasi yang menekan produksi hormon berlebih tersebut⁴². Hal ini dikarenakan saat seseorang melakukan aktivitas zikir dengan khusyuk, terjadi

⁴¹ Dr. H. MS. Udin, *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*, Edisi ke-1. (Mataram: Sanabil, 2021), hal. 87.

⁴² *Ibid.*, hal. 89-90

proses fisiologis yang membalikkan respon stres. Zikir mengambil peran sebagai “respon rileksasi” yang menenangkan pikiran dan mengondisikan otak untuk memproduksi gelombang alfa.

6) Perspektif Neurosains

Untuk memahami secara teoritis bagaimana zikir dapat mempengaruhi atensi dan psikologis mahasiswa, perlu ditinjau pula bagaimana struktur biologis otak manusia sebagai pusat kendali kesadaran. Dalam perspektif neurosains, otak bukan sekedar organ fisik, melainkan sistem kompleks yang terdiri dari sekitar 100 miliar sel saraf yang saling berhubungan⁴³. Setiap aktivitas mental, mulai dari perasaan hingga konsentrasi, merupakan hasil dari komunikasi antar neuron ini melalui sinyal listrik dan kimia yang berjalan dengan harmonis.

Organ utama dalam sistem ini adalah otak, yang terdiri dari miliaran sel saraf (*neuron*) yang saling terhubung melalui sinapsis. Otak terbagi menjadi beberapa bagian fungsional utama, diantaranya adalah *cerebrum* (otak besar) yang bertanggung jawab atas fungsi kognitif dan emosi, serta batang otak yang mengatur fungsi vital dan tingkat kesadaran⁴⁴. Dalam konteks atensi, bagian otak yang krusial adalah *lobus frontal* pada *cerebrum*, yang berperan sebagai fungsi eksekutif seperti perencanaan, pengambilan

⁴³ Zul Akhyar dkk., *Mekanisme Kerja Otak Dan Sistem Syaraf*, t.t., 11143.

⁴⁴ *Ibid.*, 11143–11144.

keputusan, dan memori kerja, serta sistem limbik yang mengelola respons emosional.

Aktivitas dalam otak terjadi melalui mekanisme transisi impuls listrik dan kimiawi. Neuron berkomunikasi satu sama lain dengan melepaskan zat kimia yang disebut neurotransmitter (seperti dopamin, serotonin, dan GABA) di celah sinapsis⁴⁵. Keseimbangan aktivitas elektrik dan kimiawi inilah yang menentukan kondisi mental seseorang, apakah dalam keadaan tenang, fokus, cemas, atau dibawah tekanan tinggi. Gangguan pada keseimbangan ini dapat mempengaruhi kemampuan kognitif dan stabilitas emosi.

Secara spesifik pada tingkat molekuler, modulasi ini terjadi pada tiga neurotransmitter kunci:

- 1) GABA (*Gamma-Aminobutyric Acid*): berperan sebagai inhibitor utama yang berfungsi meredam aktivitas *neuron* yang berlebihan (over-eksitasi). Saat cemas, kadar GABA menurun. Zikir menstimulasi pelepasan GABA untuk memberikan efek “rem” pada kecemasan.
- 2) Serotonin: Tobias Esch menjelaskan bahwa praktik meditatif memodulasi aktivitas serotonin yang mengatur suasana hati, Peningkatan serotonin menciptakan perasaan damai dan nyaman yang krusial untuk stabilitas emosi.

⁴⁵ *Ibid.*, hal. 11144.

- 3) Dopamin: selain ketenangan, zikir juga meningkatkan level dopamin yang berperan dalam sistem *reward*. Kehadiran dopamin memastikan individu memiliki motivasi dan daya fokus yang kuat⁴⁶.

Lebih lanjut, Neurosains modern menegaskan konsep neuroplastisitas, yaitu kemampuan otak untuk berubah dan beradaptasi secara dinamis sebagai respons terhadap pengalaman, pembelajaran, atau stimulus lingkungan⁴⁷. Konsep ini menjadi landasan ilmiah bahwa otak bukanlah organ yang statis. Stimulus eksternal yang terstruktur, seperti gelombang suara dari audio zikir, memiliki potensi untuk memodulasi aktivasi neuron.

Zulkifli, dkk dalam studi neurosains pendidikan Islam juga menjelaskan bahwa otak manusia memiliki kemampuan plastisitas yang mendukung pembelajaran berkelanjutan dan perubahan struktural. Aktivitas spiritual yang dilakukan secara berulang dan khusyuk, seperti zikir dan doa, terbukti secara ilmiah mempengaruhi fungsi neurologis, menurunkan tingkat stres, serta meningkatkan fokus dan regulasi emosi secara signifikan⁴⁸. Mekanisme ini bekerja dengan memperkuat jalur saraf (*neural pathways*) di area *prefrontal*

⁴⁶ Tobias Esch, "The Neurobiology of Meditation and Mindfulness," dalam *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*, vol. 2, ed. oleh Stefan Schmidt dan Harald Walach, Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality (Springer International Publishing, 2014), 153

⁴⁷ Akhyar dkk., *Mekanisme Kerja Otak Dan Sistem Syaraf*, 11145.

⁴⁸ Zulkifli, Ahmad Lahmi, dkk., "Mekanisme Kerja Otak dan Sistem Saraf: Perspektif Neurosains Pendidikan Islam," *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah* (Sumatera Barat) 19, no. 1 (2025): 118.

cortex, area yang bertanggung jawab atas fungsi eksekutif, termasuk atensi selektif, perencanaan, pengambilan keputusan, dan kontrol diri.

Menurut kajian Zulkifli, dkk., integrasi nilai spiritual ke dalam aktivitas mental tidak hanya menenangkan sistem limbik (emosi dan memori) tetapi juga mengoptimalkan fungsi kognitif otak bagian depan⁴⁹. Hal ini menunjukkan bahwa zikir berfungsi sebagai latihan mental yang jika dilakukan secara konsisten akan menebalkan struktur materi abu-abu di otak yang berkaitan dengan atensi, sehingga mahasiswa memiliki kapasitas fokus yang bisa bertahan lebih lama dibanding sebelumnya. Sebagaimana Gazzaniga dkk., yang menyatakan bahwa ketenangan fisik dan mental memicu optimalisasi darah ke area *prefrontal cortex*. Mengingat area ini berfungsi sebagai pusat kendali keputusan dan konsolidasi memori, maka aktivasinya berdampak signifikan pada penajaman fokus dan daya konsentrasi seseorang⁵⁰.

Selain aktivitas biokimia melalui neurotransmitter, otak manusia juga bekerja melalui mekanisme bioelektrik. Manusia memiliki gelombang yang dengan frekuensi yang berbeda-beda berdasarkan kondisi dan perilaku yang sedang dilakukan seperti saat sadar, rileks, tidur, dan lain-lain. Namun, pengkondisian gelombang

⁴⁹ *Ibid.*, hal. 118–119.

⁵⁰ *Ibid.*, hal. 125.

otak juga bisa disebabkan oleh stimulus-stimulus tertentu untuk menyesuaikan gelombang mana yang ingin kita capai.

Dian menjelaskan dalam monografinya bahwa otak manusia terdiri dari miliaran sel *neuron* yang saling berkomunikasi melalui pancaran gelombang elektromagnetik. Gelombang ini bergerak secara ritmis dan dapat diukur menggunakan alat *electroencephalograph* (EEG) dan diklasifikasikan berdasarkan frekuensinya menjadi beberapa jenis gelombang otak. Dan setiap frekuensi gelombang ini merepresentasikan kondisi kesadaran dan kesiapan mental yang berbeda dalam menerima informasi⁵¹. Badan neurologi membagi empat gelombang yang merekam aktivitas manusia. Pengetahuan akan gelombang otak ini juga mengalami perkembangan seiring berjalannya waktu.

Temuan neurosains di atas sesungguhnya bukanlah hal yang asing dalam khazanah pendidikan Islam, melainkan menemukan titik temu yang selaras dengan konsep *tazkiyatun nafs* dan *tuma'ninah* yang telah lama diajarkan dalam tradisi keislaman. Jika neurosains menjelaskan bahwa ketenangan kondisi otak mengoptimalkan fungsi *prefrontal cortex* untuk atensi dan pengambilan keputusan, maka pendidikan Islam telah lebih dahulu menegaskan bahwa kejernihan hati menjadi prasyarat bagi jernihnya

⁵¹ Dian Ratna Puspananda dan M. Pd, *Music In Alpha Zone Conditioning: The Most Illumination Stage in Learning Process*, t.t., hal. 13–15.

akal dalam menerima ilmu. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas spiritual seperti zikir bukan sekedar ibadah ritual yang terpisah dari proses belajar, melainkan juga berfungsi sebagai mekanisme psikofisiologis yang mempersiapkan kondisi neurologis peserta didik untuk belajar secara optimal.

Maftukhah dan Haryadi dalam studi neurosains pendidikan menjelaskan klasifikasi tersebut menjadi 4 bagian. Gelombang dengan frekuensi tegang antara 12-25 Hz atau disebut dengan gelombang Beta menunjukkan kondisi dimana otak aktif secara penuh, namun berpotensi menyapa kecemasan, stres, dan kepanikan. Selanjutnya, gelombang otak alfa yang memiliki frekuensi lebih rendah, mengakibatkan kondisi otak menjadi lebih rileks, namun tetap waspada. berkisar antara 8-12 Hz. Dan Ketika dalam kondisi full rileks atau tertidur, namun masih dapat bermimpi frekuensi gelombang otak berada pada kisaran 4-8 Hz disebut dengan gelombang otak Theta. Dan gelombang paling rendah ditandai dengan tertidur pulas hingga tidak dapat bermimpi yakni gelombang Delta dengan frekuensi 0,5-4Hz⁵².

Berdasarkan uraian di atas, gelombang otak terbaik yang diharapkan tercipta untuk pembelajaran adalah gelombang otak alfa. Gelombang ini mengantarkan individu ke dalam kondisi relaksasi

⁵² Maftukhah dan Rahmat Hariyadi, "Optimalisasi Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Berbasis Fungsi Otak," *ZAHRA: Research And Thought Elementary School Of Islam Journal* 4 (2023): hal. 157.

namun tetap waspada (*relaxed alertness*). Ini adalah gerbang antara pikiran sadar dan bawah sadar, dimana otak berada dalam kondisi paling responsif dan sangat mudah menerima informasi baru. Menurut Chatib, fase alfa mempresentasikan puncak iluminasi atau kecemerlangan proses kreatif pada otak manusia. Kondisi ini dinilai paling optimal untuk pembelajaran karena aktivitas neuron berada dalam ritme yang sangat harmonis. Harmoni diciptakan oleh neuron-neuron yang memancarkan impuls listrik dan beristirahat secara sinkron sehingga akibat yang dirasakan adalah relaksasi yang mendalam. Pada fase transisi antara ambang sadar dan bawah sadar ini, jalur saraf bekerja dengan tingkat efisiensi tertinggi oleh karena itu, para ahli meyakini bahwa zona alfa adalah kondisi yang paling ideal untuk menerima sugesti positif termasuk dalam efektifitas proses belajar mengajar⁵³.

Tahapan iluminasi dalam proses kreatif ini terjadi pada rentang frekuensi 8 hingga 13 Hz. Taufiq Paisak menjelaskan bahwa frekuensi ini berdetak lebih lambat dibandingkan gelombang beta yang mendominasi saat otak bekerja keras. Penurunan frekuensi ini sangat esensial untuk mengoptimalkan penyerapan informasi. Memori akan lebih mudah dikondisikan dan diendapkan ke dalam korteks otak apabila pikiran terpusat dan tidak bercabang.

⁵³ Ulfa Ainul Mardhiyah, *Pengkondisian Gelombang Otak Zona Alfa Melalui Apersepsi Pembelajaran*, t.t., hal. 102.

Sebaliknya, upaya memikirkan beberapa hal sekaligus secara bersamaan justru akan menyulitkan proses mengingat. Dengan kata lain, agar proses penyimpanan memori dapat berjalan maksimal, otak harus dikondisikan untuk masuk kedalam keadaan alfa terlebih dahulu⁵⁴.

Dengan demikian, integrasi antara neurosains dan pendidikan Islam dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai dua bahasa yang menjelaskan satu fenomena yang sama dari sudut pandang yang berbeda: neurosains menjelaskan bagaimana mekanisme biologis penurunan gelombang otak, pelepasan neurotransmitter, dan aktivasi prefrontal cortex. Sedangkan, pendidikan islam menjelaskan mengapa nilai spiritual zikir sebagai sarana mengingat Allah yang dampak pada ketenangan dan kesiapan jiwa. Sintesis inilah yang menjadi landasan konseptual utama penelitian ini, bahwa kesiapan belajar mahasiswa PAI dapat dibangun secara holistik melalui pendekatan yang mempertemukan dimensi spiritual dan biologis-kognitif secara bersamaan, sebagaimana prinsip keseimbangan yang dijunjung tinggi dalam pendidikan Islam.

7) Audio Zikir dan Pengkondisian Zona Alfa

⁵⁴ Mardhiyah, *Pengkondisian Gelombang Otak Zona Alfa Melalui Apersepsi Pembelajaran*, hal. 102.

Karakteristik utama dari kondisi alfa adalah kemampuan dalam memusatkan atensi. Najmuddin menegaskan bahwa saat gelombang alfa mendominasi, kapasitas konsentrasi seseorang akan terfokus penuh pada satu hal tunggal. Sebagaimana Fajri mendeskripsikan kondisi umum individu yang terstimulasi pada fase ini seperti saat istirahat yakni memejamkan mata, bermeditasi, berimajinasi, atau dalam kondisi pra-tidur/mengantuk ringan. Memasuki gelombang alfa memiliki signifikansi psikofisiologis yang krusial, sebab pada frekuensi inilah otak secara optimal memproduksi neurotransmitter positif seperti serotonin dan endorphen. Pelepasan senyawa kimia organik tersebut secara langsung menginduksi sensasi ketenangan batin, kenyamanan emosional, serta kebahagiaan yang pada gilirannya menciptakan kondisi mental yang sangat kondusif untuk penerimaan informasi dan konsentrasi belajar.⁵⁵

Hal ini bertolak belakang dengan gelombang beta yang cenderung memecah perhatian ke berbagai stimulus secara bersamaan. Najmuddin menjelaskan ketika seseorang telah sepenuhnya terhanyut dalam zona alfa, atensinya akan terkunci pada apa yang sedang ia pikirkan secara mendalam, sehingga ia secara

⁵⁵ Fajri, "Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi Dan Realita (Berdasarkan Ontologi)," hal. 44.

tidak sadar mampu mengabaikan berbagai distraksi atau gangguan yang terjadi di lingkungan sekitarnya⁵⁶.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan dari penguatan penjelasan Najdmuddin, bahwa pencapaian kondisi gelombang alfa merupakan prasyarat biologis yang krusial terlebih untuk mendorong kebutuhan akademik. Untuk mencapai kondisi alfa yang ideal khususnya dalam pemusatan atensi, otak perlu stimulus dan pengkondisian khusus. Chatib menegaskan bahwa zona alfa tidak terjadi dengan sendirinya, melainkan membutuhkan upaya sadar, seperti pemberian apersepsi yang menarik di awal pembelajaran. Tujuannya adalah untuk memicu perasaan senang dan rileks yang menjadi penanda utama bahwa seseorang telah memasuki zona alfa⁵⁷.

Lebih jauh dalam tinjauan neurologis, proses pengkondisian ini sangat bergantung pada hierarki pemrosesan informasi di dalam otak. Informasi eksternal harus melewati tiga tahapan utama, yaitu otak reptile (pusat pertahanan fisik), sistem limbik (pusat emosi), dan bermuara di *neo-cortex* (pusat berpikir logis dan atensi). *Neo-cortex* hanya dapat bekerja secara optimal untuk memproses informasi kompleks apabila otak reptile telah merasa aman, dibantu dengan lingkungan fisik yang nyaman, dan sistem limbik berada

⁵⁶ Mardhiyah, *Pengkondisian Gelombang Otak Zona Alfa Melalui Apersepsi Pembelajaran*, hal. 102–103.

⁵⁷ *Ibid.*, hal. 104.

dalam kondisi emosi yang stabil, bahagia, serta terbebas dari stres atau tekanan⁵⁸. Jika sistem limbik masih dipenuhi kecemasan, maka filter informasi akan tertutup dan atensi tidak dapat difokuskan.

Selain melalui pengkondisian lingkungan dan psikologis, gelombang otak juga bisa diatur secara terarah melalui metode *brainwave entertainment* (stimulasi gelombang otak). Konsep ini diadaptasi dari fenomena resonansi Christian Huygens yang beroperasi dengan memberikan rangsangan (stimulus) eksternal agar gelombang otak menyelaraskan diri dengan pola frekuensi rangsangan tersebut⁵⁹. Melalui mekanisme sinkronisasi ini, otak yang semula berada pada frekuensi tegang dapat diiringi secara ritmis menuju frekuensi alfa yang rileks. Perkembangan Christian kemudian dikembangkan oleh Heinrich Wilhelm Dove melalui penemuannya tentang *binaural beats*. Dalam disiplin teknologi pikiran, mekanisme penyelarasan dikenal dengan istilah *frequency following response* (FFR)⁶⁰. FFR merupakan fenomena alamiah dimana otak manusia secara otomatis cenderung menyesuaikan pola frekuensi gelombangnya agar selaras dengan frekuensi stimulus ritmis yang diterima melalui indera pendengaran atau penglihatan.

⁵⁸ Maftukhah dan Hariyadi, "Optimalisasi Pembelajaran Tahfizh Al-Qur'an Berbasis Fungsi Otak," hal. 164.

⁵⁹ Fajri, "Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi Dan Realita (Berdasarkan Ontologi)," hal. 45.

⁶⁰ *Ibid.*, hal. 45–46.

Berdasarkan tinjauan di atas, penelitian ini menggunakan audio zikir sebagai intervensi yang komprehensi untuk menarik gelombang otak mahasiswa memasuki zona alfa. Pemilihan audio zikir bukan tanpa alasan ilmiah, melainkan dirancang untuk memenuhi syarat-syarat pengkondisian otak. Sebagaimana yang telah dipaparkan, bahwa secara psikologis dan spiritual, pesan transendental dalam lantunan zikir memberikan efek penenang yang secara langsung mereduksi stres dan kecemasan di sistem limbik. Ketika emosi menjadi stabil dan damai, pintu gerbang menuju *neo-cortex* akan terbuka lebar, memungkinkan mahasiswa untuk memusatkan atensi sepenuhnya. Alasan selanjutnya yakni zikir yang berfungsi sebagai *brainwave entertainment* yang secara biofisik, audio zikir yang dilantunkan dengan irama yang konstan, teratur, dan repetitif bertindak sebagai stimulus auditori. Ritme yang harmonis ini akan memicu fenomena resonansi pada otak pendengarnya, menuntun gelombang listrik otak untuk melambat

Berdasarkan tinjauan neurosains terhadap berbagai jenis gelombang otak di atas, penelitian ini secara khusus menitikberatkan pembahasannya pada optimalisasi gelombang otak alfa. Fokus ini dipilih karena karakteristiknya yang unik sebagai zona tengah yang menyeimbangkan ketenangan sistem limbik dengan ketajaman kognitif. Di saat gelombang beta cenderung membawa pada

penurunan kesadaran, gelombang alfa justru menyediakan ruang mental yang paling stabil bagi mahasiswa.

Oleh karena itu, audio zikir dalam penelitian ini difungsikan sebagai instrument teknis-spiritual untuk menginduksi gelombang otak alfa, guna membuktikan bahwa kondisi *relaxed alertness* merupakan prasyarat biologis dalam meningkatkan akurasi atensi selektif mahasiswa. Selain itu, juga sebagai inovasi kedepan bagaimana strategi untuk memicu kondisi zona alfa sebagai bentuk persiapan terbaik bagi mahasiswa sebelum menyerap berbagai materi perkuliahan.

Berdasarkan proses kerjanya, suara dari audio zikir tidak hanya terdengar di telinga secara fisik, tetapi terus masuk hingga menyentuh dimensi *qalb* (hati). Proses olah mental yang terjadi ketika audio zikir didengarkan terus-menerus. Hal ini perlahan membersihkan hati, menurunkan rasa cemas dan memunculkan ketenangan mendalam yang dibutuhkan untuk menjaga stabilitas psikologis, sebagaimana pandangan syeikh Ibnu Atha tentang tingkatan zikir yang berawal dari tanpa kehadiran hati, hingga kehadiran penuh. Efektivitas intervensi audio zikir ini juga selaras dengan karakteristik gaya belajar auditori dimana stimulus berupa audio zikir memfasilitasi saluran kognitif auditori individu.

b. Atensi Selektif

1) Definisi dan Dinamika Atensi

Salah satu ciri dari perkembangan kognitif adalah kemampuan atensi. Dalam proses kognitif ini, atensi atau perhatian sangat berperan penting dalam *human factors*, Wickens & McCarley menyatakan salah satu faktor tersebut adalah keterbatasan pemrosesan informasi manusia⁶¹. Atensi dapat membantu individu untuk menangkap informasi atau objek di lingkungannya.

Dalam aspek akademik, atensi sangat bermanfaat untuk mendukung proses pembelajaran dikelas sebagai bentuk persiapan diri dalam menerima informasi, yakni materi ajar. Dalam KBBI, atensi berarti perhatian. Perhatian merupakan penguasaan pikiran dalam bentuk yang jelas dan hidup, terhadap salah satu dari beberapa objek yang tampak terangkai secara bersamaan. Secara psikologis, atensi merupakan kemampuan kita untuk mampu memperhatikan satu peristiwa atau objek dari sekian banyaknya kejadian dalam satu waktu⁶². Kondisi perhatian ini memiliki kebalikan nyata dari keadaan bingung, linglung, dan tidak fokus atau sering disebut distraksi⁶³.

Ada sebuah keadaan yang disebut kebangkitan perhatian, dimana satu objek utama akan menjadi fokus kesadaran, dan objek

⁶¹ Hastjarjo, T. D. (2014). *Psikologi Eksperimen Terapan*. Bab dalam buku *Perkembangan Psikologi Masa Kini*. Yogyakarta: Beta Offset, hal. 1-5

⁶² Malahayati (2010) dalam Renie Tri Herdiani, M. Pd dkk., *Psikologi Kognitif*, 1 ed. (Eureka Media Aksara, 2023), hal. 27.

⁶³ Christopher D Green, *Prinsip-Prinsip Psikologi William James (1890)*, hal. 404.

lain untuk sementara waktu ditekan. Fenomena ini menegaskan bahwa atensi bukan sekedar aktivitas pasif, melainkan sebuah aksi mental yang dinamis. Christopher menyebutkan kebangkitan tersebut dapat terjadi disebabkan oleh rangsangan dari luar, atau sebagai akibat dari perubahan batin yang tidak diketahui. Perubahan yang terjadi itu berupa konsentrasi pada sebuah objek tunggal tanpa terdistraksi oleh perhatian hal lain⁶⁴. Apabila ditinjau dari perspektif neurobiologis, atensi memegang peranan vital dalam arus informasi.

Jika dikaitkan dengan fungsi otak, atensi bertugas sebagai alat yang menerima serta memproses semua stimulan yang masuk⁶⁵. Sejalan dengan pendapat Solso dkk., yang menyatakan bahwa atensi merupakan pemusatan pikiran yang jernih terhadap sejumlah stimulan atau kelompok pikiran. Intisari atensi terdapat pada kesadaran pemusatan pikiran tersebut. Secara fundamental, atensi mengimpilkasikan adanya pengabaian atau penarikan diri dari objek-objek tertentu secara efektif. Proses kognitif ini berfungsi sebagai filter yang menyeleksi informasi penting dari dunia luar.

Dalam perspektif psikologi kognitif kontemporer, atensi dimaknai sebagai proses seleksi informasi yang krusial. Filtrasi

⁶⁴ D Green, *Prinsip-Prinsip Psikologi William James (1890)*. Hal. 416-417

⁶⁵ Renie Tri Herdiani, M. Pd dkk., *Psikologi Kognitif*, hal. 28.

seperti yang dijelaskan sebelumnya bertujuan agar otak mampu memproses informasi yang penting dari lingkungan secara efektif tanpa mengalami kelebihan beban akibat arus data sensorik yang tak terbatas⁶⁶. Atensi juga menjadi landasan dalam gejala psikologis lain, misalnya berperan sebagai pemegang proses penyimpanan informasi dalam memori kerja kedalam memori jangka panjang. Selain itu perhatian atau atensi juga menduduki peranan dalam pengambilan keputusan⁶⁷. Dengan kata lain, tanpa adanya mekanisme filtrasi atensi yang baik, seorang mahasiswa akan kesulitan membedakan mana materi kuliah yang harus diingat dan mana gangguan lingkungan yang harus diabaikan.

Proses seleksi ini bermula dari gerbang utama sistem kognitif manusia, yakni panca indera. Pada pemrosesan informasi, alat indera manusia memiliki peran penting dalam menerima informasi. Saat informasi ditangkap oleh alat indera itulah terjadi tiga proses, yaitu perhatian, persepsi, dan pemberian makna. proses pada atensi atau perhatian memiliki dua bagian, yakni perhatian sadar dan bawah sadar⁶⁸. Proses perhatian saat

⁶⁶ Andri Mahardhika Birda dkk., "Proses Atensi Pengetahuan pada Siswa Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam Memecahkan Masalah Matematika Materi Aritmetika Sosial," *Edu-Sains: Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam* 5, no. 1 (2016), hal. 90

⁶⁷ T. Dicky Hatsjarjo, *Perkembangan Psikologi Masa Kini*, Psikologi Eksperimen Terapan (sebuah eksperimen singkat) (Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, t.t.). hal. 2

⁶⁸ Renie Tri Herdiani, M. Pd dkk., *Psikologi Kognitif*, hal. 28.

sadar lebih mudah dimengerti karena kesadaran penuh lebih mudah mengingat sesuatu dibanding mengingat hal dari bawah sadar.

Tahap dalam proses perolehan informasi diawali dengan perhatian dan persepsi awal terkait informasi dengan mengandalkan wawasan pada memori jangka panjang yang dimiliki. Kemudian dengan peningkatan standar perhatian, alat indera dengan cepat mengumpulkan informasi yang sesuai lebih banyak dengan filtrasi informasi lain yang dianggap tidak diperlukan. Informasi yang telah diproses kemudian diterjemahkan oleh sistem memori pekerja untuk memahami informasi dan pesan yang berhasil diterima otak⁶⁹. Kompleksitas proses ini menunjukkan bahwa kesiapan belajar tidak hanya bergantung pada kecerdasan, tetapi juga pada kesiapan sistem sensorik dan memori dalam menyaring stimulus.

Mengingat kompleksitas mekanisme tersebut, atensi tidak berdiri sendiri melainkan dibangun oleh berbagai komponen pendukung. Untuk memahami bagaimana atensi bekerja secara utuh, perlu adanya uraian mengenai elemen-elemen atau aspek yang membentuknya. Ada beberapa aspek yang menjadi kontributor dalam pembentukan atensi, beberapa aspek tersebut

⁶⁹ Renie Tri Herdiani, M. Pd dkk., *Psikologi Kognitif*, hal. 30.

oleh Ahmad Saifuddin di jelaskan singkat dalam lima aspek, diantaranya⁷⁰;

- a) *Reseptor adjustment* atau penyesuaian alat indera, Ahmad menjelaskan bahwa alat indera menjadi modalitas penting dalam menunjang atensi meski tidak menggunakan seluruh alat indera yang ada, karena dengan sebagian alat indera cukup berfungsi untuk mengindra objek dan stimulus.
- b) *Postural adjustment* atau penyesuaian sikap tubuh, ketika dalam kondisi perhatian telah terfokus pada suatu objek, secara alami tubuh akan merespon. Misalnya dengan spontan mendekatkan tubuh kearah pusat perhatian.
- c) *Muscle tention* atau terciptanya tegangan otot, hal ini bisa terjadi saat seseorang akibat peningkatan aktivitas otak yang terjadi saat memperhatikan objek atau stimulus. Ketegangan otot ini juga merupakan dampak dari respon atau sikap tubuh tadi yang memerlukan otot lebih saat ingin memperhatikan objek secara optimal, dibanding saat rileks dan tidak memperhatikan sesuatu, tubuh cenderung santai dan tidak mengaktifkan tegangan atau sikap tubuh apapun.
- d) *Central nervous adjustment* atau penyesuaian saraf pusat. Penyesuaian saraf yang terjadi ketika seseorang memperhatikan sesuatu memiliki tujuan dalam terciptanya

⁷⁰ Ahmad Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan, Pertama* (Kencana, 2024), hal. 53–54.

atensi. Terdapat dua sistem saraf pusat, yaitu otak dan sumsum tulang belakang. Dalam hal ini, otak yang menjadi pengolah informasi untuk menentukan fokus dan orientasi atensi, dan saat atensi berlangsung, otak akan tetap berjalan dalam mencerna informasi dari objek atau stimulus yang sedang diperhatikan.⁷¹

- e) *Increases clearness* atau peningkatan kejelasan objek yang diperhatikan. Aspek ini adalah hasil dari proses atensi. karena, dalam proses atensi tentunya akan terjadi berbagai aktivitas untuk terus memperhatikan objek, sehingga semakin lama, objek yang diperhatikan akan terfiltrasi dengan jelas.

Jika Ahmad Saifuddin menitikberatkan pada aspek fisiologis dan penyesuaian fisik, maka Solso, Maclin, & Maclin memberikan perspektif yang lebih mendalam pada proses kognitif internal. Beberapa aspek atensi tersebut adalah⁷²;

- a) Kapasitas pemrosesan, yang berbeda-beda yang dimiliki setiap individu. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan individu dalam mengolah informasi dan stimulus yang diperhatikan. Kualitas dan gaya berpikir, serta mode individu dalam memberikan perhatian pada objek atau stimulus.

⁷¹ Hampson (1989) dalam Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, hal. 55–56.

⁷² Solso, Maclin, & Maclin (2007) dalam Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, hal. 54–

- b) Atensi selektif, yang merupakan pemilahan objek untuk diberikan perhatian. Seseorang dalam memperhatikan sesuatu, akan memilih objek mana yang akan di perhatikan, dalam hal tersebut orang tersebut juga membatasi objek atau stimulus dengan lebih spesifik dari objek atau stimulus itu sendiri.
- c) Pemrosesan otomatis, yang merupakan keterlibatan lebih lanjut dalam otak manusia yang kemudian menentukan perilaku seseorang, termasuk pada konsistensi dalam membangun atensi. Solso, Maclin, & Maclin juga menegaskan bahwa pemrosesan atensi ini juga berkaitan dengan sikap bawah sadar yang menyertai saat seseorang memperhatikan sesuatu, misalnya saat atensi berfokus pada stimulus audio, maka secara otomatis alat pendengarannya di dekatkan dengan sumber suara.
- d) Pengendalian atensi, yang menjadi sebuah hal terlibat dalam perhatian. aspek ini menjelaskan bahwa atensi sangat terlibat dalam pengendalian, karena tidak akan terjadi tanpa adanya upaya untuk mengendalikan diri. Pengendalian ini seperti berupaya dalam mengatur fokus pikiran serta pengoptimalan fungsi alat indera. Maka dalam pengendalian ini, aspek kesadaran juga menjadi bagian keterlibatan untuk penguatan pusat perhatian.

- e) Neurosains kognitif. Sama seperti pendapat sebelumnya, bahwa atensi melibatkan sistem kerja otak dan saraf. Kinerja otak dan saraf ini yang kemudian menjadi sebuah kajian dan disiplin ilmu mengenai aktifitas kognitif tekhusus pada atensi.

Lebih singkat, Hampson hanya memiliki tiga aspek atensi, diantaranya⁷³;

- a) Modularitas. Gagasan ini berlandaskan pendapat Fodor bahwa fungsi kognitif yang didukung oleh diskrit dan berinteraksi dengan sistem atau modul pemrosesan⁷⁴.
- b) Kendali kognitif, yang menjadi hal terlibat dalam proses atensi yang sedang dilakukan atau akan dilakukan seseorang. Aktifitas kognitif seseorang akan mulai meningkat ketika seseorang mulai memperhatikan sesuatu. Pada Sebagian lain, upaya kognitif seseorang juga semakin besar dalam memilih objek yang diperhatikan.
- c) Koneksionisme, atau pemodelan saraf. Sama seperti pendapat lain di atas, bahwa atensi melibatkan kinerja saraf.

Dari penjabaran mengenai aspek neurobiologis dan kognitif di atas, dapat dipahami bahwa atensi bukanlah sumber daya yang tak terbatas. Mekanisme kompleks yang melibatkan saraf dan otak tersebut pada akhirnya melahirkan beberapa karakteristik atau sifat

⁷³ Hampson (1989) dalam Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, hal. 55–56.

⁷⁴ Fodor (1983) dalam Hampson (1989) dalam Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, 55.

dasar atensi yang membatasi cara manusia dalam memroses informasi. Adapun beberapa sifat yang dijelaskan Ahmad Saifuddin antara lain⁷⁵;

- a) Atensi meningkatkan kemampuan dalam mengolah informasi dengan cepat dari objek atau stimulus yang diperhatikan. Kecepatan menangkap informasi ini dikarenakan kesadaran yang meningkat dan secara sengaja difokuskan pada sebuah objek yang dipilih. Hal ini dicontohkan ketika mahasiswa lebih memilih untuk mengobrol daripada mendengarkan materi dari dosen, maka tidak terjadi peningkatan kecepatan otak dalam memproses informasi terkait materi melainkan pada topik obrolan (distraksi) fokus.
- b) Atensi dipengaruhi oleh usia. Sifat ini dimenjadi penting, karena usia yang semakin tua dapat melemahkan fungsi dari panca indra sehingga berdampak pada objek atau stimulus yang diperhatikan. Alat indera di usia yang masih muda dapat menangkap dan bekerja lebih optimal, sehingga atensi yang diperoleh akan lebih berkualitas. Meskipun pengalaman dapat mempengaruhi informasi atensi, namun kesehatan fungsi tubuh manusia lebih berdampak besar terhadap proses atensi.

2) Jenis dan Teori Atensi

⁷⁵ Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, hal. 56.

Dalam praktiknya, atensi tidak beroperasi dalam satu mode tunggal, melainkan terbagi ke dalam beberapa dimensi tergantung pada tuntutan situasi yang dihadapi. Atau dalam istilah lain, Matlin memiliki pernyataan bahwa ada dua jenis dari atensi, yaitu *selective attention* dan *divided attention*. Namun, Wicken & McMarley menyebutkan seidaknya ada empat jenis atensi, yaitu *focused attention*, *selective attention*, *divided attention*, dan *sustained attention*⁷⁶. Lebih banyak lagi, dalam kajian psikologi, atensi dibagi menjadi lima jenis, yaitu atensi selektif (*selective attention*), atensi terfokus (*focused attention*), atensi terbagi (*divided attention*), atensi terus-menerus (*sustained attention*), dan atensi yang berkurang (*lack of attention*)⁷⁷. Berikut jenis-jenis atensi yang dikelompokkan para ahli;

a) *Focused Attention*

Jenis ini dikenal dengan istilah perhatian terfokus dimana individu menitik fokus hanya pada sebuah objek. Jenis ini merupakan tingkatan paling dasar dalam hierarki atensi manusia. Menurut model klinik yang dikembangkan oleh Sohlberd dan Mateer, *focused attention* didefinisikan sebagai kemampuan dasar individu untuk merespons secara spesifik terhadap stimulus visual, auditori, atau taktil yang hadir. Pada

⁷⁶ Wicken&Marley (2008) dalam Hatsjarjo, *Perkembangan Psikologi Masa Kini*.hal. 3-4

⁷⁷ Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, hal. 56.

tahap ini, otak hanya dituntut untuk mendeteksi dan mengarahkan perhatian pada keberadaan suatu objek atau rangsangan, tanpa dituntut untuk mempertahankannya dalam waktu yang lama atau menyaring gangguan yang kompleks⁷⁸.

Meskipun terlihat sederhana, atensi terfokus adalah prasyarat mutlak bagi fungsi kognitif yang lebih tinggi. Tanpa kemampuan untuk memfokuskan perhatian pada satu objek di tahap awal, individu tidak akan mampu melangkah ke tahap *sustained attention* maupun *selective attention*. Gangguan pada tingkat ini biasanya terjadi pada fase awal pemulihan cedera otak traumatis, dimana pasien mungkin hanya bisa merespons sekilas terhadap suara keras atau cahaya terang, namun, kesulitan untuk menunci perhatiannya pada objek tersebut secara bermakna⁷⁹, dalam konteks akademik, ini adalah momen pertama mahasiswa sadar dan menoleh ke arah dosen sebelum mulai menyimak materi lebih lanjut. Dalam konteks ibadah, jenis atensi ini adalah gerbang awal kekhayalan, yakni momen ketika seorang hamba mulai menyadari dan mengarahkan hatinya pada satu titik fokus sebelum masuk ke penghayatan yang lebih dalam.

⁷⁸ Lorraine E. Wolf, "College Students with ADHD and Other Hidden Disabilities: Outcomes and Interventions," *Annals of the New York Academy of Sciences* 931, no. 1 (2001): hal. 70–85

⁷⁹ Steven E. Petersen dan Michael I. Posner, "The Attention System of the Human Brain: 20 Years After," *Annual Review of Neuroscience* 35, no. 1 (2012): hal. 73–89

b) *Selective Attention*

Kemampuan individu yang hanya memberikan perhatian terhadap sebuah informasi secara selektif serta mengabaikan informasi lain yang dianggap tidak relevan. Namun, kemampuan atensi selektif ini tidak bekerja di ruang hampa. Dalam realitas pembelajaran mahasiswa, kemampuan ini terus-menerus diuji oleh kehadiran distrupsi eksternal maupun internal. Kemampuan ini sangat dibutuhkan oleh mahasiswa dalam proses pembelajaran di kelas untuk menangkap informasi dari dosen tanpa distraksi lain. Menurut Neumann dan DeSchepper aspek atensi selektif terdiri dari eksitasi, yaitu proses memfokuskan perhatian terhadap stimulus yang relevan dan inhibisi, yakni mengabaikan stimulus yang tidak relevan⁸⁰. Senada dengan hal tersebut, Myers dan Dewall mengartikan atensi selektif sebagai proses mengarahkan kesadaran penuh pada rangsangan tertentu. Ketika atensi tertuju pada suatu objek, terjadi proses persepsi atau pemberian makna terhadap input sensorik tersebut. Mekanisme ini terlihat jelas saat mata memproses tulisan berwarna. Atensi selektif memilah informasi visual tersebut

⁸⁰ Neumann & DeSchepper, 1991 dalam Danu Mukti dan Supra Wimbarti, "Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP," *Gajah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): hal. 31

agar dapat ditransfer dari memori kerja menuju penyimpanan memori jangka panjang ⁸¹.

Dengan demikian, atensi selektif dapat dipahami sebagai gerbang utama kognisi yang bekerja melalui dua mekanisme simultan yaitu penguatan fokus pada target dan peredaman gangguan. Kegagalan dalam mekanisme ini tidak hanya memecah konsentrasi, tetapi juga menghambat proses penyimpanan informasi ke dalam memori jangka panjang, yang pada akhirnya menentukan keberhasilan proses belajar seorang mahasiswa.

Lebih lanjut, atensi selektif merupakan kompetensi kognitif yang memungkinkan seseorang bertahan pada satu stimulus target tengah gempuran gangguan yang dianggap tidak diperlukan. Konsistensi dalam fokus ini menjadi prasyarat utama agar sebuah tugas dapat diselesaikan dengan tuntas tanpa kesalahan yang mendominasi⁸². Jenis atensi inilah yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini, mengingat tingginya tuntutan bagi mahasiswa untuk tetap fokus pada objek penting di tengah lingkungan yang penuh distraksi.

⁸¹ Myers&Dewall (2015) dalam Syelma Safina Aulia dkk., “Pengaruh Pemberian Highlight pada Teks terhadap Kemampuan Working Memory pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Angkatan 2023,” *Jurnal Diversita* 10, no. 2 (2024): hal. 157

⁸² Flick, 1998, 2010 (Schaefer & Millman, 1981; Flick, 1998; Santrock, 2009) dalam Naeila Rifatil Muna dkk., “Pelatihan Optimalisasi Selective Attention Pada Anak Dengan Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas (Gpph) Usia 8-9 Tahun,” *Dharmakarya* 12, no. 1 (2023]: hal. 20

Dalam operasionalnya, atensi selektif dikendalikan oleh dua proses dengan mekanisme yang berbeda namun saling berinteraksi, yaitu proses *top-down* dan *bottom up*. Pada pemrosesan *top-down* (endogen), mekanisme proses bersifat sukarela dan didorong oleh tujuan internal individu (*goal-direct*). Menurut Corbetta dan Shulman (2002), atensi *top-down* melibatkan aktivitas otak di bagian *dorsal frontoparietal* yang bertugas memilih stimulus berdasarkan ekspektasi, pengetahuan, atau niat seseorang⁸³. Sebagai contoh, ketika mahasiswa secara sadar memaksakan diri untuk menyimak materi dan mengabaikan rasa kantuk. Dalam konteks penelitian ini, Upaya mempertahankan fokus secara sadar adalah bentuk kerja sistem *top-down*.

Pemrosesan kedua yakni *bottom-up* (eksogen) yang memiliki sifat sebaliknya, dimana proses ini otomatis didorong oleh stimulus eksternal. Atensi individu dapat refleksi terbajak ketika muncul stimulus yang menonjol, seperti intensitas tinggi, hal yang mengejutkan, atau relevan secara emosional di lingkungannya. Corbetta dan Shulman menjelaskan bahwa sistem ini bekerja sebagai sirkuit pemutus yang mengalihkan fokus individu dari tugas utama saat

⁸³ Maurizio Corbetta dan Gordon L. Shulman, "Control of Goal-Directed and Stimulus-Driven Attention in the Brain," *Nature Reviews Neuroscience* 3, no. 3 (2002): hal. 202–3

mendeteksi stimulus lain yang tak terduga. Interaksi kedua sistem inilah yang menjadi penentu keberhasilan atensi selektif. Kegagalan atensi sering kali terjadi ketika kontrol *top-down* (niat fokus) kalah kuat dibandingkan tarikan stimulus *bottom-up* (distraksi lingkungan)⁸⁴. Oleh karena itu, penguatan kontrol *top-down* menjadi kunci dalam intervensi peningkatan atensi.

Urgensi untuk memenangkan kendali *top-down* dan melakukan seleksi informasi ini muncul karena adanya batasan biologis, yakni keterbatasan kapasitas pemrosesan otak (*limited capacity*). Marios dan Ivanoff menegaskan bahwa otak manusia memiliki leher botol (*bottleneck*) dalam memproses informasi. Sistem kognitif tidak mampu memproses semua input sensorik yang efisien, sistem kognitif akan mengalami kelebihan beban yang berujung pada kegagalan dalam merespons informasi yang benar-benar penting⁸⁵. Keterbatasan inilah yang menjadikan kemampuan atensi selektif sebagai fondasi utama dalam keberhasilan akademik mahasiswa.

c) *Divided Attention*

⁸⁴ Corbetta dan Shulman, "Control of Goal-Directed and Stimulus-Driven Attention in the Brain," hal. 206–7.

⁸⁵ René Marois dan Jason Ivanoff, "Capacity Limits of Information Processing in the Brain," *Trends in Cognitive Sciences* 9, no. 6 (2005): hal. 296

Selain memilih fokus pada satu hal, manusia mempunyai kemampuan untuk membagi fokus terhadap beberapa hal. Pada Jenis atensi yang kedua, *divided attention* adalah kemampuan individu untuk memberikan perhatian pada dua hal atau lebih pesan stimulan dalam waktu yang bersamaan serta meresponnya sesuai dengan kebutuhan dan tepat⁸⁶.

Sebagaimana pendapat di atas, jenis atensi ini merujuk pada kemampuan kognitif manusia untuk mendistribusikan fokus perhatian pada lebih dari satu sumber informasi atau aktivitas secara simultan. Fenomena ini sering dijumpai dalam aktivitas multitasking sehari-hari. Sebagai contoh pengemudi yang tetap dapat fokus mengemudi sembari menerima panggilan. Inti dari jenis ini adalah kemampuan seseorang dalam mempertahankan fokus pada berbagai objek aktivitas yang berbeda di waktu yang sama.

d) *Sustained Attention*

Merupakan atensi yang bertahan pada jangka waktu yang lama, dapat disebabkan oleh mulai menyadari bahwa objek perhatian tersebut dalam waktu yang cukup lama⁸⁷. Santrock menyebutkan *sustained attention* adalah kemampuan untuk

⁸⁶ Yulita Anggelia dan Ira Adelina, “Studi Eksperimental mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental Pop terhadap Kemampuan Selective Attention (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 Universitas ‘X’ Bandung),” *Simposium nasional psikologi positif* (Bandung), Agustus 2018, hal. 205.

⁸⁷ Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, hal. 57.

mempertahankan perhatian pada suatu objek. Kemampuan *sustained attention* ini menjadi kunci penting pada performansi akademik, karena ketika seseorang mampu mempertahankan konsentrasi saat belajar, maka akan semakin banyak pengetahuan yang didapatkannya⁸⁸.

Atensi berkelanjutan menggambarkan kapasitas kognitif seseorang untuk mempertahankan respons secara efisien dan terus menerus terhadap suatu stimulus dalam rentang waktu tertentu, mulai dari hitungan menit hingga jam. Stabilitas atensi ini tidak bersifat statis, melainkan dipengaruhi secara biologis oleh ritme sirkadian⁸⁹. Secara umum, performa atensi mencapai puncaknya pada siang hari pukul 10.00-14.00 dan sore hingga malam hari pukul 16.00-22.00. sebaliknya, performa atensi akan mengalami penurunan drastis dan mencapai titik terendah pada rentang waktu dini hari yakni pada pukul 04.00-07.00⁹⁰. Pemahaman atensi ini khususnya dalam konteks pengukuran kerja kognitif sangat

⁸⁸ Santrock (2018) dalam Nurva Dillatul Vatin dan Nurkhalisha Eryafiani, *Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Guru yang Memiliki Siswa dengan Gangguan Atensi Belajar*, t.t., hal. 77.

⁸⁹ Reiter AM, Sargent C, Roach GD (2021) Karen Regina Wijayanto Dkk., *Pengaruh Kronotipe Terhadap Sustained Attention Mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Maranatha*, 1, no. 3 (2025): hal. 57.

⁹⁰ Valdez P. Circadian Rhythms in AΣenΘon (2019) dalam Wijayanto dkk., *Pengaruh Kronotipe Terhadap Sustained Attention Mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Maranatha*, hal. 57.

penting agar adanya pertimbangan faktor dari segi waktu untuk memperoleh atensi berkelanjutan yang optimal.

e) *Lack of Attention*

Atensi berkurang ini terjadi ketika perhatian terhadap objek mengalami penurunan kualitas. Beberapa faktor yang menjadi sebab turunnya kualitas ini seperti kurangnya cairan tubuh, yang menyebabkan hambatan bagi aktivitas optimal dari alat indra dan otak⁹¹. Selain faktor fisiologis, psikologis individu juga menjadi faktor terpecah atau berkurangnya atensi. Faktor psikologis ini berupa kecemasan. Mengacu pada *attentional control theory* yang dikemukakan oleh Eysenck, Derakshan, Santos, dan Calvo pada tahun 2007, kecemasan memiliki dampak negatif terhadap efisiensi *central executive* terkhusus pada fungsi inhibisi di otak⁹². Dalam kondisi cemas, individu akan kesulitan mengabaikan stimulus yang mengancam, sehingga kapasitas atensi pada objek utama menjadi terpecah. Oleh karena itu, intervensi yang mampu mereduksi tingkat kecemasan ini bisa dilakukan dengan zikir yang diduga kuat untuk memulikan efisiensi inhibisi tersebut melalui ketenangan untuk

⁹¹ Reiter AM, Sargent C, Roach GD (2021) dalam Karen Regina Wijayanto dkk., *Pengaruh Kronotipe Terhadap Sustained Attention Mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Maranatha*, 1, no. 3 (2025): hal. 57.

⁹² Michael W. Eysenck dkk., "Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory.," *Emotion* 7, no. 2 (2007): hal. 336–53

menanggung tugas inhibisi agar beban otak menjadi lebih ringan dan lebih fokus pada stimulus.

Klasifikasi jenis-jenis atensi di atas belum sepenuhnya menjelaskan bagaimana mekanisme kognitif yang memilih stimulus diantara kompetensi dari ribuan stimulus yang lain. Dasar dari proses seleksi dan filtrasi informasi inilah yang kemudian melahirkan berbagai proposisi teoritis untuk membedah cara kerja otak.

Seiring dengan perkembangan penelitian dalam psikologi kognitif, kajian mengenai atensi terus mengalami evolusi dan penyempurnaan dari gagasan awal yang dicetuskan Broadbent. Berbagai peneliti selanjutnya mengajukan model-model yang lebih spesifik untuk menjawab tantangan bagaimana otak menyeleksi stimulus ditengah banyaknya informasi. Berkaitan dengan ragam perspektif tersebut, Robert J. Stenberg pada tahun 2008 menguraikan beberapa teori atensi yang telah berkembang dari beberapa tokoh sebagai berikut⁹³;

a) Teori Pendekatan Sinyal

Teori yang dikembangkan oleh David M. Green & John A. Sweets tahun 1966 ini berupaya mengungkap mekanisme manusia dalam mendeteksi keberadaan objek stimulus atau objek yang dianggap penting untuk diperhatikan. Lebih

⁹³ Stenberg (2008) Saifuddin, *Psikologi Umum Lanjutan*, hal. 59–62.

lanjut, teori ini mengidentifikasi empat kemungkinan respons yang muncul saat proses deteksi berlangsung.

- (1) *True Positives*, merupakan kondisi ketika stimulus yang diprediksi benar-benar bersifat faktual dan keberadaannya berhasil disadari dengan tepat oleh individu.
- (2) *False Alarm* (peringatan kekeliruan). Terjadi ketika terdapat kesalahan persepsi, dimana individu merasa mendeteksi adanya stimulus yang tidak hadir atau tidak nyata. Kondisi ini juga dinamakan *false positives*, misalnya seseorang dalam keadaan halusinasi atau delusi.
- (3) *Missed* (melesat) *and Rejections*, kondisi saat seseorang meleset dalam mengidentifikasi objek atau stimulus yang sebenarnya hadir namun luput dari perhatian, atau atensi justru diberikan pada objek yang salah. Kondisi ini juga dinamakan negatif keliru (*false negatives*).
- (4) *True negatives*, atau negatif benar merupakan kondisi seseorang ketika dengan benar mendeteksi ketidakhadiran suatu target atensi.

b) Teori Integrasi-Ciri

Teori yang dirumuskan oleh Anne Treisman pada tahun 1986 ini memberikan perspsi bahwa seseorang yang sedang mengidentifikasi objek dan stimulus atensi, akan mendeteksi setiap ciri dari setiap bagian objek dan stimulus tersebut dengan terintegrasi. Mekanisme atensi manusia berdasarkan teori ini memiliki dua fase. Fase awal disebut *preattentive processing*, yakni saat stimulus diproses sekilas tanpa fokus mendalam.

Fase selanjutnya adalah *focussed processing*, di mana atensi bekerja aktif untuk merangkai berbagai elemen fitur menjadi persepsi yang bermakna dengan kata lain, fase kedua ini memiliki tugas mengintegrasikan ciri-ciri yang terpisah. Menurut teori ini, perekat yang kompleks membutuhkan fokus yang tinggi agar bisa mengenali polanya, sedangkan objek yang sederhana atau tunggal dapat diproses dengan mudah tanpa beban atensi yang berat.

c) Teori Kemiripan

Duncan & Humphreys pada tahun 1989 melalui teori kemiripan yang menegaskan bahwa seseorang akan sulit memberikan atensi pada objek atau stimulus yang memiliki kemiripan atau hampir sama. Kemiripan objek utama

dengan pengalih objek inilah yang menjadi faktor kesulitan dalam penelusuran.

d) Teori Penelusuran Terbimbing

Teori yang dirumuskan oleh Cave & Wolfe yang menjelaskan mekanisme atensi dalam mengidentifikasi objek melalui dua tahapan prosedural. Tahap pertama disebut paralel, yang berlangsung ketika otak secara sadar membuat peta mental tentang ciri-ciri dari objek dan stimulus yang ingin diperhatikan. Mekanisme ini terjadi saat otak secara langsung mengaktifkan dengan menandai semua hal yang mempunyai ciri yang mirip dengan objek dan mengabaikan yang jauh berbeda.

Tahap selanjutnya adalah tahap serial, yang terjadi ketika individu melakukan evaluasi mendalam satu per satu terhadap objek-objek potensial yang telah teraktivasi di tahap sebelumnya. Dalam tahap ini, seleksi akhir dilakukan untuk menentukan objek mana yang paling tepat dan sesuai dengan tujuan atensi. Sebagai ilustrasi, ketika seseorang diminta mencari lingkaran putih di antara kotak hitam, tahap paralel akan memandu mata untuk hanya mendeteksi objek berbentuk lingkaran, sedangkan tahap serial akan memverifikasi lingkaran mana yang spesifik menjadi target.

e) Teori Penyaring-Gerakan

Teori yang dirumuskan oleh McLeod, Driver, Dienes, & Crisp pada tahun 1991 ini menyoroti bahwa target atensi sering kali tidak hanya memiliki atribut statis seperti warna atau bentuk, melainkan juga unsur pergerakan. Keberadaan gerakan pada objek memiliki dampak ganda terhadap atensi. Di satu sisi, gerakan dapat mempermudah individu dalam melakukan penelusuran visual karena sifatnya yang bergerak secara bersamaan justru dapat menjadi distraksi yang mempersulit fokus pengamatan.

Lebih lanjut, McLeod dkk. menjelaskan bahwa mekanisme kognitif manusia memiliki kemampuan untuk menyaring berdasarkan kriteria gerakan tertentu. Filter ini bekerja secara independen, artinya seseorang dapat mengarahkan atensinya khusus pada objek yang bergerak dengan pola tertentu tanpa terpengaruh oleh ciri-ciri visual lain seperti warna atau bentuk objek tersebut.

Berdasarkan pemaparan di atas, terdapat lima teori utama yang menjelaskan mekanisme proses atensi. Meskipun kelima teori ini tampak saling mengkritik atau memiliki pendekatan yang berbeda, hal tersebut tidak menggugurkan validitas salah satunya.

3) Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Atensi

Kemampuan individu dalam melakukan atensi tidak bersifat statis, melainkan fluktuatif bergantung pada berbagai kondisi yang melingkupinya. Menurut Mole, Smithies, dan Wu, faktor-faktor yang mempengaruhi atensi dapat diklasifikasikan ke dalam dua kategori utama⁹⁴, yaitu;

- a) Faktor Internal, yakni faktor yang bersumber dari dalam diri manusia. Faktor ini mencakup adanya ketertarikan pada suatu objek atau stimulus, kesiapan mental, pengalaman belajar, tendensi untuk merespons dengan tindakan, serta kemampuan kognitif dalam memilih dan menyaring rangsangan yang masuk.
- b) Faktor Eksternal, yakni faktor yang berkaitan dengan karakteristik fisik dari stimulus itu sendiri. Hal ini meliputi aspek intensitas stimulus seperti bentuk, warna, dan ukuran yang menonjol. Selain itu, faktor eksternal juga dipengaruhi oleh kontras (adanya stimulus yang berlawanan atau mencolok dilingkungan) serta dinamika pergerakan stimulus, baik yang bersifat visual, auditori, maupun kinestetik.

Menurut pandangan Sardjoe, kualitas perhatian atau atensi seseorang tidak berdiri sendiri, melainkan dipengaruhi oleh enam faktor, yaitu;

⁹⁴ *Neuropedagogik*, t.t., 109–10, <https://doi.org/Neuropedagogik>.

- a) Pembawaan (karakteristik bawaan) didefinisikan ketika adanya kecenderungan alami seseorang terhadap hal-hal yang memiliki keterkaitan personal dengan objek atensi. Hubungan emosional atau ketertarikan bawaan ini akan memperkut fokus pada objek tersebut.
- b) Kondisi jasmani (fisiologis) merupakan kesiapan fisik yang memegang peranan vital. Kondisi tubuh yang bugar mendukung konsentrasi yang optimal, sebaliknya kondisi fisik yang lemah seperti ketika sedang lelah atau sakit, akan menghambat kemampuan seseorang untuk memusatkan perhatian.
- c) Kebutuhan, juga menjadi faktor karena atensi sering kali didorong oleh motivasi pemenuhan kebutuhan. Seseorang akan secara otomatis memusatkan perhatian pada objek-objek yang dianggap dapat memenuhi apa yang sedang dibutuhkannya.
- d) Keadaan lingkungan (alam sekitar), menjadi berpengaruh karena atmosfer lingkungan menjadi variabel yang signifikan. Situasi di sekitar individu, apakah itu kekacauan, kebisingan, atau justru keindahan dan ketenangan, akan mempengaruhi arah dan kualitas atensi.
- e) Kemauan atau tekad yang kuat berfungsi sebagai dorongan internal yang mampu mengatasi berbagai hambatan. Dengan

kemauan yang tinggi, seseorang mampu memaksakan diri untuk tetap fokus dan mengintegrasikan pikiran serta perasaannya pada objek tujuan.

Dari pemaparan Mole dkk., ada faktor eksternal seperti audio yang dapat membantu mendorong fokus individu, dan pada penjelasan Sardjoe di atas, terlihat bahwa faktor keadaan jasmani, dan kemauan serta keadaan lingkungan memiliki pengaruh yang cukup besar. Hal ini relevan dengan konsep zikir berupa audio yang berpotensi menstabilkan kondisi internal yakni ketenangan jiwa/jasmani sekaligus melatih kemauan untuk fokus di tengah lingkungan yang mungkin mendistraksi.

c. Instrumen Pengukuran Atensi: *Stroop Task*

1. Konsep Dasar *Stroop Task*

Stroop Task atau Tes Stroop merupakan salah satu instrumen eksperimen paling klasik dan tervalidasi secara luas dalam ranah psikologi kognitif untuk mengukur fungsi eksekutif otak, khususnya kemampuan atensi selektif dan kontrol inhibisi (kemampuan menahan diri dari distraksi). Instrumen ini pertama kali diperkenalkan oleh John Ridley Stroop pada tahun 1935 melalui eksperimennya yang fenomenal mengenai interferensi (gangguan) dalam reaksi verbal secara serial⁹⁵.

⁹⁵ J. Ridley Stroop, "Studies of Interference in Serial Verbal Reactions.," *Journal of Experimental Psychology: General* 121, no. 1 (1992): hal. 643–62

Pada dasarnya, eksperimen ini mengeksploitasi konflik kognitif yang terjadi di dalam otak ketika partisipan dihadapkan pada dua rangsangan (stimulus) yang saling bertentangan secara bersamaan. Dalam *Stroop Task* standar, partisipan diminta untuk menyebutkan warna tinta dari sebuah kata, sementara kata itu sendiri mengeja nama warna yang berbeda (misalnya: kata "merah" dicetak dengan tinta berwarna biru). Hingga saat ini, instrumen tersebut masih terus dikembangkan dan divalidasi ulang melalui berbagai pendekatan, termasuk pemodelan komputasional kontemporer, yang menegaskan bahwa tugas *Stroop* secara konsisten digunakan untuk menilai fleksibilitas kognitif, atensi selektif, dan fungsi eksekutif⁹⁶

Secara konseptual, atensi selektif tidak berdiri sendiri, melainkan merupakan bagian dari integral dari fungsi eksekutif (*Executive Function*) otak manusia. Diamond dalam kajian komprehensifnya menjelaskan bahwa fungsi eksekutif terdiri atas tiga komponen inti, yaitu kontrol inhibisi yang mencakup kontrol interferensi dan atensi selektif, memori kerja, serta fleksibilitas kognitif. Ketiga komponen saling berkaitan dan menjadi dasar bagi kemampuan seseorang untuk berpikir sebelum bertindak, menahan godaan, serta tetapi fokus pada tugas yang sedang dikerjakan⁹⁷.

⁹⁶ Divya Prabhakaran dkk., "How the Stroop Effect Arises from Optimal Response Times in Laterally Connected Self-Organizing Maps," *ArXiv*, 11 Mei 2025, hal. 1.

⁹⁷ Adele Diamond, "Executive Functions," *Annual Review of Psychology* 64, no. 1 (2013): 135–68, <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-113011-143750>.

Kaitan antara atensi selektif dan fungsi eksekutif inilah yang mendasari penggunaan *stroop task* sebagai instrumen pengukuran dalam berbagai penelitian psikologi kognitif internasional. Scarpina dan Tagini menjelaskan bahwa efek stroop merupakan bentuk interferensi kognitif yang muncul ketika pemrosesan makna kata mengganggu pemrosesan warna tinta secara bersamaan, sehingga menghasilkan perlambatan waktu respons dan peningkatan kesalahan pada kondisi stimulus yang tidak kongruen⁹⁸. Sejalan dengan itu, Jensen dan Rohwer dalam ulasannya menegaskan bahwa performa pada tugas stroop secara konsisten digunakan sebagai indikator kecepatan pemrosesan, atensi selektif, fleksibilitas kognitif, dan fungsi eksekutif seseorang⁹⁹.

Validitas *stroop task* sebagai instrumen pengukuran atensi dan fungsi eksekutif juga diperkuat oleh MacLeod yang menyebut tugas ini sebagai salah satu paradigma paling banyak diteliti dalam sejarah psikologi eksperimen karena kemampuannya membedakan proses kognitif otomatis dan proses kognitif yang memerlukan kontrol sadar¹⁰⁰. dengan demikian, ketiga konsep tadi yakni atensi

⁹⁸ Federica Scarpina dan Sofia Tagini, "The Stroop Color and Word Test," *Frontiers in Psychology* 8 (April 2017): 557, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00557>.

⁹⁹ Axthijr R. Jensen dan William D. Rohwer Jr, *T' I-Ie Stroop Color-Word Test: A Review*, t.t., 36–93.

¹⁰⁰ Colin M. MacLeod, "Half a Century of Research on the Stroop Effect: An Integrative Review.," *Psychological Bulletin* 109, no. 2 (1991): 163–203

selektif, fungsi eksekutif, dan efek stroop, membentuk satu kerangka teoritis yang saling menguatkan dan menjadi dasar ilmiah yang kokoh bagi penggunaan *stroop task* sebagai alat ukur objektif kesiapan kognitif mahasiswa dalam penelitian ini.

2. Mekanisme Interferensi dan Efek Stroop (*Stroop Effect*)

Dalam pelaksanaan *Stroop Task*, terdapat dua kondisi utama yang diujikan, yaitu kondisi kongruen (selaras) dan kondisi inkongruen (tidak selaras). Pada kondisi kongruen, kata dan warna tinta selaras (contoh: kata "MERAH" dicetak dengan tinta merah). Sebaliknya, pada kondisi inkongruen, terjadi ketidakselarasan (contoh: kata "MERAH" dicetak dengan tinta biru). Yang dalam penelitian ini menggunakan Bahasa Inggris.

Fenomena di mana partisipan membutuhkan waktu reaksi yang lebih lama dan tingkat kesalahan (akurasi) yang lebih tinggi saat merespons kondisi inkongruen inilah yang dikenal dengan istilah *Stroop Effect* atau Efek Stroop. MacLeod (1991), dalam kajian komprehensifnya terhadap eksperimen Stroop, menjelaskan bahwa efek ini terjadi karena membaca kata merupakan proses kognitif yang otomatis (*automatic processing*) bagi orang dewasa, sedangkan mengidentifikasi warna tinta membutuhkan proses yang terkontrol dan penuh kesadaran (*controlled processing*). Ketika keduanya berbenturan, otak akan secara otomatis membaca kata terlebih dahulu, sehingga

menimbulkan gangguan (interferensi) saat partisipan harus menyebutkan warna tintanya¹⁰¹. Hal ini juga ditegaskan oleh Scaroina dan Tagini yang menjelaskan bahwa efek stroop merupakan bentuk interferensi kognitif berupa gangguan pada kecepatan pemrosesan dan penamaan. Ketika stimulus semantik (kata) mengganggu pemrosesan stimulus lain yang berlangsung bersamaan (warna), sehingga menghasilkan perlambatan waktu respons serta peningkatan kesalahan penamaan pada kondisi stimulus yang tidak kongruen. Kondisi tugas stroop tersebut kemudian secara luas digunakan sebagai alat ukur kontrol kognitif dan fungsi kognitif seseorang.¹⁰²

3. Relevansi *Stroop Task* dengan Atensi Selektif

Penggunaan *Stroop Task* dalam penelitian ini sangat relevan untuk mengukur tingkat atensi selektif mahasiswa. Atensi selektif bekerja ketika individu harus memusatkan perhatian pada informasi target (warna tinta) sembari secara aktif menekan atau mengabaikan informasi pengganggu (makna kata yang dibaca). Sejalan dengan hal tersebut, atensi selektif secara umum didefinisikan sebagai kemampuan untuk berfokus pada stimulus target yang dipilih sembari mengabaikan stimulus lain yang tidak

¹⁰¹ Colin M. MacLeod, "Half a Century of Research on the Stroop Effect: An Integrative Review.," *Psychological Bulletin* 109, no. 2 (1991): 163–203

¹⁰² Boaz M. Ben-David dkk., "Stroop Effects in Persons with Traumatic Brain Injury: Selective Attention, Speed of Processing, or Color-Naming? A Meta-Analysis," *Journal of the International Neuropsychological Society* 17, no. 2 (2011): 134–35

relevan, dan kemampuan ini menjadi salah satu komponen penting dalam rangkaian fungsi eksekutif seseorang, di samping control inhibisi dan memori kerja.

Individu yang memiliki tingkat atensi selektif dan ketenangan pikiran yang baik seperti yang dihipotesiskan setelah mendengarkan intervensi audio zikir relaksasi akan mampu mengatasi konflik kognitif ini dengan lebih efisien. Kemampuan tersebut dapat diukur secara presisi dan objektif melalui dua indikator utama *Stroop Task*, yaitu: waktu reaksi (*reaction time*) yang merupakan kecepatan subjek dalam milidetik saat merespons stimulus dengan benar. Semakin cepat waktu reaksi pada kondisi inkongruen, semakin baik atensi selektifnya. Yang kedua, tingkat akurasi (*accuracy*), yakni ketepatan subjek dalam memilih jawaban tanpa terdistraksi. Semakin sedikit kesalahan yang dilakukan, semakin tinggi kemampuan kontrol kognitifnya

Melalui adaptasi *stroop task* yang dikomputerisasi secara daring (*online*), pengukuran waktu reaksi dan akurasi dapat direkam secara otomatis oleh sistem dengan satuan milidetik. Hal ini memastikan perolehan data yang terbebas dari bias observasi manual, sehingga hasil pengujian efektivitas audio zikir relaksasi menjadi sangat akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

2. Kerangka Berpikir

Tuntutan akademik mahasiswa Pendidikan Agama Islam tidak hanya sebatas pemahaman kognitif, tetapi juga kesiapan mental dan spiritual sebagai calon pendidik. Namun, realitas di lapangan menunjukkan tingginya distraksi diluar pembelajaran dan kelelahan mental yang memicu fenomena *inattention* di dalam kelas. Secara neurobiologis, kondisi stres, cemas, dan pikiran yang terpecah ini mengindikasikan bahwa otak sedang didominasi oleh gelombang otak beta tinggi. Dalam kondisi ini, fungsi eksekutif otak untuk memilah informasi menjadi melemah, sehingga atensi selektif mahasiswa menurun drastis.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, diperlukan sebuah intervensi yang mampu meregulasi kondisi psikologis dan fisiologis mahasiswa sebelum pembelajaran dimulai. Penelitian ini mengajukan audio zikir relaksasi sebagai stimulus intervensi. Pemilihan audio zikir didasarkan pada landasan teologis bahwa mengingat Allah dapat menghadirkan ketenangan jiwa, serta landasan neurosains tentang *brainwave entertainment*.

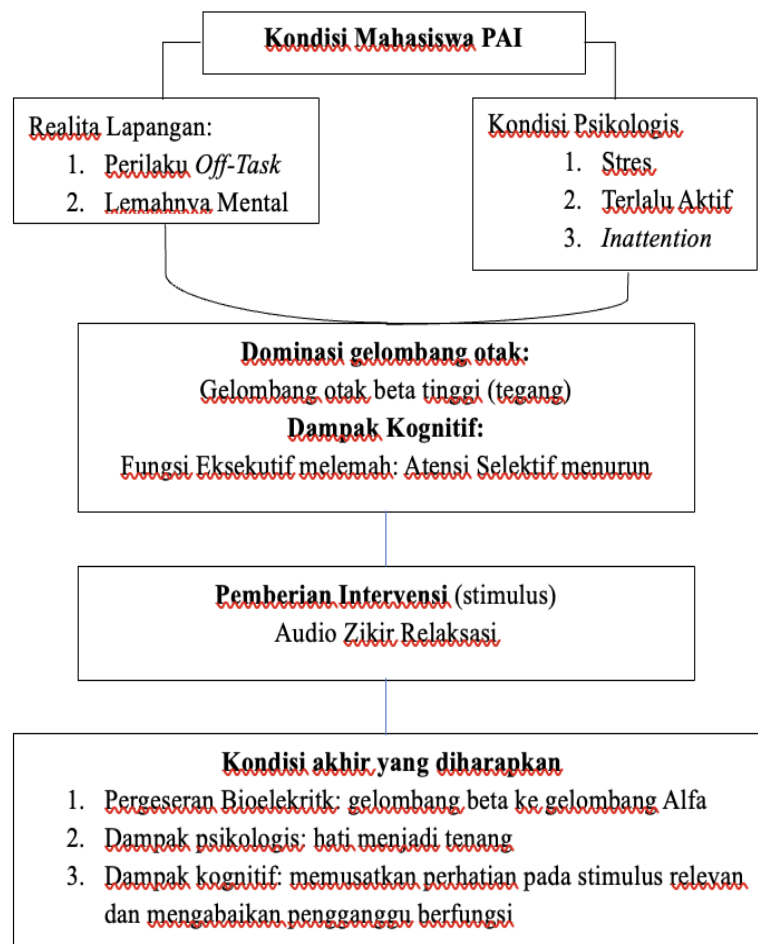
Ketika mahasiswa mendengarkan audio zikir, ritme yang teratur dan makna spiritual di dalamnya bertindak sebagai stimulus auditori yang memicu relaksasi sistem limbik. Ketenangan ini secara perlahan akan menuntun aktivitas bioelektrik otak melambat, bergeser dari dominasi gelombang beta yang tegang menuju gelombang alfa. Kondisi alfa inilah yang dikenal sebagai *alpha zone* atau zona ideal untuk belajar.

Ketika otak mahasiswa telah terkondisikan pada zona alfa melalui intervensi audio zikir, filter mental akan terbuka dan pikiran menjadi lebih fokus. Pada fase

ini adalah atensi selektif yakni kemampuan untuk memusatkan perhatian pada stimulus yang relevan dan mengabaikan stimulus pengganggu dapat berfungsi secara maksimal. Peningkatan kapasitas atensi selektif inilah yang kemudian akan diukur secara empiris dan objektif menggunakan instrumen kognitif *stroop task*.

Secara visual, alur kerangka berpikir dalam penelitian ini dapat digambarkan melalui bagan sebagai berikut:

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Berpikir



3. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban atau dugaan sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang kebenarannya masih harus diuji secara empiris melalui pengumpulan dan analisis data¹⁰³. Berdasarkan kajian teori, kerangka berpikir, dan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka hipotesis statistik yang diajukan dalam penelitian ini dibagi menjadi tiga pengujian utama, yaitu:

1. Hipotesis terkait Waktu Reaksi

H₀: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada waktu reaksi mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

H_a: Terdapat perbedaan yang signifikan pada waktu reaksi mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

2. Hipotesis terkait Tingkat Akurasi

H₀: Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat akurasi respons mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

H_a: Terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat akurasi respons mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

3. Hipotesis Utama terkait Efektivitas Intervensi

¹⁰³ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 19 (ALFABETA, CV., 2013), hal. 65.

H_0 : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi audio zikir relaksasi terhadap peningkatan atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 secara keseluruhan.

H_a : Terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian intervensi audio zikir relaksasi terhadap peningkatan atensi selektif mahasiswa PAI angkatan 2024 dan 2025 secara keseluruhan.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Secara konseptual, metode penelitian didefinisikan sebagai serangkaian langkah ilmiah yang dilakukan untuk menemukan, menguji, dan mengembangkan kebenaran suatu ilmu pengetahuan¹⁰⁴. Eksperimen yang termasuk ke dalam penelitian kuantitatif, merupakan salah satu metode dalam ilmu pengetahuan yang digunakan untuk menemukan jawaban atas dugaan sementara secara ilmiah. Penelitian eksperimen dilakukan secara sengaja oleh peneliti dengan memberikan perlakuan tertentu terhadap subjek penelitian guna membangkitkan sesuatu kejadian atau keadaan yang akan diteliti bagaimana akibatnya¹⁰⁵.

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain *pre-experimental designs*. Desain ini belum dikatakan eksperimen sungguh-sungguh karena adanya variabel luar yang juga di yakini memberikan pengaruh terhadap variabel terikat yang akan diteliti¹⁰⁶. Hal ini juga disebabkan karena tidak adanya variabel kontrol dan sampel yang digunakan tidak dipilih secara acak. Bentuk yang digunakan adalah *one group pretest-posttest design*. Dalam bentuk ini, penelitian hanya melibatkan satu kelompok subjek eksperimen tanpa adanya kelompok kontrol.

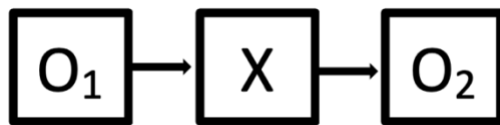
¹⁰⁴ Syafrida Hafni Sahir, *Metodologi Penelitian*, 1 (KBM Indonesia, 2021; Yogyakarta, t.t.), 1–hal. 7.

¹⁰⁵ Anggun Resdasari Prasetyo dkk., *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen* (Fakultas Psikologi UDIP, 2020), hal. 7.

¹⁰⁶ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 74.

Pengukuran dilakukan sebanyak dua kali, yakni pengukuran awal sebelum diberikan perlakuan (*pretest*) dan pengukuran akhir setelah diberikan perlakuan (*posttest*). Desain eksperimen ini dapat dikatakan akurat karna dapat membandingkan kondisi sebelum dan setelah diberikan perlakuan¹⁰⁷. Alur penelitian ini digambarkan sebagai berikut:

Gambar 3.1 *One Group Pretest-Posttest Design*



Keterangan:

O1 : Pengukuran awal (*Pretest*) menggunakan *Stroop Task* sebelum diberi perlakuan (intervensi audio zikir relaksasi)

X : Perlakuan (*Treatment*) memberikan intervensi audio zikir sebagai stimulus awal pembelajaran

O2 : Pengukuran akhir (*Posttest*) menggunakan *Stroop Task* setelah diberi perlakuan (intervensi audio zikir relaksasi)

Desain *one group pretest-posttest* yang digunakan ini tergolong ke dalam desain yang belum sepenuhnya memenuhi kaidah eksperimen murni karena tidak melibatkan kelompok kontrol maupun penugasan acak terhadap subjek. Ketiadaan kelompok pembanding ini menjadikan desain penelitian rentan terhadap sejumlah ancaman

¹⁰⁷ *Ibidh.*, hal. 74

validitas internal, sehingga perubahan skor yang teramati antara *pretest* dan *posttest* tidak dapat sepenuhnya dipastikan disebabkan oleh intervensi audio zikir relaksasi semata.

Dua ancaman validitas tersebut yang paling relevan untuk diantisipasi dalam desain ini adalah efek latihan (*practice effect*) dan efek pengujian (*testing effect*). Efek latihan merujuk pada kemungkinan peningkatan performa pada *posttest* yang terjadi bukan karena pengaruh intervensi, melainkan karena subjek telah familiar dengan format atau mekanisme instrumen setelah mengerjakannya pada sesi *pretest*. Familiaritas ini secara alamiah dapat mempercepat waktu reaksi pada pengerjaan kedua, terlepas dari ada atau tidaknya perlakuan yang diberikan di antara kedua pengukuran tersebut.¹⁰⁸

Sementara itu, efek pengujian merujuk pada kemungkinan bahwa proses *pretest* itu sendiri memengaruhi kondisi psikologis atau kognitif subjek pada saat *posttest*, misalnya melalui proses belajar implisit terhadap pola stimulus peningkatan kewaspadaan subjek karena telah mengetahui bentuk tugas yang akan dihadapi¹⁰⁹. Kedua efek ini secara teoritis dapat menjadi penjelasan alternatif atas peningkatan kecepatan waktu reaksi yang signifikan mengalami perubahan, diluar penjelasan yang berkaitan dengan mekanisme teori zikir yang lain. Dari keterbatasan

¹⁰⁸ Kevin Duff dkk., "Practice Effects: A Unique Cognitive Variable," *The Clinical Neuropsychologist* 26, no. 7 (2012): 1117–27, <https://doi.org/10.1080/13854046.2012.72268>

¹⁰⁹ Vojdanoska dkk., "The Testing Effect."

metodologi ini, penulis menganggap ini bukan sebagai kelemahan atau peniadaan temuan, melainkan sebagai Batasan interpretasi yang perlu diungkapkan secara jujur.

B. Subjek Dan Objek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam angkatan 2024 dan 2025 di Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia. Adapun yang menjadi objek penelitian ini adalah pengaruh intervensi audio zikir terhadap peningkatan kemampuan atensi selektif mahasiswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia yang beralamat di Gedung K.H.A. Wahid Hasyim Kampus Terpadu UII, Jl. Kaliurang KM 14.5, Sleman, Daerah Istimewa Yogyakarta. Mengingat penelitian ini dirancang sebagai eksperimen kognitif berbasis daring, maka lokasi fisik tersebut bertindak sebagai basis asal demografis responden. Sementara itu, pelaksanaan tes atensi selektif (*stroop task*) dan intervensi audio zikir dilakukan secara virtual melalui perangkat gawai atau laptop masing-masing responden.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada semester genap Tahun Akademik 2025/2026. Rangkaian waktu penelitian dimulai dari tahap penyusunan proposal, uji coba instrumen, pelaksanaan pengambilan data, hingga tahap analisis data dan penyusunan laporan akhir yang direncanakan berlangsung pada bulan Januari hingga bulan Juni tahun 2026.

D. Variabel Penelitian Dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah komponen yang sudah ditentukan oleh seorang peneliti untuk diteliti agar mendapatkan jawaban yang sudah dirumuskan yaitu berupa kesimpulan penelitian. Hatch dan Farhady menjelaskan secara teoritis bahwa variabel diartikan sebagai atribut peneliti, atau objek yang memiliki variasi yang berbeda satu sama lain¹¹⁰. Variabel merupakan komponen utama dalam penelitian, oleh sebab itu penelitian tidak akan berjalan tanpa adanya variabel yang diteliti karena variabel menjadi objek yang harus di dukung secara teoritis dan hipotesis penelitian.

Variabel *independent* (X) atau variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel lain. Variabel ini merupakan penyebab adanya perubahan pada variabel lain. Adapun variabel bebas pada penelitian ini adalah intervensi audio zikir relaksasi.

¹¹⁰ Hatch dan Farhady (1981) dalam Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 38.

Variabel *dependent* (Y) atau terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas atau akibat dari pengaruh yang diberikan variabel bebas. Pada penelitian ini, variabel terikat yang dimaksud adalah kemampuan atensi selektif mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025.

E. Definisi Operasional

a. Variabel Bebas: Intervensi Audio Zikir Relaksasi

Pemberian stimulus auditori berupa lantunan zikir yang didengarkan oleh mahasiswa melalui *zoom meeting* dengan durasi 10 menit. Tujuannya adalah untuk menurunkan gelombang otak beta menuju zona alfa dan memicu relaksasi. Durasi ditentukan berdasarkan kajian dari penelitian neurosains yang dilakukan Vijayalakshmi pada tahun 2010 yang memberikan penjelasan bahwa stimulus audio eksternal secara empiris membuktikan mampu menggeser dominasi otak yang bergelombang tegang ke gelombang alfa hanya dalam waktu pengkondisian selama 6 hingga 12 menit¹¹¹.

b. Variabel Terikat: Atensi Selektif

Kemampuan kognitif mahasiswa dalam memusatkan perhatian pada stimulus target dan mengabaikan stimulus pengecoh (*distractor*). Atensi selektif ini diukur secara kuantitatif melalui instrumen *stroop task* berbasis

¹¹¹ Vijayalakshmi dkk., *Estimation of Effects of Alpha Music on EEG Components by Time and Frequency Domain Analysis*, 2010, hal. 1–4.

web, yang dinilai dari dua indikator utama yaitu waktu reaksi dan akurasi jawaban.

F. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subjek atau objek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan dalam penelitian oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya¹¹². Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Ilmu Agama Islam Universitas Islam Indonesia Angkatan 2024 dan 2025.

2. Sampel Penelitian

Sampel merupakan bagian dari jumlah karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Mengingat penelitian ini menggunakan desain pra-eksperimen secara daring, maka teknik ini adalah penentuan sampel dengan pertimbangan atau kriteria tertentu yang relevan dengan tujuan penelitian.

Adapun kriteria responden yang ditetapkan dalam penelitian ini adalah:

- a. Mahasiswa Aktif Program Studi PAI angkatan 2024 dan 2025.
- b. Bersedia mengikuti seluruh rangkaian eksperimen kognitif secara daring dari awal hingga akhir dengan ketentuan yang berlaku.

¹¹² Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, hal. 80.

- c. Memiliki perangkat memadai (laptop/gawai) serta earphone/headset untuk mendengarkan audio intervensi secara optimal.
- d. Kondisi sehat dan tidak sedang dalam perawatan medis terkait gangguan pendengaran, pengelihan (buta warna) atau gangguan neurologis berat.

Berdasarkan kriteria tersebut, penentuan ukuran sampel ini merujuk pada pedoman penentuan ukuran sampel dalam penelitian yang didasarkan pada pandangan Cohen dkk., dengan pernyataan bahwa representasi data akan semakin baik seiring dengan semakin besarnya jumlah sampel yang diambil dari total populasi. Meskipun demikian, terdapat batasan minimal yang harus dipenuhi oleh peneliti, yaitu sebanyak 30 sampel. Batas minimum ini sejalan dengan pendapat Baley yang menegaskan bahwa ukuran sampel paling sedikit untuk penelitian yang menerapkan analisis statistik adalah 30 sampel¹¹³. Dikarenakan penelitian ini mengharuskan mendapat persetujuan dan waktu luang responden, melihat aktivitas responden yang padat dan ketidaktersediaan menjadi responden, maka penulis mengambil angka terkecil pengambilan responden yakni 30 responden, tetapi masih dapat dianggap valid.

¹¹³ Risa Nuriyah, “Hubungan *Adversity Quotient* dengan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Pada Materi Bangun Datar Peserta Didik Kelas V SDN 037 Sabang”. *Skripsi*, Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia, 2024, hal. 30.

Untuk menjamin validitas eksperimen pada sampel terbatas ini, pemberian intervensi audio zikir dan pengerjaan instrumen *stroop task* akan dilakukan secara sinkronus dan diawasi secara langsung oleh peneliti melalui platform tatap muka virtual. Hal ini bertujuan untuk memastikan setiap subjek benar-benar menerima stimulus secara optimal dalam kondisi yang terkontrol.

G. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

1. Instrumen Penelitian

Instrumen utama yang digunakan untuk mengukur variabel terikat (atensi selektif) dalam penelitian ini adalah tes kognitif berbasis komputer, yaitu *Color-Word Stroop Task*. Instrumen ini telah diakui secara global dalam ranah neuropsikologi sebagai alat ukur yang sangat valid dan reliabel untuk mengevaluasi fungsi eksekutif otak, khususnya kemampuan atensi selektif dan resolusi konflik kognitif.

Color-Word Stroop Task akan dibuat menggunakan platform pembuat eksperimen psikologi berbasis web, yaitu *Psy Toolkit*. *Psytoolkit* merupakan sebuah *platform* edukasi karya Professor Gijsbert Stoet yang biasa digunakan dalam dunia psikologi untuk mengukur kognitif atau kepribadian individu melalui berbagai macam *survey*, tes, dan *experiment*¹¹⁴. Dalam *website*

¹¹⁴ Gijsbert Stoet, "PsyToolkit: A Software Package for Programming Psychological Experiments Using Linux," *Behavior Research Methods* 42, no. 4 (2010): 1096–104, <https://doi.org/10.3758/BRM.42.4.1096>.

tersebut terdapat banyak jenis alat ukur yang digunakan untuk melakukan eksperimen.

Dalam pelaksanaan tes ini, responden akan dihadapkan dengan serangkaian kata penunjuk warna (seperti kata “Merah”, “Biru”, “Hijau”) yang muncul di layar perangkat yang mereka gunakan. Terdapat dua jenis stimulus yang disajikan:

- a. Kondisi Kongruen (Selaras): kata penunjuk warna dicetak dengan warna tinta yang sesuai dengan kata yang tertulis.
- b. Kondisi Inkongruen (Tidak Selaras): kata penunjuk warna disajikan dengan warna tinta yang berbeda dengan kata yang tertulis.

Tugas responden adalah mengidentifikasi dan menebak warna tinta dari kata tersebut secepat dan setepat mungkin, sembari harus menahan dorongan otomatis untuk membaca makna teksnya. Adapun indikator penilaian dari instrumen ini didasarkan pada dua matriks utama:

- a. Waktu Reaksi: Kecepatan responden dalam memberikan jawaban (diukur dalam satuan milidetik). Semakin cepat waktu reaksi pada kondisi inkongruen semakin tinggi tingkat atensi selektifnya.
- b. Akurasi Jawaban: persentase ketepatan jawaban responden dalam mengidentifikasi warna tinta.

2. Teknik Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes unjuk kerja kognitif (*performance test*) yang terbagi kedalam dua tahap pengukuran, yaitu pengukuran awal (*pretest*) dan pengukuran akhir (*posttest*). Untuk menjaga validitas eksperimen pada 30 subjek yang dilakukan secara daring.

Adapun alur dan prosedur pengumpulan data secara sistematis dilakukan melalui tahapan berikut:

- a. Tahap Rekrutmen dan Skrining Awal: peneliti melakukan penjarangan calon responden melalui penyebaran informasi penelitian secara daring. Proses pendaftaran dilakukan dengan penyebaran formulir daring yang di dalamnya memuat kesediaan dan syarat inklusi terkait medis mahasiswa. Tahap Rekrutment ini dilakukan dengan menyebarkan link google form serta memastikan waktu dan kesanggupan.
- b. Tahap Persiapan : sebelum memulai eksperimen, subjek yang berada di zoom sesuai waktunya masing-masing diberikan persiapan terkait pemahaman sekilas tentang penelitian,. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan dilaksanakannya eksperimen, memberikan instruksi teknis, memastikan seluruh responden akan menjalani seluruh tahapan eksperimen.
- c. Tahap Pengukuran Awal: peneliti membagikan tautan web eksperimen *stroop task*. Subjek secara mengerjakan tes atensi selektif sesi pertama untuk mengukur kondisi fokus dasar mereka sebelum diberikan

perlakuan. Hasil berupa waktu reaksi dan tingkat akurasi akan terekam secara otomatis dalam sistem web tersebut.

- d. Tahap Intervensi: setelah pelaksanaan pengukuran awal, peneliti meminta respondent untuk mendengarkan audio zikir relaksasi yang telah disediakan. Subjek diminta untuk mendengar audio tersebut selama 10 menit penuh, dalam kondisi tetap beraktivitas bebas, namun tetap berada dalam lingkup pendengaran audio.
- e. Tahap Pengukuran Akhir: tepat setelah stimulus diberikan, subjek diintruksikan untuk segera mengakses tautan *stroop task* sesi kedua. Pengukuran dilakukan kembali untuk melihat apakah terdapat perubahan kecepatan waktu reaksi dan peningkatan akurasi jawaban sebagai dampak kognitif dari turunnya gelombang otak ke zona alfa pasca intervensi zikir.

H. Uji Validitas Dan Reliabilitas

Uji validitas digunakan untuk mengukur sejauh mana ketepatan dan kecermatan suatu instrumen dalam menjalankan fungsi ukurnya. Instrumen yang valid artinya alat ukur untuk mengambil sebuah data itu valid. Sugiyono menjelaskan sifat valid yang dimaksud adalah menempatkan alat ukur sesuai pada hal yang pas untuk diukur¹¹⁵. Sedangkan uji reliabilitas bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila dilakukan

¹¹⁵ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 121.

pengukuran kembali dengan alat ukur yang sama. Reliabilitas juga berarti hasil data yang akan didapatkan juga tetap akan sama¹¹⁶.

Berdasarkan pedoman penelitian kuantitatif yang disusun oleh Sugiyono, pengujian validitas empiris wajib dilakukan apabila instrumen berupa kuisioner atau angket yang disusun sendiri oleh peneliti. Menurut beliau instrumen tidak perlu diuji kembali validitas dan reliabilitasnya apabila instrumen yang digunakan adalah instrumen standard (baku) yang sudah di akui. Hal ini juga dikuatkan oleh Sutrisno Hadi yang menyatakan bahwa instrumen yang berbasis teori yang benar, maka hasilnya juga dipandang sebagai hasil yang valid¹¹⁷. Jika validitasnya sudah diakui, maka secara umum, reliabilitas sebuah alat ukur juga dapat diakui.

Instrumen utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Color-Word Stroop Task*, yakni tes performa kognitif baku. Berdasarkan kajian literatur neuropsikologi global, instrumen ini telah terbukti secara ilmiah memiliki validitas konstruk yang sangat tinggi dalam mengukur fungsi eksekutif otak, khususnya kemampuan atensi. Menurut MacLeod, dalam kajian historisnya mengenai instrumen ini, efek *Stroop* merupakan salah satu fenomena kognitif yang mempunyai efek besar dan reliabel untuk direplikasi dalam berbagai desain psikologi eksperimen.

Dari teori yang sudah ada mengenai reliabilitas dan validitas *Stroop task* ini, pengujian validasi secara empiris melalui perhitungan perangkat lunak statistik

¹¹⁶ *Ibidh*

¹¹⁷ *Ibidh*, hal. 123.

pada sampel penelitian ini tidak lagi diperlukan, hal ini karena instrumen telah terstandardisasi Internasional.

I. Uji Asumsi (Uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Homogenitas)

Sebelum melakukan pengujian hipotesis, terdapat prasyarat atau asumsi yang disesuaikan dengan desain penelitian ini:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah sebaran data *pretest* dan *posttest* berdistribusi normal atau tidak. Mengingat jumlah sampel dalam penelitian ini berskala kecil ($N = <50$), maka uji normalitas yang digunakan adalah metode *Shapiro -Wilk*. Jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka berdistribusi normal, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka tidak berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas umumnya digunakan untuk penelitian korelasional atau regresi untuk melihat hubungan garis lurus antar variabel. Uji ini untuk melihat apakah dua variabel yang diteliti berada pada garis lurus¹¹⁸. Uji linieritas umumnya digunakan ketika data statistik bersifat parametrik, atau regresi yang mengharuskan banyak asumsi sebagaimana Sugiyono menyatakan bahwa “Selanjutnya dalam penggunaan salah satu test mengharuskan data dua kelompok atau lebih yang diuji harus homogen, dalam regresi harus terpenuhi

¹¹⁸ Wayan Widana dan Putu Lia Muliyani, *Uji Prasyaratan Analisis* (Kik Media, 2020), 47.

asumsi linieritas”.¹¹⁹ Mengingat ini merupakan penelitian eksperimen komparatif yang membandingkan nilai sebelum dan sesudah perlakuan, bukan mencari persamaan regresi, dan kemungkinan tidak berdistribusi normal karena menggunakan sedikit sampel dan harus beralih ke statistik non-parametrik, maka asumsi terhadap hubungan linier antar variabel tidak dilakukan.

3. Uji Homogenitas

Uji homogenitas bertujuan untuk mengetahui kesamaan varians antara dua kelompok sampel yang berbeda atau lebih sebagaimana kutipan pernyataan Sugiyono pada sub sebelumnya. Karena penelitian ini hanya melibatkan satu kelompok sampel tunggal, maka uji homogenitas tidak dilakukan.

J. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data diarahkan untuk menjawab rumusan masalah atau menguji hipotesis yang telah dirumuskan. Teknik analisis untuk penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan penghitungan statistik yang sudah tersedia¹²⁰ Teknik analisis data utama yang digunakan untuk menguji hipotesis dan menjawab rumusan masalah pada penelitian ini menggunakan *Paired Sampel T-test*. Uji ini digunakan sebagai uji komparatif, yang membedakan rata-rata dua kelompok yang berpasangan. Yang dimaksud berpasangan disini adalah sumber data berasal dari subjek yang sama.

¹¹⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, 150.

¹²⁰ Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. hal. 243

Syarat uji *paired t-test* adalah jika data berdistribusi normal, maka perlu dilakukan uji normalitas terlebih dahulu, namun, jikalau data tidak berdistribusi normal, maka pengujian hipotesis beralih menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *Paired Sample T-test* dan *Wilcoxon* adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai *p-value* $< 0,05$, maka H_0 ditolak dan H_a diterima. Artinya, terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi audio zikir relaksasi terhadap peningkatan atensi selektif mahasiswa.
2. Jika nilai *p-value* $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Artinya, tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari intervensi audio zikir relaksasi terhadap peningkatan atensi selektif mahasiswa.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Deskripsi Data

a. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan secara daring melalui *platform Zoom Meeting*. Penggunaan *platform zoom* dipilih untuk memudahkan berbagai keterbatasan, seperti waktu luang dan beda lokasi. Oleh karena itu, penjadwalan eksperimen juga dapat dilaksanakan dengan fleksibel sehingga peneliti dapat menjangkau responden tanpa kendala ketersediaan ruangan dan keterbatasan waktu.

Pelaksanaan penelitian tidak dilakukan kepada 30 responden secara serentak, melainkan dengan fleksibilitas jadwal sesuai kesediaan. Setiap sesi eksperimen diikuti oleh 1 hingga 8 responden. Total sesi yang dilaksanakan sebanyak 16 sesi dalam rentang waktu 20 hingga 30 menit per sesi dan dilaksanakan dalam 5 hari, yakni pada tanggal 28, 30, dan 31 Mei, 1 dan 2 Juni 2026.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Tahap Persiapan

Tahap ini diperlukan sebagai bentuk kewaspadaan terhadap kekhawatiran kendala yang akan dihadapi selama pelaksanaan

penelitian. Ada beberapa hal yang perlu di persiapkan sebelum penelitian dilaksanakan, antara lain:

1) Persiapan Administrasi

Pada tahap persiapan, administrasi yang dilakukan adalah dengan mengajukan surat penelitian ke pihak Fakultas Ilmu Agama Islam untuk dilakukannya penelitian kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Angkatan 2024 dan 2025, sekaligus meminta data mahasiswa aktif PAI Angkatan 2024 dan 2025.

2) Persiapan Alat Ukur dan Intervensi

Selanjutnya, persiapan alat ukur dan intervensi yang tentu sangat krusial diperlukan guna mendapatkan data penelitian. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *color-word stroop task* melalui *website* resmi *psytoolkit*, dilengkapi dengan menyesuaikan survei dengan identitas yang diperlukan, seperti pengisian nama, usia, angkatan, dan asal sekolah.

Penelitian ini menggunakan *template color-word stroop task resmi (official)* berjudul “*stroop*” yang telah mendapatkan 47 votes. Instrumen ini memuat 40 item warna dengan variasi keselarasan (kongruen dan inkongruen) yang disajikan secara otomatis oleh sistem).

3) Uji Coba Alat Ukur

Pada tahap ini, peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas karena instrumen yang digunakan merupakan template baku. Sebagai gantinya, peneliti melakukan uji coba teknis kepada 3 mahasiswa untuk memastikan sistem terbebas dari kendala teknis (error), memastikan 40 item dapat dikerjakan secara penuh, serta memastikan data yang telah dikerjakan responden akan tersimpan dengan aman di perangkat.

3. Hasil Penelitian

a. Deskripsi Data Penelitian

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Angkatan 2024 dan 2025 yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu tidak buta warna dan tidak memiliki gangguan pendengaran serta bersedia mengikuti penelitian secara penuh menggunakan gawai berupa laptop. Total responden yang terlibat sebanyak 30 mahasiswa. Deskripsi karakteristik responden dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. 1 Karakteristik Responden

No.	Karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1.	Angkatan	2024	14	46,7%
		2025	16	53,3%
2.	Jenis Kelamin	Laki-Laki	14	46,7%

		Perempuan	16	53,3%
3.	Asal Sekolah	SMA	8	26,7%
		MA	15	50%
		Pondok Pesantren	4	13,3%
		SMK	3	10%
4.	Usia	18	1	3,3%
		19	7	23,3%
		20	10	33,3%
		21	8	26,7%
		22	3	10%
		23	0	0%
		24	1	3,3%

Pada pelaksanaan pretest terhadap 30 responden, terdapat nilai rata-rata dari dua komponen penelitian, yang dihitung dari nilai rata-rata tiap subjek. Dapat dilihat dari tabel berikut:

**Table 4.2 Perbandingan Nilai Rata-Rata
(Mean) Pretest dan Posttest**

Nilai Rata-Rata Waktu Reaksi (Milidetik)		Nilai Rata-Rata Akurasi Jawaban (%)	
<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1139.70	965	92,5%	94,34%

Berdasarkan tabel 4.2, hasil pengukuran melalui *stroop task* secara keseluruhan mengalami peningkatan dari sebelum dan sesudah pemberian intervensi, dilihat dari dua indikator utama;

- 1) Peningkatan Waktu Reaksi

Ditinjau dari waktu reaksi, nilai rata-rata keseluruhan waktu reaksi pada *pretest* adalah sebesar 1139.70 ms, kemudian mengalami penurunan durasi waktu menjadi 965.00 ms pada *posttest*. Penurunan durasi waktu reaksi ini menunjukkan adanya peningkatan kecepatan sebesar 174.70 ms, ini menunjukkan adanya peningkatan kecepatan dalam pemrosesan kognitif sebesar 15,32% setelah responden diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

2) Peningkatan Akurasi Jawaban

Ditinjau dari akurasi jawaban, tabel 4.2 menunjukkan nilai rata-rata keseluruhan *pretest* sebesar 92,5% , performa ini mengalami peningkatan pada *posttest* menjadi 94,34%. Hasil ini menunjukkan adanya hasil kenaikan akurasi jawaban sebesar 1,99% setelah diberikan intervensi audio zikir relaksasi

b. Uji Asumsi

Uji asumsi pada penelitian ini hanya meliputi uji normalitas. Dilakukan menggunakan *software* Jamovi versi 2.6.45.0. Jamovi merupakan perangkat lunak analisis data dengan tampilan antarmuka grafis (GUI). Perangkat ini tergolong sebagai perangkat lunak bebas (*free software*) yang bersifat *open source*. Keunggulan utama Jamovi terletak pada tampilan *point* dan *click* yang intuitif. Terdapat empat kebebasan fundamental dari perangkat ini seperti kebebasan untuk

memahami kode sumber program sekaligus memodifikasinya sesuai kebutuhan, serta kebebasan untuk mendistribusikan Salinan program kepada siapapun.

Pada uji normalitas, subjek penelitian yang berjumlah < 50 , akan dilakukan menggunakan *Shapiro-wilk*. Dengan ketetapan yang diambil dari *cronbach's alpha* $5\%=0,05$, Data dapat dikatakan berdistribusi normal ketika nilai *p-value* bernilai $>0,05$, dan dikatakan tidak berdistribusi normal jika *p-value* $<0,05$ ¹²¹. Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* pada penelitian Ini dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4.2 Uji Normalitas

Normality Test (Shapiro-Wilk)			W	p
B	-	C	0.749	<.001
D	-	E	0.953	0.200

Note. A low p-value suggests a violation of the assumption of normality

Ket:

B: Akurasi Jawaban (*Pretest*)

C: Akurasi Jawaban (*Posttest*)

D: Waktu Reaksi (*Pretest*)

E: Waktu Reaksi (*Posttest*)

¹²¹ Andi Quraissy, "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar," *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology* 3, no. 1 (2022): 10, <https://doi.org/10.36339/jhest.v3i1.42>.

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, hasil uji normalitas akurasi jawaban dan waktu reaksi memiliki asumsi yang berbeda. Pada akurasi jawaban (B-C) menunjukkan nilai signifikansi $<.001$ ($p<0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa variabel akurasi jawaban pada penelitian ini berdistribusi tidak normal. Berbeda dengan waktu reaksi (D-E) yang memiliki nilai signifikansi $0,200$ ($p>0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa waktu reaksi pada penelitian ini berdistribusi normal.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan *Paired Sample T-test* dan *Wilcoxon Rank*, dikarenakan adanya data yang tidak berdistribusi normal. hasil pengujian hipotesis dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 4. 3 Uji Hipotesis

Paired Samples T-Test			Statistic	df	p
B	C	Student's t	0.884	29.0	0.384
		Wilcoxon W	181 ^a		0.847
D	E	Student's t	5.355	29.0	<.001
		Wilcoxon W	426		<.001

Note. $H_a \mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} \neq 0$

^a 3 pair(s) of values were tied

Berdasarkan tabel 4.3 dan 4.4, hasil uji hipotesis dapat disimpulkan sebagai berikut:

1) Akurasi Jawaban (B-C)

Pada uji normalitas, diketahui bahwa akurasi jawaban (B-C) berdistribusi tidak normal, maka pengujian hipotesis dialihkan menggunakan uji *Wilcoxon*. Dapat dilihat dari tabel 4.4 bahwa akurasi jawaban (B-C) memiliki nilai signifikansi 0,847 ($p > 0,05$). Berdasarkan dasar pengambilan keputusan taraf signifikansi menggunakan ketentuan *cronbach's alpha* 5%, jika nilai signifikan/*P-Value* $> 0,05$ maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikan/*P-Value* $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima¹²², hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya perbedaan yang signifikan pada akurasi jawaban.

Berdasarkan hipotesis penelitian pada akurasi jawaban dengan nilai p 0,847 $> 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Dengan demikian, dapat dikatakan tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat akurasi jawaban mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

2) Waktu Reaksi (D-E)

Pada waktu reaksi, data berdistribusi normal dan pengujian hipotesis menggunakan *Paired Sample t-Test*. Tabel 4.4

¹²² Filzah Fadilatunnisyyah dkk., "Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum dan Sesudah Diterima di Universitas Impian," *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 1 (2024): 582–83, <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1887>.

menunjukkan signifikan waktu reaksi (D-E) bernilai $<.001$ ($p<0,05$). Maka, dapat dikatakan bahwa nilai signifikansi waktu reaksi memiliki perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan pada hipotesis penelitian pada waktu reaksi dengan nilai p sebesar $<.001$ ($p<0,05$), maka H_a diterima dan H_0 ditolak. Dengan kesimpulan terdapat perbedaan yang signifikan pada waktu reaksi mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

B. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya efektivitas peningkatan atensi selektif dari intervensi audio zikir relaksasi yang di perdengarkan melalui pre-eksperimen daring kepada 30 mahasiswa PAI UII Angkatan 2024 dan 2025 dengan alat ukur berupa *word-color stroop task*. Berdasarkan hasil yang telah di dapat dari pengujian empiris sederhana peneliti, pembahasan dari hasil penelitian untuk menjawab rumusan masalah dan menyimpulkan hipotesis penelitian, dapat dijabarkan pada beberapa poin berikut:

1. Tingkat Atensi Selektif Mahasiswa

a. Sebelum Intervensi

Berdasarkan hasil pengukuran *word-color stroop task* pada tahap *pretest*, diperoleh gambaran awal tingkat atensi selektif

mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) angkatan 2024 dan 2025 sebelum diberikan intervensi. Hasil *pretest* menunjukkan nilai rata-rata waktu reaksi sebesar 1139.70 milidetik (ms) dengan rata-rata akurasi jawaban sebesar 92,5%. Kedua indikator ini mencerminkan kemampuan atensi selektif mahasiswa dalam kondisi *baseline*.

Jika ditinjau dari indikator waktu reaksi, nilai 1139.70 ms mengindikasikan bahwa rata-rata mahasiswa membutuhkan waktu lebih dari satu detik untuk merespon stimulus *stroop task*. Mengingat instrumen yang di pakai melalui *website psytoolkit* ini memiliki jenis inkongruen yang lebih banyak, menjadi asumsi bahwa inkongruen tersebut yang mendominasi keterlambatan proses kognitif individu.

Hal ini sejalan dengan karakteristik umum yang dijelaskan oleh MacLeod bahwa proses kognitif dalam mengidentifikasi warna tinta pada kondisi inkongruen membutuhkan waktu yang lebih lama dibandingkan membaca kata secara otomatis, karena melibatkan proses *controlled processing* yang memerlukan kesadaran penuh dan upaya kognitif yang lebih besar. Waktu reaksi *pretest* yang melebihi satu detik pada penelitian ini mencerminkan adanya intereferensi tersebut dalam kondisi kognitif normal mahasiswa. Proses inilah yang dinamakan *stroop effect*.

Sementara itu, tingkat akurasi sebesar 92,5% menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu merespon dengan tepat sebelum diberikan intervensi apapun, yang mengindikasikan bahwa kemampuan dasar atensi selektif mahasiswa PAI berada pada kategori yang baik sejak awal. Scarpina dan Tagini menjelaskan bahwa kemampuan kontrol kognitif dalam menahan dorongan otomatis untuk membaca kata dan menahan fokus pada tinta merupakan cerminan dari akurasi *stroop task*.

Dari perspektif neurosains yang telah diuraikan dalam landasan teori, kondisi ini mengindikasikan bahwa sebelum intervensi, otak mahasiswa kemungkinan masih berada dalam dominasi gelombang beta, yakni kondisi aktif namun berpotensi membawa kecemasan dan ketegangan kognitif. Sebagaimana dijelaskan Maftukhah dan Haryadi, gelombang beta dengan frekuensi 12-25Hz mempresentasikan kondisi otak yang aktif secara penuh, namun berpotensi memperlambat proses kognitif karena kepanikan atau kecemasan. Hal ini juga terlihat dari konteks pengambilan data, dimana setiap responden pada saat *pretest* baru saja selesai melakukan aktifitas lain yang mengindikasikan otak sedang dalam keadaan aktif dan belum berada pada kondisi relax.

b. Sesudah Intervensi

Setelah menerima intervensi berupa mendengarkan audio zikir relaksasi selama 10 menit, hasil pengukuran *posttest* menunjukkan perubahan positif pada kedua indikator penilaian. Nilai rata-rata waktu reaksi mengalami penurunan menjadi 965.00 ms, sementara rata-rata akurasi jawaban meningkat menjadi 94,34%. Secara deskriptif, kedua indikator ini menggambarkan adanya perbaikan performa kognitif mahasiswa pascaintervensi.

Hal ini juga mencerminkan bahwa mahasiswa mampu memproses dan merespon stimulus kognitif lebih cepat setelah mendengarkan audio zikir relaksasi berawal dari 1 detik lebih, hingga dapat memproses informasi kurang dari 1 detik. Dalam konteks *stroop task*, percepatan waktu reaksi mengindikasikan berkurangnya interferensi kognitif yang merupakan cerminan dari meningkatnya kemampuan kontrol inhibisi, yang oleh Scarpina dan Tagini diidentifikasi sebagai salah satu indikator utama atensi selektif.

Pada dimensi akurasi jawaban, peningkatan dari 92,5% menjadi 94,34% secara deskriptif menunjukkan arah yang positif. Meskipun perubahan ini tidak besar secara absolut, kondisi ini tetap mencerminkan bahwa mahasiswa tidak hanya merespon lebih cepat, tetapi juga mampu mempertahankan bahkan sedikit meningkatkan ketepatan respon dengan baik. Ini adalah wujud kognitif yang ideal, sebab dalam literatur psikologi kognitif dikenal konsep *speed-*

accuracy tradeoff, yakni kecenderungan bahwa peningkatan kecepatan sering kali diiringi oleh penurunan akurasi. Fakta bahwa intervensi audio zikir berhasil meningkatkan kecepatan tanpa mengorbankan akurasi menjadi hasil yang baik dalam penelitian ini.

2. Analisis Perbedaan Hasil *Pretest* dan *Posttest*

a. Perbedaan Waktu Reaksi *Pretest* dan *Posttest*

Hasil uji normalitas *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa selisih waktu reaksi (D-E) berdistribusi normal ($W=0,953$, $p=0,200$), sehingga pengujian hipotesis dilakukan menggunakan *Paired Sample T-test*. Hasil uji menunjukkan nilai $t(29)=5,355$ dengan nilai signifikansi $p<.001$, yang berarti jauh dibawah ambang batas 0,05. Dengan demikian, H_a diterima dan H_0 ditolak atau terdapat perbedaan yang signifikan pada waktu reaksi mahasiswa PAI antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

Selisih rata-rata *posttest*, yakni 174,70 ms atau setara dengan penurunan 15,32% dari nilai *baseline pretest* merupakan temuan yang bermakna psikologis dan klinis. Penurunan ini mengindikasikan bahwa intervensi audio zikir relaksasi mampu secara nyata mempercepat pemrosesan kognitif mahasiswa, yang merupakan salah satu indikator utama meningkatkan atensi selektif.

b. Perbedaan Akurasi Jawaban *Pretest* dan *Posttest*

Hasil Uji normalitas *Shapiro-wilk* pada variabel akurasi jawaban menunjukkan distribusi yang tidak normal ($W=0,749$, $p^{<,001}$), sehingga pengujian hipotesis dialihkan menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank*. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai $W= 181$ dengan nilai signifikansi $p=0,847$. Karena nilai $p > 0,05$, maka hipotesis yang diterima adalah H_0 dan menolak H_a . Dengan demikian, tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat akurasi jawaban mahasiswa PAI UII Angkatan 2024 dan 2025 antara sebelum dan sesudah diberikan intervensi audio zikir relaksasi.

Meskipun secara statistik tidak signifikan, temuan ini tidak serta merta mengindikasikan bahwa intervensi tidak memberikan dampak pada dimensi akurasi, namun ini menunjukkan adanya fenomena *ceiling effect* (efek batas atas), dimana performa *pretest* sudah berada pada kondisi yang sangat baik (92,5%) bahkan sebelum intervensi dilakukan. Istilah efek batas atas ini merujuk pada keterbatasan pengukuran yang terjadi akibat hasil dari pengukuran mendekati skor tertinggi¹²³. Dalam statistik inferensial, kondisi ini menciptakan “langit-langit” yang membatasi ruang peningkatan yang dapat dideteksi secara signifikan¹²⁴. Perubahan yang terjadi dari

¹²³ Lijuan Wang dkk., “Investigating Ceiling Effects in Longitudinal Data Analysis,” *Multivariate Behavioral Research* 43, no. 3 (2008): 476–96

¹²⁴ “Ceiling Effect,” dalam *The SAGE Encyclopedia of Research Design*, oleh Bruce B. Frey (SAGE Publications, Inc., 2022)

92,5% menjadi 94,34%, meskipun secara deskriptif positif, tidak cukup besar untuk melampaui ambang batas signifikansi statistik dengan jumlah sampel 30 subjek.

Distribusi data akurasi yang tidak normal ($W=0,749$, $p<,001$) mengindikasikan adanya variasi yang sangat besar antar subjek. Sebagian mahasiswa mengalami peningkatan akurasi yang cukup berarti, sementara sebagian lainnya justru mengalami sedikit penurunan sehingga secara keseluruhan tidak menghasilkan perbedaan kondisi individual, seperti tingkat kecemasan, kelelahan, atau tingkat ke-khusyuk-an.

Pola hasil yang menunjukkan perbaikan signifikan pada waktu reaksi namun tidak pada akurasi jawaban dapat dijelaskan melalui perspektif psikologi-kognitif yang saling melengkapi. Pertama, berdasarkan sudut pandang teori pemrosesan otomatis dan terkontrol sebagaimana dikemukakan Shiffrin dan Schneider, ketenangan dan penurunan beban kecemasan yang dihasilkan oleh intervensi audio zikir memungkinkan proses identifikasi warna yang semula membutuhkan kontrol sadar penuh yang berlangsung efisien¹²⁵. Namun, efisiensi pemrosesan ini tidak serta-merta mengubah akurasi,

¹²⁵ Richard M. Shiffrin dan Walter Schneider, *Controlled and Automatic Human Information Processing: II. Perceptual Learning, Automatic Attending, and a General Theory*, t.t.

karena akurasi jawaban pada dasarnya dibatasi oleh kapasitas diskriminasi persepsual subjek yang relative stabil dan tidak terlalu dipengaruhi oleh keadaan emosional jangka pendek.

Kedua, dalam literatur psikologi kognitif dikenal konsep *speed accuracy trade off* seperti yang telah di dinggung pada sub bab sebelumnya, yaitu kecenderungan umum bahwa peningkatan kecepatan merespons kerap diiringi penurunan akurasi karena subjek “mengorbankan” ketelitian demi kecepatan. Bahwa penelitian ini tidak menunjukkan penurunan akurasi meski waktu reaksi meningkat signifikan justru merupakan indikasi positif Dimana intervensi audio zikir relkasasi tampaknya bekerja dengan mengurangi interferensi kognitif akibat kecemasan atau ketegangan (dominasi beta), bukan dengan mendorong subjek untuk terburu-buru menjawab.

Ketiga, sebagaimana juga telah dipaparkan pada sub bab sebelumnya, terkait tidak berubahnya akurasi jawaban secara signifikan ini juga perlu dibaca dalam kaitannya dengan fenomena *ceiling effect*. Sehingga secara statistik, ruang untuk peningkatan yang signifikan memang sangat sempit. Kondisi ini berbeda dengan dimensi waktu reaksi, yang pada *baseline* masih berada pada rentang yang cukup lambat sehingga memiliki ruang perbaikan yang jauh lebih luas untuk terdeteksi secara statistik.

Attentional Control Theory, yang menjadi landasan teori pada penelitian ini juga relevan dengan kondisi hasil penelitian. Dimana kecemasan mengganggu keseimbangan antara sistem atensi yang dikendalikan oleh tujuan dan sistem atensi yang dipicu oleh stimulus, sehingga pascaintervensi dapat diinterpretasikan sebagai indikasi membaiknya efisiensi *central executive* dalam mengelola kedua sistem atensi tersebut, sejalan dengan menurunnya beban kecemasan akibat efek relaksasi dari zikir.

3. Efektivitas Intervensi Audio Zikir Relaksasi terhadap Peningkatan Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025

Berdasarkan keseluruhan hasil pengujian hipotesis pertama dan kedua, dapat dirumuskan kepada hipotesis utama mengenai efektivitas intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa audio zikir relaksasi terbukti secara signifikan dalam meningkatkan kecepatan waktu reaksi, namun tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan pada akurasi jawaban.

Berdasarkan pola temuan ini, hipotesis utama (H_{a3}) dapat diterima secara parsial. Intervensi audio zikir relaksasi terbukti secara signifikan terhadap salah satu dari dua indikator utama atensi selektif, yakni waktu reaksi dalam pemrosesan kognitif melalui pengukuran *word-color stroop task*. Hal ini mengindikasikan bahwa intervensi audio zikir relaksasi memiliki efek yang bermakna terhadap dimensi kecepatan atensi selektif

mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025 yang secara teoritis mencerminkan keberhasilan intervensi dalam mengondisikan gelombang otak dari dominasi beta menuju alfa.

Temuan ini sejalan dengan hipotesis yang dibangun berdasarkan mekanisme *brainwave entertainment* yang diuraikan dalam landasan teori. Audio zikir dengan irama yang harmonis, konstan, dan repetitif bertindak sebagai stimulus auditori yang memicu fenomena resonansi pada otak pendengarnya.

Hal ini dipertegas oleh konsep FFR (*Frequency Following Response*) yang diuraikan dalam kajian teori, yaitu fenomena alamiah dimana otak manusia secara otomatis cenderung menyesuaikan pola frekuensi gelombangnya agar selaras dengan stimulus ritmis yang diterima melalui indera pendengaran. Ketika gelombang otak berhasil diturunkan ke zona alfa, efisiensi pemrosesan kognitif meningkat secara signifikan, yang secara langsung tercermin dari percepatan waktu reaksi pada fase *posttest*.

Dari perspektif teologis, hasil ini selaras dengan janji Allah dalam Qs. Ar-Ra'd (13):28, bahwa hati akan menjadi tenteram melalui mengingat Allah. Ketentraman jiwa atau *tuma'ninah* yang timbul dari mendengarkan lantunan zikir selain bernilai ibadah secara fisiologis dimanifestasikan sebagai penurunan kadar stres yang menciptakan kondisi tenang bersamaan dengan waspada tinggi, yang dapat menciptakan tingkat fokus. Burhanuddin menegaskan bahwa zikir yang dilakukan akan mengantarkan

pada ketenangan jiwa manusia, dan ketenangan inilah yang dalam konteks penelitian ini terbukti secara empiris meningkatkan kecepatan pemrosesan kognitif mahasiswa, dalam hal ini atensi selektif.

Perubahan ini dapat dijelaskan melalui mekanisme fisiologis yang terjadi saat seseorang mendengarkan audio zikir. Sebagaimana diuraikan oleh Kamila, ketika subjek mendengarkan zikir dengan penuh penghayatan, terjadi proses fisiologis yang membalikkan respon stress, yaitu menurunnya aktivitas sistem saraf simpatis, meningkatnya aktivitas sistem saraf parasimpatis, serta bergesernya gelombang pada otak dari beta menuju alfa. Transisi gelombang otak inilah yang menciptakan kondisi *relaxed alertness* atau *alfa zone*.

Lebih lanjut secara biokimia, mendengarkan audio zikir yang dilantunkan bertindak sebagai stimulus auditori yang memicu pelepasan neurotransmitter positif. Sebagaimana dijelaskan dalam kajian neurosains pada landasan teori, bahwa zikir menstimulasi pelepasan GABA yang meredam aktivitas neuron berlebihan, meningkatkan kadar serotonin yang menciptakan perasaan damai dan stabil, serta mendorong pelepasan dopamin yang meningkatkan motivasi dan daya fokus. Kombinasi ketiga neurotransmitter inilah yang secara langsung mendukung peningkatan efisiensi kognitif dan kecepatan waktu reaksi yang terukur pada fase *posttest*.

Distribusi hasil penelitian ini, baik pada variabel waktu reaksi maupun akurasi jawaban, tidak dapat dilepaskan dari berbagai faktor yang secara teoritis maupun teknis berpotensi memengaruhi peningkatan dan kualitas atensi selektif mahasiswa selama pelaksanaan eksperimen. Mengacu pada landasan teori yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, terdapat sejumlah factor internal dan eksternal yang perlu dipertimbangkan secara kritis dalam memahami pola temuan penelitian ini.

1. Faktor kondisi psikologi dan jasmani subjek.

Mengacu pada *attentional control theory* bahwa kecemasan memiliki dampak negatif langsung terhadap efisiensi *central executive*, khususnya pada fungsi inhibisi otak dimana kondisi cemas akan membuat subjek kesulitan mengabaikan stimulus yang mengancam sehingga kapasitas stensi pada objek utama menjadi terpecah. Dalam konteks penelitian ini, tidak dapat di kesampingkan bahwa sebagian responden mungkin mengalami kecemasan situasional saat mengikuti eksperimen, misalnya karena merasa sedang dinilai atau diuji.

Kondisi jasmani subjek juga memegang peranan penting dalam kualitas atensi sebagaimana Sardjoe menjelaskan bahwa kondisi tubuh yang bugar mendukung konsentrasi optimal, begitupun sebaliknya. Berdasarkan *zoom meeting* yang dilaksanakan dengan melontarkan beberapa pertanyaan, Sebagian besar mahasiswa berada dalam kondisi

baru saja melakukan aktivitas lain saat hendak melakukan eksperimen. Heterogenitas kondisi fisiologis antar subjek ini menjadi salah satu sumber varians data yang tidak dapat dikontrol secara penuh dalam desain penelitian eksperimen daring yang digunakan.

2. Faktor Lingkungan dan Distraksi Eksternal

Mole, Smithies, dan Wu pada tahun 2011 mengklasifikasikan faktor eksternal yang dapat memengaruhi atensi mencakup intensitas stimulus lingkungan, kontras, serta dinamika pergerakan stimulus disekitar individu. Karena penelitian ini dilaksanakan secara daring, kondisi lingkungan fisik masing-masing responden tidak dapat dikontrol secara penuh.

3. Faktor Durasi Intervensi

Intervensi yang dilakukan selama 10 menit ini mengacu pada kajian Vijayalakshmi yang membuktikan bahwa stimulus audio eksternal mampu menggeser dominasi gelombang tegang menuju kondisi alfa dalam waktu 6-12 menit. Secara ilmiah, maka durasi ini cukup untuk menghasilkan perubahan signifikan pada dimensi waktu, namun belum cukup untuk akurasi jawaban. Pada penelitian ini, ada penelitian tingkat akurasi jawaban memerlukan paparan yang lebih panjang, konsisten, atau dilakukan secara berulang untuk menghasilkan perubahan signifikan.

4. Variasi Tingkat *Khusyuk*

Sebagaimana diuraikan dalam klasifikasi tingkatan zikir, menurut Syeikh Ibnu Atha'ilah As-Sakandari, efek zikir terhadap ketenangan jiwa sangat bergantung pada tingkat kehadiran hati (*hudhur al-Qalb*) saat melakukannya. Responden yang mendengarkan audio zikir dengan penuh penghayatan dan kekhusyukan akan mengalami relaksasi yang lebih mendalam dibandingkan dengan mereka yang mendengarkan secara pasif atau tanpa konsentrasi didalamnya. Variasi individual ini tidak dapat dikuantifikasi dan dikontrol dalam desain eksperimen daring ini.

Dengan mempertimbangkan keempat faktor di atas secara komprehensif, dapat dipahami bahwa pola temuan dalam penelitian ini yaitu, signifikan pada waktu reaksi namun tidak signifikan pada akurasi jawaban merupakan hasil yang dapat dijelaskan secara ilmiah dan tidak mengurangi validitas penelitian, justru, kompleksitas faktor-faktor yang memengaruhi atensi selektif sebagaimana diidentifikasi atas membuka ruang bagi penelitian lanjutan yang lebih terkontrol untuk memperoleh gambaran relaksasi terhadap seluruh dimensi atensi selektif mahasiswa.

Temuan pada penelitian ini memiliki peredaan dengan penelitian terdahulu yang serupa pada berbagai aspek, salah satunya yakni ceiling effect yang ada pada temuan ini, disaat persamaan yang terjadi yakni peningkatan waktu reaksi. Aspek lainnya juga mengenai kesimpulan

umum bahwa audio zikir relaksasi sebagai intervensi yang digunakan ini bersifat reseptif (pasif didengarkan) dan lebih mendekati kondisi relaksasi daripada pelatihan atensi aktif semacam meditasi terlatih, oleh karena itu capaian penelitian ini berhasil meningkatkan kecepatan pemrosesan kognitif secara signifikan hanya melalui satu sesi, yakni mendengarkan zikir selama 10 menit tetap mengkonfirmasi temuan yang baik dalam bidang pendidikan terutama ide apesepsi pembelajaran.

BAB V

PENUTUP

1. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, analisis data, dan pembahasan yang telah diuraikan secara menyeluruh, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai jawaban atas setiap rumusan masalah yang telah ditetapkan sebagai berikut:

1. Gambaran Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025 Sebelum Intervensi Berdasarkan Pengukuran *Stroop Task*

Hasil pengukuran *color-word stroop task* pada tahap *pretest* menunjukkan bahwa tingkat atensi selektif mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025 dalam kondisi *baseline* berada pada kategori yang baik, dengan nilai rata-rata waktu reaksi sebesar 1139,70 milidetik dan nilai rata-rata akurasi jawaban sebesar 92,5%. Kondisi ini menghasilkan gambaran bahwa sebelum diberikan intervensi, mahasiswa cenderung berada dalam dominasi gelombang otak beta/tegang. Nilai waktu reaksi yang melebihi satu detik mencerminkan adanya interferensi kognitif yang merupakan karakteristik umum *stroop effect*.

2. Gambaran Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025 Sebelum Intervensi Berdasarkan Pengukuran *Stroop Task*

Setelah menerima intervensi, hasil *posttest* menunjukkan perubahan positif pada kedua indikator atensi selektif. Nilai rata-rata waktu reaksi mengalami penurunan menjadi 965,00 milidetik, sementara rata-rata akurasi jawaban meningkat menjadi 94,34%. Hal ini menggambarkan kondisi performa kognitif mahasiswa mengalami perubahan positif. Peningkatan kecepatan pada waktu reaksi mencerminkan berkurangnya interferensi kognitif yang merupakan indikator meningkatnya kemampuan kontrol inhibisi dan atensi selektif, sementara peningkatan akurasi menggambarkan bahwa mahasiswa juga dapat mempertahankan ketepatan jawaban.

3. Perbedaan Waktu Reaksi Nilai *Pretest* dan *Posttest* berdasarkan pengukuran *Stroop Task* Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025

Berdasarkan hasil yang diperoleh melalui uji normalitas dan hipotesis, data berdistribusi normal dan terdapat perbedaan yang signifikan pada waktu reaksi mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025 antara nilai rata-rata *pretest* dan nilai rata-rata *posttest* pada pengukuran *color-word stroop task*. Hasil uji menunjukkan perubahan waktu reaksi mengalami penurunan sebesar 174,70 milidetik atau setara dengan peningkatan kecepatan proses kognitif sebesar 15,32% dari nilai baseline. Dengan demikian H_a diterima dan H_0 ditolak.

4. Perbedaan Akurasi Jawaban Nilai Pretest dan *Posttest* berdasarkan pengukuran *Stroop Task* Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025

Berdasarkan hasil uji normalitas dan hipotesis, akurasi jawaban pada pengukuran melalui *color-word stroop task* dinyatakan berdistribusi tidak normal dan tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai rata-rata *pretest* dan nilai rata-rata *posttest*. Namun, secara deskriptif, terjadi peningkatan akurasi jawaban sebesar 1,84%. Perbedaan tidak signifikan berdasarkan penghitungan statistik menyatakan bahwa H_0 diterima dan H_a ditolak.

5. Efektivitas Intervensi Audio Zikir Relaksasi terhadap Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025

Berdasarkan hasil keseluruhan pengujian hipotesis pertama dan kedua, hipotesis utama terkait efektivitas intervensi menyatakan bahwa pengaruh dari pemberian intervensi audio zikir relaksasi terhadap peningkatan atensi selektif mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025 dapat diterima secara parsial. Melalui pengukuran pada pretest dan posttest menggunakan *color-word stroop task*, audio zikir relaksasi yang didengarkan selama 10 menit secara signifikan meningkatkan waktu reaksi mahasiswa sebesar 15,32%, namun tidak terbukti secara signifikan dalam perubahan akurasi jawaban meskipun terdapat perubahan secara deskriptif sebesar 1,84%. Kondisi mahasiswa dengan kecepatan yang meningkat

tanpa mengurangi akurasi jawaban ini memiliki kesimpulan bahwa audio zikir relaksasi dapat diukur secara objektif mampu memberikan ketenangan dan peningkatan kognitif terutama pada atensi selektif mahasiswa.

Adapun implikasi yang diberikan dari temuan ini secara praktis, bagi pengembangan model pembelajaran Pendidikan Agama Islam (PAI) yang berbasis relaksasi dan spiritualitas. Bukti empiris bahwa mendengarkan audio zikir selama 10 menit dalam keadaan beraktifitas ringan mampu meningkatkan kecepatan pemrosesan kognitif mahasiswa secara signifikan dan menunjukkan bahwa aktifitas spiritual dapat difungsikan bukan hanya sebagai ritual ibadah semata, melainkan dapat dimanfaatkan sebagai strategi pedagogis untuk mengondisikan kesiapan neurologis peserta didik sebelum proses belajar berlangsung.

Implikasi pertama, temuan ini didukung oleh pengembangan model “apersepsi spriritual” dalam pembelajaran PAI, yakni penggunaan audio zikir relaksasi secara singkat di awal sebelum memulai pembelajaran sebagai pelengkap metode apersepsi konvensional, sekaligus menjunjung tinggi praktik keislaman di lingkungan perguruan tinggi Islam.

Implikasi kedua, bahwa penelitian ini membuka peluang pengembangan kurikulum PAI yang mengintegrasikan dimensi neurosains kognitif dengan nilai-nilai spiritual secara lebih sistematis, misalnya

melalui mata kuliah atau modul yang secara eksplisit mengajarkan mahasiswa mengenai hubungan antara ketenangan jiwa, pengelolaan atensi, dan efektifitas belajar. Dengan demikian, pembelajaran PAI tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan keagamaan, tetapi juga pada pembentukan keterampilan regulasi diri yang berakar pada praktik spiritual islam.

Implikasi ketiga, bagi pengembangan keilmuan, penelitian ini menegaskan relevansi pendekatan interdisipliner antara psikologi kognitif, neurosains, dan pendidikan islam sebagai arah baru dalam riset PAI yang lebih objektif dan terukur, sekaligus tetap berpijak pada nilai-nilai keislaman. Pendekatan semacam ini berpotensi memperkaya khazanah keilmuan PAI dengan basis bukti yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah, tanpa mereduksi makna spiritual dari praktik zikir itu sendiri.

2. SARAN

Berdasarkan temuan, keterbatasan, dan implikasi penelitian ini, berikut saran yang diajukan kepada berbagai pihak terkait:

1. Bagi Mahasiswa

Praktik sederhana ini mampu membuktikan bahwa 10 menit mendengarkan zikir dapat memberi pengaruh pada pemrosesan kognitif, dan aktivasi gelombang otak alfa, maka bagi mahasiswa PAI dan mahasiswa pada umumnya dianjurkan untuk dapat memulai

memperhatikan kondisi siap belajar untuk membantu kelancaran proses perkuliahan, pada penelitian ini, mendengar audio zikir relaksasi dapat menjadi salah satu opsi untuk menjadi kebiasaan persiapan sebelum memulai pembelajaran.

2. Bagi Program Studi Pendidikan Agama Islam

Program studi PAI disarankan untuk mempertimbangkan pengembangan kurikulum yang lebih holistik dengan mengintegrasikan praktik-praktik berbasis spiritual sebagai bagian dari pembentukan karakter akademik mahasiswa. Penelitian ini membuktikan bahwa pendekatan interdisipliner yang menghubungkan nilai-nilai keislaman dengan psikologi kognitif dan neurosains mampu menghasilkan temuan ilmiah dan aplikatif dalam dunia pendidikan. Oleh karena itu, agenda penelitian program studi yang mengeksplorasi dimensi keilmuan serupa perlu terus dikembangkan dan difasilitasi sebagai bentuk kontribusi nyata PAI terhadap khazanah keilmuan Islam yang integratif.

3. Bagi Dosen dan Pendidik

Hasil penelitian ini dapat menjadi pertimbangan bagi dosen dan pendidik untuk mengintegrasikan audio zikir relaksasi sebagai bagian dari kegiatan apersepsi di awal pembelajaran untuk mengondisikan gelombang otak tegang menuju keadaan rileks sehingga peserta didik mampu memproses pembelajaran dengan lebih baik. Strategi ini tidak hanya

didukung oleh hasil ilmiah penelitian, namun juga selaras dengan nilai-nilai pendidikan Islam yang menekankan keseimbangan antara aspek kognitif dan spiritual dalam proses pembelajaran.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki berbagai keterbatasan penelitian, maka bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa, perlu memperhatikan beberapa hal terkait desain penelitian, kondisi pelaksanaan, pengukuran variabel tambahan, kuantitas intervensi, dan instrumen penelitian agar penelitian ini dapat menjadi peluang untuk membuka perkembangan penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Irfan, Lukman, Marsigit Marsigit, Edi Istiyono, dan Si. *Pengukuran dan Penilaian Kompetensi Kepribadian Islami Guru: Model IPD_ANA*. 2025.
- Akhyar, Zul, Dasrizal Dahlan, Ahmad Lahmi, dan Rosniati Hakim. *Mekanisme Kerja Otak Dan Sistem Syaraf*. t.t.
- Anggelia, Yulita, dan Ira Adelina. “Studi Eksperimental mengenai Pengaruh Mendengarkan Musik Instrumental Pop terhadap Kemampuan Selective Attention (Penelitian pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 Universitas ‘X’ Bandung).” *Simposium nasional psikologi positif* (Bandung), Agustus 2018.
- Aulia, Syelma Safina, Nasha Khoiritun Hisan, Naqqiya Salsabila, Tri Ahmad Farel, Rosiana Tiurmajuli Samosir, dan Sunggoro Trirahardjo. “Pengaruh Pemberian Highlight pada Teks terhadap Kemampuan Working Memory pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran Angkatan 2023.” *Jurnal Diversita* 10, no. 2 (2024): 156–61.
- Azizah, Intan Nur. *Manfaat Zikir Dalam Menenangkan Jiwa*. 1 (2023).
- Ben-David, Boaz M., Linh L. T. Nguyen, dan Pascal H. H. M. Van Lieshout. “Stroop Effects in Persons with Traumatic Brain Injury: Selective Attention, Speed of Processing, or Color-Naming? A Meta-Analysis.” *Journal of the International Neuropsychological Society* 17, no. 2 (2011): 354–63.
- Birda, Andri Mahardhika, Kamid Kamid, dan M. Rusdi. “Proses Atensi Pengetahuan pada Siswa Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD) dalam Memecahkan Masalah Matematika Materi Aritmetika Sosial.” *Edu-Sains: Jurnal Pendidikan Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam* 5, no. 1 (2016).
- Burhanuddin, 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.
- “Ceiling Effect.” Dalam *The SAGE Encyclopedia of Research Design*, oleh Bruce B. Frey. SAGE Publications, Inc., 2022.
- Corbetta, Maurizio, dan Gordon L. Shulman. “Control of Goal-Directed and Stimulus-Driven Attention in the Brain.” *Nature Reviews Neuroscience* 3, no. 3 (2002): 201–15.

- D Green, Christopher. *Prinsip-Prinsip Psikologi William James (1890)*. t.t.
- Database Peraturan | JDIH BPK. “UU No. 20 Tahun 2003.” Diakses 11 Juni 2026.
<http://peraturan.bpk.go.id/details/43920/uu-no-20-tahun-2003>.
- DePorter, Bobbi, dan Mike Hernacki. *Quantum Learning: Membiasakan Belajar Nyaman dan Menyenangkan*. Terjemahan. 1 12. Kaifa, 2001.
- Diamond, Adele. “Executive Functions.” *Annual Review of Psychology* 64, no. 1 (2013): 135–68.
- Dr. H. MS. Udin. *Konsep Zikir dalam Al-Qur'an dan Implikasinya Terhadap Kesehatan*. 1 ed. Sanabil, 2021.
- Duff, Kevin, Catherine Callister, Kathryn Dennett, dan Danielle Tometich. “Practice Effects: A Unique Cognitive Variable.” *The Clinical Neuropsychologist* 26, no. 7 (2012): 1117–27.
- Engel, Dwi, dan Nazwa Zakiatus Salma. *Tinjauan Literatur: Manfaat Dzikir Dalam Regulasi Emosi*. 3, no. 4 (2024).
- Esch, Tobias. “The Neurobiology of Meditation and Mindfulness.” Dalam *Meditation – Neuroscientific Approaches and Philosophical Implications*, vol. 2, disunting oleh Stefan Schmidt dan Harald Walach. Studies in Neuroscience, Consciousness and Spirituality. Springer International Publishing, 2014.
- Eysenck, Michael W., Nazanin Derakshan, Rita Santos, dan Manuel G. Calvo. “Anxiety and Cognitive Performance: Attentional Control Theory.” *Emotion* 7, no. 2 (2007): 336–53.
- Fadilatunnisyah, Filzah, Rabbani Fakhirah S, Elsa Awalia Fasha, Andini Kania Putri, dan Dhea Aristy Julia Dema Putri. “Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum dan Sesudah Diterima di Universitas Impian.” *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research* 2, no. 1 (2024): 581–87.
- Fajri, Nurul. “Frekuensi Gelombang Otak Dalam Menangkap Ilmu Imajinasi Dan Realita (Berdasarkan Ontologi).” *Jurnal Filsafat Indonesia* 3, no. 2 (2020): 40–47.
- Harahap, Khoirul Amru, dan Reza Pahlevi Dalimunthe. *Dahsyatnya Do'a & Zikir*. 1. QultumMedia, 2008.

- Hatsjarjo, T. Dicky. *Perkembangan Psikologi Masa Kini*. Psikologi Eksperimen Terapan (sebuah eksperimen singkat). Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada, t.t.
- Ilyas, Rahmat. “Zikir dan Ketenangan Jiwa.” *Mawa’izh: Jurnal Dakwah Dan Pengembangan Sosial Kemanusiaan* 8, no. 1 (2017): 90–106.
- Jensen, Axthijr R., dan William D. Rohwer Jr. *T’i-Ie Strcop Color-Word Test: A Review*. t.t.
- Jupandri, Fegit, Nopi Nur Khasanah, dan Erna Melastuti. *Efektivitas Relaksasi Benson Dalam Menurunkan Tingkat Kecemasan Pre Operatif: Telaah Literatur*. t.t.
- MacLeod, Colin M. “Half a Century of Research on the Stroop Effect: An Integrative Review.” *Psychological Bulletin* 109, no. 2 (1991): 163–203.
- Maftukhah, dan Rahmat Hariyadi. “Optimalisasi Pembelajaran Tahfizh Al-Qur’an Berbasis Fungsi Otak.” *ZAHRA: Research And Thought Elementary School Of Islam Journal* 4 (2023): 149–68.
- Maimuna, Wiwin. *Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim Asy’ari Sukodono Sidoarjo Skripsi*. t.t.
- Mardhiyah, Ulfa Ainul. *Pengkondisian Gelombang Otak Zona Alfa Melalui Apersepsi Pembelajaran*. t.t.
- Marois, René, dan Jason Ivanoff. “Capacity Limits of Information Processing in the Brain.” *Trends in Cognitive Sciences* 9, no. 6 (2005): 296–305.
- Mawardi. “Pengaruh Terapi Dzikir terhadap Penurunan Kecemasan pada Lansia.” *Jurnal Penelitian Perawat Profesional (Jawa Tengah)* 6, no. 5 (2024).
- Mukti, Danu, dan Supra Wimbarti. “Pengaruh Mindfulness Meditation Training terhadap Atensi Selektif pada Siswa SMP.” *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)* 6, no. 1 (2020): 30.
- Muna, Naeila Rifatil, Ratna Jatnika, Urip Purwono, dan Juke Siregar. “Pelatihan Optimalisasi Selective Attention Pada Anak Dengan Gangguan Pemusatan Perhatian Dan Hiperaktivitas (Gpph) Usia 8-9 Tahun.” *Dharmakarya* 12, no. 1 (2023): 20.
- Muniruddin, Muniruddin. “Bentuk Zikir Dan Fungsinya Dalam Kehidupan Seorang Muslim.” *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat* 6, no. 1 (2018): 17.

- Mustofa, Agus. *Energi Dzikir Alam Bawah Sadar*. 32. Padma Press, t.t.
- Neuropedagogik*. t.t. <https://doi.org/Neuropedagogik>.
- Nurhanifah, Dewi, Reza Herdian Fadilla, dan Wahyudin Wahyudin. "The Effect Of Psycoreligius Therapy Of Listening To Yasin's Letter On Stress Level In The Elderly." *Health Media* 3, no. 1 (2021): 22–27.
- Nuriyah, Risa. "Hubungan Adversity Quotient dengan Keterampilan Berpikir Tingkat Tinggi Pada Materi Bangun Datar Peserta Didik Kelas V SDN 037 Sabang." Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia, 2024.
- Petersen, Steven E., dan Michael I. Posner. "The Attention System of the Human Brain: 20 Years After." *Annual Review of Neuroscience* 35, no. 1 (2012): 73–89.
- Prabhakaran, Divya, Uli Grasemann, Swathi Kiran, dan Risto Miikkulainen. "How the Stroop Effect Arises from Optimal Response Times in Laterally Connected Self-Organizing Maps." *ArXiv*, 11 Mei 2025, arXiv:2502.02831v3.
- Prasetyo, Anggun Resdasari, Dian Veronika Sakti Kaloeti, Amelia Rahmandani, Salma, dan Jati Ariati. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Eksperimen*. Fakultas Psikologi UDIP, 2020.
- Pujiastuti, Triyani. *Psikoterapi Islam*. 1 ed. CV. ELSI PRO, 2021.
- Puspananda, Dian Ratna, dan M. Pd. *Music In Alpha Zone Conditioning: The Most Illumination Stage in Learning Process*. t.t.
- Putri, Riski Astriani, Sri Julyani, dan Imran Safei. *Pengaruh Kebiasaan Zikir dengan Konsentrasi Belajar pada Mahasiswa*. 5, no. 2 (2025).
- Quraissy, Andi. "Normalitas Data Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov dan Saphiro-Wilk: Studi kasus penghasilan orang tua mahasiswa Prodi Pendidikan Matematika Unismuh Makassar." *J-HEST Journal of Health Education Economics Science and Technology* 3, no. 1 (2022): 7–11.
- Renie Tri Herdiani, M. Pd, M Aris Rofiqi, MSi, Mika Sugarni, S.Tr.Keb., M.Keb, dkk. *Psikologi Kognitif*. 1 ed. Eureka Media Aksara, 2023.
- Riyadi, Agus. "Zikir dalam al-Qur'an sebagai Terapi Psikoneurotik (Analisis terhadap Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)." *Konseling Religi: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Semarang) 4, no. 1 (2013).

- Rosyanti, Lilin, Indriono Hadi, dan Akhmad Akhmad. "Kesehatan Spritual Terapi Al-Qur'an sebagai Pengobatan Fisik dan Psikologis di Masa Pandemi COVID-19." *Health Information : Jurnal Penelitian* 14, no. 1 (2022): 89–114.
- Sadat, M. Anwar, Sapri Sapri, dan Rahmah Fithriani. "Implementasi Praktek Dzikir: Persepsi Anak Terhadap Dampaknya Pada Ketenangan Jiwa Dan Konsentrasi Belajar." *Research and Development Journal of Education* 10, no. 1 (2024): 61.
- Saepuddin, Apung. "Keefektifan Dzikir dan Pengaruhnya terhadap Peningkatan Konsentrasi Belajar Siswa SMP Muhammadiyah 2 Kalasan Kabupaten Sleman." Universitas Muhammadiyah Yogyakarta, 2018.
- Sahir, Syafrida Hafni. *Metodologi Penelitian*. 1. KBM Indonesia, 2021. Yogyakarta, t.t.
- Said, Ahmad Nur. "Inovasi Belajar dengan Memanfaatkan Gelombang Otak Alpha pada Materi Hormat dan Patuh kepada Orang Tua dan Guru di SMPN 126 Jakarta Timur." Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, 2023.
- Saifuddin, Ahmad. *Psikologi Umum Lanjutan*. Pertama. KENCANA, 2024.
- Sati, DA. Pakih. *Kitab Al-Hikam dan Penjelasannya karya Syeikh Ibnu Atha 'illah As-Sakandari*. Terjemahan. Noktah, 2017.
- Scarpina, Federica, dan Sofia Tagini. "The Stroop Color and Word Test." *Frontiers in Psychology* 8 (April 2017).
- Shiffrin, Richard M., dan Walter Schneider. *Controlled and Automatic Human Information Processing: II. Perceptual Learning, AutomaticAttending, and a General Theory*. t.t.
- Stoet, Gijsbert. "PsyToolkit: A Software Package for Programming Psychological Experiments Using Linux." *Behavior Research Methods* 42, no. 4 (2010): 1096–104.
- Stroop, J. Ridley. "Studies of Interference in Serial Verbal Reactions." *Journal of Experimental Psychology: General* 121, no. 1 (1992): 15–23.
- Subandi. *Psikologi Dzikir*. 1 ed. Pustaka Pelajar, 2009.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. 19. ALFABETA, CV., 2013.

- Valensy, Adhestia, dan Diah Suryani. “Penerapan Terapi Psikoreligius Zikir pada Pasien dengan Gangguan Persepsi Sensori Halusinansi Pendengaran.” *Sriwijaya Palembang* (Palembang), 2021.
- Vatin, Nurva Dillatul, dan Nurkhalisha Ersyafiani. *Psikoedukasi untuk Meningkatkan Pengetahuan Guru yang Memiliki Siswa dengan Gangguan Atensi Belajar*. t.t.
- Vijayalakshmi dkk. *Estimation of Effects of Alpha Music on EEG Components by Time and Frequency Domain Analysis*. 2010.
- Vojdanoska, Marija, Jacquelyn Cranney, dan Ben R. Newell. “The Testing Effect: The Role of Feedback and Collaboration in a Tertiary Classroom Setting.” *Applied Cognitive Psychology* 24, no. 8 (2010): 1183–95.
- Wang, Lijuan, Zhiyong Zhang, John J. McArdle, dan Timothy A. Salthouse. “Investigating Ceiling Effects in Longitudinal Data Analysis.” *Multivariate Behavioral Research* 43, no. 3 (2008): 476–96.
- Widana, Wayan, dan Putu Lia Muliyani. *Uji Prasyaratan Analisis*. Kik Media, 2020.
- Widiyanti, Nurma. “Pengaruh Dzikir Terhadap Kebahagiaan Jama’ah Majelis Ta’lim An-Nahl Cibadak Tangerang.” Universitas Islam Negeri Syarif Hadayatullah, 2022.
- Wijayanto, Karen Regina, Decky Gunawan, dan Cindra Paskaria. *Pengaruh Kronotipe Terhadap Sustained Attention Mahasiswa Kedokteran Universitas Kristen Maranatha*. 1, no. 3 (2025).
- Wolf, Lorraine E. “College Students with ADHD and Other Hidden Disabilities: Outcomes and Interventions.” *Annals of the New York Academy of Sciences* 931, no. 1 (2001): 385–95.
- Zulkifli, Ahmad Lahmi, Dasrizal Dahlan, dan Rosniati Hakim. “Mekanisme Kerja Otak dan Sistem Saraf: Perspektif Neurosains Pendidikan Islam.” *Menara Ilmu : Jurnal Penelitian dan Kajian Ilmiah* (Sumatera Barat) 19, no. 1 (2025): 118–30.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

A. Lampiran Administrasi

1. Surat Permohonan Penelitian dan Pengambilan Data Mahasiswa

Hal: Surat Permohonan untuk Penelitian

Kepada Yth,
Kepala Prodi PAI FIAI UII
Ibu Mur'atun Nur Arifah, M.Pd.I
Di Tempat

Assalamualaikum Wr. Wb.

Berkenaan dengan tugas akhir (Skripsi) Semester Ganjil tahun Akademik 2025/2026 saya:

Nama : Hilma Zurriyah Rabbaniyah

NIM : 22422108

Judul Skripsi: Efektivitas Audio Zikir Relaksasi Dalam Meningkatkan Atensi Selektif Mahasiswa PAI Angkatan 2024 dan 2025: Studi Eksperimen Daring Berbasis *Stroop Task*

No. Telp : 085839216194

Email : 22422108@students.uii.ac.id

Dengan ini bermaksud mengajukan permohonan izin kepada Kepala Prodi PAI FIAI UII untuk melaksanakan penelitian serta memperoleh data jumlah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Agama Islam FIAI UII Angkatan 2024 dan 2025. Data tersebut akan saya gunakan sebagai bagian dari keperluan penyusunan tugas akhir (skripsi) yang sedang saya kerjakan.

Saya mengucapkan terimakasih atas izin dan kerjasama yang telah diberikan oleh pihak Prodi, sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan baik dan lancar. Saya juga memastikan bahwa seluruh data yang diperoleh akan digunakan sesuai dengan kaidah akademik dan etika penelitian yang berlaku.

Dengan segala hormat, saya berharap semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk seluruh komponen dari Prodi PAI sebagai bentuk dedikasi. Demikian permohonan ini saya sampaikan, atas perhatian dan kerjasama pihak Prodi, saya ucapkan terimakasih.

Wassalamualaikum Wr. Wb.

Bengkulu Utara, 21 Mei 2026

Penulis



Hilma Zurriyah Rabbaniyah

2. Data Mahasiswa Aktif PAI Angkatan 2024 dan 2025

Angkatan	NIM	Nama Mahasiswa	Status Akademik
2024	24422001	RINA FITRIYANI	Undur Diri
2024	24422002	MUHAMMAD YAKIN	Nonaktif
2024	24422003	M. RIZQI MAULANA JUFF	Aktif
2024	24422004	SYARIEF HIDAYATULLAH	Undur Diri
2024	24422005	HUSNUL MUFIDAH	Aktif
2024	24422006	FAIZ HABIBI	Aktif
2024	24422007	FASYA WARDA FAJRIA	Aktif
2024	24422008	ZA'IIMAH KURNIAWATI	Aktif
2024	24422009	DIAN AYU LARASATI	Undur Diri
2024	24422010	DAVID MAULANA FARIZH	Aktif
2024	24422011	M HARITS ALJUDDIN	Aktif
2024	24422012	ANNISA NAZWA RIZKY	Aktif
2024	24422013	ABYAN HANIF GHIFARI	Undur Diri
2024	24422014	AKBAR MUTTAQIN	Nonaktif
2024	24422015	ANNISA SYIFAURROHMA	Aktif
2024	24422016	INTAN SRI LESTARI	Aktif
2024	24422017	YAZER MUNTU UNTU	Aktif
2024	24422018	ALIMATUS SHOLIAH	Undur Diri
2024	24422019	LATHIFAH RUSYIDA	Aktif
2024	24422020	MEYLA EL-HAQQ FADHIL	Aktif
2024	24422021	MOCH. HENDRAWAN ICI	Undur Diri
2024	24422022	MUTIARA MAULIDIAH	Aktif
2024	24422023	AHMAD SHANHAJI WAHI	Aktif
2024	24422024	MUHAMMAD QOLLI FIKF	Aktif
2024	24422025	FAJAR ADI DARMADI	Aktif
2024	24422026	ABDULLAH AZZAM	Undur Diri
2024	24422027	ULIL ALBAB TIRMIDZI	Aktif
2024	24422028	GIGIH MA'RUF ISMAIL	Undur Diri
2024	24422029	RENDI PRANATA	Undur Diri
2024	24422030	ISA HANAN	Aktif
2024	24422031	DIMAS AURA ARIF	Nonaktif
2024	24422032	MARYO DWI SAPUTRA	Aktif
2024	24422033	HANNY MEIRANDA SALS	Aktif
2024	24422034	DANAG YOGI SAPUTRA	Undur Diri
2024	24422035	MUHAMMAD HAFIDZ AL	Aktif
2024	24422036	MUHAMAD RAHMADHA	Aktif
2024	24422037	M. FAJAR PATUROHMAN	Aktif
2024	24422038	TENTI NANA REGIYANA	Aktif
2024	24422039	MUHAMMAD HASANUL	Aktif
2024	24422040	MOH. SIROJUL MUNIR	Aktif
2024	24422041	MOHAMMAD FAHRIYAL	Nonaktif
2024	24422042	AREVI CENDIKIA	Aktif
2024	24422043	ILHAM BAYU SAKA	Aktif
2024	24422044	ROHMATUL AULIYA	Aktif
2024	24422045	NAJLA HERSANTI PUTRI	Aktif
2024	24422046	SALMAN AL FARISI	Aktif

Angkatan	NIM	Nama Mahasiswa	Status Akademik
2025	25422001	M. ALFAZANI	Undur Diri
2025	25422002	ZAHRA SALMA MAULIDA	Aktif
2025	25422003	PRADANA SHAFI BUDI A	Aktif
2025	25422004	PUTRI KHOIRUNNISA	Undur Diri
2025	25422005	MUFIDA SALWA KHOLIDI	Undur Diri
2025	25422006	RIFKY ICHSANUDDIN ADI	Aktif
2025	25422007	MANDA AMELIA PRATIWI	Aktif
2025	25422008	MUHAMMAD NABIL MA	Aktif
2025	25422009	NISRINA ZUKHRUF	Undur Diri
2025	25422010	NAJWA NABILA HAIRAAH	Aktif
2025	25422011	MUHIYBAH KHOIRANI H	Aktif
2025	25422012	WILDATUN AMELIA PUTI	Undur Diri
2025	25422013	M. WILDAN HAFIDZUL IH	Aktif
2025	25422014	ANNISA RAMADHANI	Aktif
2025	25422015	RIFKI EKA AGUSTIAN	Aktif
2025	25422016	OKY PRATAMA SAPUTRA	Aktif
2025	25422017	FIDELINE RASYA VIVANTI	Aktif
2025	25422018	NAFI MUHAMMAD MUF	Aktif
2025	25422019	YUSUF FADHLIN RAMADI	Aktif
2025	25422020	HANY NASYWA ATHIYA	Undur Diri
2025	25422021	NAJMA NURUL AHYAN	Aktif
2025	25422022	RAIHAN TANJUNG	Aktif
2025	25422023	MUHAMMAD IMADUDD	Aktif
2025	25422024	NAZARA EKA NOVITASAF	Aktif
2025	25422025	EKA META RAHAYU	Undur Diri
2025	25422026	FILDZA KAISAH SAFINA	Aktif
2025	25422027	ASIYAH ZAKIYATUSSYARI	Aktif
2025	25422028	MOHAMMAD SATRIA F	Aktif
2025	25422029	MUHAMAD RIZKY PUTRA	Aktif
2025	25422030	KEYSHA ZANZABILA NAD	Aktif
2025	25422031	YULI RIANI	Undur Diri
2025	25422032	REONI WAHYU RAMADA	Aktif
2025	25422033	SABRINA ISMA HAMIDAH	Undur Diri
2025	25422034	MUHAMMAD RIF'AT HAI	Undur Diri
2025	25422035	NAMIRA RACHMANTI	Aktif
2025	25422036	LABIQ HAYDAR YAHYA	Undur Diri
2025	25422037	ADITYA IRFANSYAH	Aktif
2025	25422038	CAHYA NUGRAHA	Aktif
2025	25422039	ZAIN ZAIDAN AKHSAN	Aktif
2025	25422040	HAFIDZ DARYL FATAH	Aktif
2025	25422041	FAUZIAH AHLA	Aktif
2025	25422042	FERNANDO CHOIRUR RO	Nonaktif
2025	25422043	MUHAMMAD IQBAL UM	Undur Diri
2025	25422044	ALDILLA SALSA DEVIANNI	Undur Diri
2025	25422045	NAJWAYA TAZKIA KHALIL	Aktif
2025	25422046	MUHAMMAD RAFI PUTR	Aktif

B. Lampiran Instrumen Penelitian

1. Pedoman Pengukuran

Colum	Meaning
1	name of block
2	name of the word (e.g., "yellow")
3	the color the word is printed in (e.g., "red")
4	Stroop color match (1=compatible, 0=incompatible)
5	tablerow number
6	the pressed key number
7	Status (1=correct, 2=wrong, 3=timeout)
8	Response time (milliseconds)

2. Tampilan Alat Ukur

About this study

Contact information

Information about this study:

Contact email: hhsarabbenyah@gmail.com

Important technical requirements for your computer

You seem to use the following browser (version number in brackets): Safari (605)

Your browser supports the requirements of this survey.

Click this button to start survey

Important data protection information

When you start, this survey will store your answers and browser information on the [PsyToolkit server](#). The responsibility for this survey rests entirely with the researcher(s) listed above. [Click here if you do not want to participate.](#)

Stroop task instructions

In this task, you will see color names (red, green, blue, yellow) in different "print" colors. You need to respond to the print color. For example, if you see:

GREEN

You need to respond to the print color (red), and press the associated button ("r"). The other buttons used in this study are "g", "b", and "y", for green, blue, and yellow.

press space bar for more instructions...

Back to experiment editor

GREEN

Back to experiment editor

Click to start the task

C. Lampiran Dokumentasi

1. Data Hasil Pengukuran

Nama Subjek	Akurasi General		RT Generale	
	Pre test	Posttest	Pre test	Posttest
Alya Nur Hasanah	01.03	01.02	1133	931
Alya Salsadina	01.07	01.00	995	768
Annisa Nazwa	01.23	01.03	1026	1017
Annisa Ramadhani	01.03	01.08	1339	1019
Arevi	01.03	01.05	1278	942
Az-zahra Tanjung Pandan	01.00	01.08	1352	971
Azzahra	01.03	01.00	1046	838
Cahya Nugraha	01.00	01.05	1252	1079
Faiz Habibi	01.02	01.05	778	986
Fideline Rasya	01.03	01.05	1052	1011
Imam Sobri	01.03	01.10	1226	931
Intan Sri Lestari	01.00	01.00	1106	732
Keysha	01.03	01.21	1114	1019
M. A'lan Nuril Mausufi	01.46	01.05	1068	1018
M. Nawir Qulubana	01.07	01.08	911	1067
M. Ramadhani	01.48	01.03	1360	1082
M. Raihan As Syifa H	01.03	01.00	1038	883
Moh. Sirojul Munir	01.14	01.20	1200	1007
Nada Auliya Zain	01.00	01.00	1197	1229
Nafisa Nilna Muna	01.08	01.07	1143	860
Najwa Nabila	01.00	01.10	1154	867
Namira R	01.08	01.00	1274	1064
Naufal Kautsar	01.00	01.00	1167	898
Nurhajid Putra	01.16	01.18	1007	1119
Oky Pratama Saputra	01.00	01.05	1396	805
M. Qolli Fikri	01.27	01.18	1152	1273
Pradana Shafa Budi Arrafi	01.00	01.02	987	714
Rifky Ichsanuddin	01.02	01.05	1134	1009
Yusuf Fadhlin Ramadhan	01.00	01.02	1107	870
Zailmah Kurniawati	01.08	01.02	1199	941
MEAN	01.08	01.05	1140	965

2. Tangkapan Layar Pelaksanaan Eksperimen

