

NASKAH PUBLIKASI

**HUBUNGAN INTENSITAS DZIKIR DAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM DI YOGYAKARTA**



Oleh :

Faridz Anwar

13320202

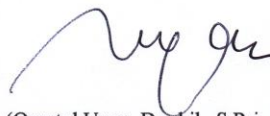
**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA
UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA
YOGYAKARTA
2018**

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN INTENSITAS DZIKIR DAN KEBAHAGIAAN PADA
MAHASISWA UNIVER4SITAS ISLAM DI YOGYAKARTA



Dosen Pembimbing Utama



(Qurotul Uyun, Dr.phil., S.Psi., M.Si)

THE RELATIONSHIP BETWEEN INTENSITY OF DHIKR WITH HAPPINESS
AMONG STUDENT OF ISLAMIC UNIVERSITY IN YOGYAKARTA

Faridz Anwar

Qurotul Uyun

ABSTRACT

Students have solid responsibilities and activities on a daily basis. The number of lecture duties as well as the density of activities can make students tired. It can effect in the emergence of stress, anxiety, depression, and even depression that makes students unhappy. Therefore, students need the power that comes from worship, one of them is dhikr. This study aims to determine the relationship between the intensity of dhikr and happiness in Islamic University students in Yogyakarta. Respondents in this study were students at one of the University of Inslam in Yogyakarta with 200 people. Data collection methods in this study using two scales namely the intensity of dhikr amounted to 36 aitem and the happiness scale amounted to 14 aitem. Data analysis using Pearson correlation technique through SPSS application for windows 24. Retrieved correlation coefficient $r_{xy} = 477$ and $p = 0.000$ ($p < 0.01$). The results showed that there is a positive relationship between the intensity of dhikr and happiness in the students of Islamic University in Yogyakarta which means the higher the intensity of dzikir the higher the happiness of the students, and vice versa the lower the intensity of dzikir the more randah also happiness in the students.

Keywords: *Intensity of Dhikr, Happiness, Student, Islamic University*

Pengantar

Setiap manusia memiliki tujuan yang sama dalam menjalani hidup ini. Tujuan hidup tersebut adalah untuk memperoleh kebahagiaan. Di balik perilaku manusia yang berbeda-beda antara manusia satu dengan yang lainnya, sebetulnya tujuan dari itu semua adalah demi mencapai kebahagiaan. Kebahagiaan merupakan suatu keadaan pikiran atau perasaan kesenangan dan ketentraman hidup secara lahir dan batin yang bermakna untuk meningkatkan fungsi diri (Puspitorini, 2012). Individu yang bahagia mengalami ketenangan di kehidupannya, sehingga merasa berharga, baik bagi dirinya sendiri maupun orang lain.

Kebahagiaan adalah hal yang penting dimiliki oleh setiap individu, karena kebahagiaan mampu membantu individu memiliki kepribadian yang sehat dan memperoleh suasana hati yang positif. Suasana hati yang positif dapat membuat individu lebih obyektif dan mampu memecahkan masalah secara kreatif (Seligman, 2005). Sedangkan, kurangnya kebahagiaan membuat individu terlihat murung dan seperti mengucilkan diri dari lingkungan sekitar. Ketika murung, individu menjadi gampang curiga, suka menyendiri, dan defensif, berfokus pada kebutuhan diri sendiri, padahal mementingkan diri sendiri lebih merupakan karakteristik kesedihan daripada kebahagiaan (Seligman, 2005).

Kurangnya kebahagiaan pada individu juga berdampak pada terganggunya kepribadian dan kehidupan sosial. Ketidakbahagiaan mampu menimbulkan buruknya penyesuaian diri baik secara sosial maupun pribadi (Hurlock, 1997). Individu yang kurang bahagia memiliki penilaian yang negatif mengenai diri maupun kepada orang

yang ada di sekitarnya. Oleh sebab itu, individu yang kurang bahagia memiliki penyesuaian diri yang kurang baik. Apabila hal tersebut terus terjadi, maka individu dapat mengalami kegagalan tugas perkembangan, khususnya pada aspek pribadi dan sosialnya. Hal ini tentu sangat merugikan bagi perkembangan individu itu sendiri.

Dewasa ini mulai banyak penelitian mengenai tingkat kebahagiaan. Hal ini membuktikan bahwa kebahagiaan sangat mempengaruhi kehidupan dan patut dimiliki oleh setiap individu tanpa terkecuali. Humas Badan Pusat Statistik (BPS) dalam (<https://www.setkab.go.id>) yang diakses pada 26 oktober (2017) menyatakan bahwa berdasarkan hasil Survey Pengukuran Tingkat Kebahagiaan (SPTK). BPS mencatat bahwa pada tahun 2017 sebanyak 29,31% masyarakat Indonesia berada pada kondisi kurang bahagia. Menurut K. Suhariyanto kepala BPS menyatakan bahwa indeks-indeks kebahagiaan Indonesia tahun 2017 merupakan komposit yang disusun oleh tiga dimensi, yaitu kepuasan hidup (*Life satisfaction*), Perasaan (*Affect*), dan makna hidup (*Eudaimonia*).

Penelitian lain terkait kebahagiaan dilakukan oleh Amirza (2017) yang meneliti tentang Hubungan Antara Kemandirian dan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Rantau Tahun Pertama. Pada penelitian ini ditemukan bahwa dari 70 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian 2,86% berada pada kategori sangat rendah, 25,71% rendah, dan 45,71% berada pada kategori sedang, dan sisanya hanya sebesar 20% yang berada pada kategori tinggi dan 5,71% sangat tinggi. Indeks kebahagiaan pada mahasiswa juga ditunjukkan oleh Jasmadi dan Muslimah (2016) yang meneliti tentang Hubungan Kualitas Dzikir dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Aktifis Dakwah

(ADK) Unsiyah. Berdasarkan 100 responden yang diteliti ditemukan bahwa 9% berada kategori rendah, 56% sedang, dan 35% tinggi. Berdasarkan pemaparan beberapa data penelitian di atas, kebahagiaan masih tergolong dalam kategori sedang dan hanya beberapa persen saja yang tergolong pada kategori tinggi. Hal itu menunjukkan bahwa kebahagiaan masih menjadi suatu hal yang perlu ditingkatkan.

Adapun faktor-faktor yang mampu mempengaruhi kebahagiaan yaitu ekonomi, perkawinan, kehidupan sosial, kesehatan dan agama (Seligman, 2002). Agama menjadi kunci penting yang mampu membantu individu dalam menjalani kehidupannya. Individu bahagia adalah individu yang mau bersyukur atas apa yang dimilikinya. Putra dan Nashori (2008) meneliti kebahagiaan pada penyandang cacat tubuh, memaparkan bahwa apabila kepuasan kerja, cinta dan perkawinan, serta pergaulan sosial belum dapat terpenuhi, maka rasa syukur akan memunculkan kepasrahan. Oleh karena itu individu mampu mengambil hikmah dari permasalahan yang ada dan kemudian membentuk keyakinan dan harapan yang membuat penyandang cacat tubuh mampu menjalani hidup dan meraih faktor-faktor kebahagiaan yang belum dapat terpenuhi. Hal ini diperkuat oleh Stark dan Maier (2008) yang menerangkan bahwa individu yang beragama akan memiliki perasaan bersyukur sehingga individu mampu menikmati kesehatan mental dan fisik dengan lebih baik. Syukur sendiri adalah salah satu cara bagi individu berdzikir kepada Allah SWT. Di mana dzikir adalah ibadah yang dianjurkan dalam islam untuk membantu manusia mencapai kebahagiaan.

Seperti yang terkandung dalam ayat-ayat Al-Qur'an berikut:

“Apabila selesai melaksanakan sholat, menyebarlah di penjuru bumi. Carilah anugrah Allah dan banyaklah ingat kepada Allah agar kalian berbahagia” (QS 62: 10).

Ayat di atas semakin memperjelas bahwa salah satu kunci agar manusia memperoleh kebahagiaan adalah dengan banyak mengingat Allah, yang dalam hal ini berdzikir. Dzikir dalam KBBI online (2017) memiliki pengertian puji-pujian kepada Allah yang diucapkan berulang-ulang. Sedangkan dalam kamus Al-munawwir (Munawwir, 1997) dzikir berasal dari kata ذكرا وتذكارا *zakaro, zikron, watizkaaron* yang artinya menyebut, mengucapkan asma Allah, artinya dzikir adalah suatu perbuatan dimana individu mengingat, menyebut, mengucapkan puji-pujian kepada Allah dan mengagungkan-Nya. Di samping itu, dzikir juga merupakan ibadah hati dan lisan yang mana tidak mengenal batasan waktu. Oleh karena itu, dzikir tidak hanya merupakan ibadah *lisaniyah* (bersifat lisan) tetapi juga *qalbiyyah* (bersifat dengan hati). Artinya dapat dilakukan dengan lisan dan dengan hati. Meskipun demikian, dzikir lebih baik dilakukan bersamaan di hati dan lisan, dan memahami maksud bacaannya adalah hal yang harus diupayakan dalam berzikir.

Melalui dzikir atau mengingat keagungan Tuhan dengan memuji serta mensucikan-Nya. Individu sejatinya sedang berhubungan langsung dengan sang Pencipta. Individu yang senantiasa mengingat atau berzikir maka hatinya akan dianugerahkan ketentraman oleh Allah *subhanahu wa ta'ala*, karena sesungguhnya

dengan berzikir individu sedang berdoa agar Allah menjernihkan hatinya. Seperti Firman Allah SWT dalam Al-Qur'an Surat Ar-Ra'd ayat 28:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S. Ar-Ra'd:28). Ketentraman pada ayat di atas bukan tidak memiliki arti apa-apa, namun kata tentram dalam ayat di atas memiliki makna yang sangat luas, yakni ketentraman di dunia dan akhirat. Allah adalah Dzat yang Maha Suci yang tidak pernah mengingkari janji-janji-Nya. Jadi hal tersebut adalah sebuah kebenaran.

Menurut Hawari (2004) ditinjau dari sudut pandang kesehatan jiwa, do'a dan dzikir mengandung unsur psikoterapeutik yang mendalam. Terapi psikoreligius tidak kalah pentingnya dengan psikoterapi dan psikiatrik, karena mengandung kekuatan spiritual atau kerohanian yang dapat memunculkan rasa percaya diri dan optimisme. Diperkuat oleh Asdie (1992) yang menjelaskan bahwa dzikir adalah salah satu perbuatan yang bernilai ibadah untuk melakukan olah batin yang dapat di gunkan untuk menyembuhkan gangguan-gangguan psikologis seperti gangguan psikosomatik dan stress. Menurut Frager (1999) dzikir juga berfungsi sebagai pembersih atau pensusi kotoran-kotoran hati seperti marah, dendam atau bermusuhan, dan mampu menguatkan hati seseorang sehingga tidak mudah tegang, takut, dan juga gelisah. Dengan demikian, efek psikologis dari banyak berdzikir akan mampu mengikis perasaan-perasaan negatif yang dimiliki oleh individu.

Oleh karena itu, penulis tertarik untuk mengkaji lebih dalam tentang hubungan antara intensitas dzikir dan kebahagiaan pada mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta. Seperti yang diketahui, Universitas Islam merupakan kampus yang berpegang teguh pada nilai-nilai islam sebagai pedoman dalam membentuk karakter mahasiswa. Nilai-nilai islam yang diterapkan seharusnya mampu membentuk mahasiswa menjadi pribadi yang berkualitas, produktif dan bahagia. Berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti pada beberapa mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta, diketahui bahwa masih terdapat mahasiswa yang kurang bahagia, seperti mahasiswa yang mengalami kecemasan akan masa depan akibat mengalami salah jurusan dan khawatir terhadap pekerjaan dikemudian hari. Hal itu menjadikan responden merasa tidak nyaman dan gelisah. Selain itu, terdapat pula mahasiswa yang mengalami kurang konsentrasi karena merasa jauh dari rumah dan keluarga, dan kurang mampu beradaptasi terhadap perbedaan budaya yang ada. Temuan masalah-masalah di atas mampu memicu munculnya perasaan tidak bahagia pada mahasiswa sehingga dapat berdampak pada kegiatan yang dilakukan sehari-hari menjadi tidak maksimal. Hal ini tentu sangat merugikan bagi mahasiswa yang dituntut untuk selalu dapat optimal, agar proses perkuliahan berjalan dengan lancar dan bisa mendapatkan hasil yang memuaskan.

Mengacu pada uraian di atas dan fenomena yang ada. Penulis berasumsi bahwa masih banyak terdapat mahasiswa yang merasa tidak bahagia. Maka fokus penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan intensitas zikir dan kebahagiaan pada

mahasiswa Universitas Islam di Yogyakarta. Harapannya penelitian ini mampu menjawab problem kebahagiaan pada mahasiswa ditinjau dari aspek intensitas dzikir

Metode Penelitian

Responden yang di kenai dalam penelitian ini adalah mahasiswa universitas islam di Yogyakarta dengan kriteria laki-laki dan perempuan.

Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel dependen : Kebahagiaan
2. Variabel independen : Intensitas Dzikir

Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Kebahagiaan

Kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut, perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tenang, memiliki kedamaian dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya baik sebagai individu, anggota masyarakat dan warga negara. Kebahagiaan dalam penelitian ini akan diukur dengan menggunakan skala kebahagiaan yang disusun oleh Samiarsi (2012). Skala tersebut akan mengukur tiga aspek kebahagiaan yakni kepuasan masa lalu, kepuasan masa sekarang dan optimisme akan masa depan.

2. Intensitas Dzikir

Intensitas dzikir dapat diartikan sebagai kekuatan atau tingkatan, kesungguhan serta giatnya individu dalam mengingat Allah secara maksimal dan berulang-ulang berdasarkan frekuensi, durasi, dan volume individu berdzikir dan mengingat Allah. Pada penelitian ini, intensitas dzikir individu akan diukur dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Kurniasari (2016). Skala tersebut akan mengungkap tingkat intensitas dzikir individu dengan mengukur aspek-aspek dzikir, yaitu dzikir secara lisan, *tadabbur*, dan *tafakkur*.

Metode Pengumpulan Data

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Metode pengumpulan data pada penelitian ini adalah skala Likert. Ada dua skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala intensitas dzikir dan skala kebahagiaan. Kedua skala dalam penelitian ini tersusun dengan empat alternatif jawaban. Pada skala kebahagiaan yaitu: sangat sesuai, sesuai, tidak sesuai dan sangat tidak sesuai. Sedangkan alternatif jawaban pada skala intensitas dzikir yaitu: selalu, sering, kadang-kadang, dan tidak pernah. Pernyataan diberikan dalam dua bentuk yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Responden diminta mengisi sejumlah pernyataan yang digunakan untuk mengungkapkan permasalahan yang akan diteliti, dengan memilih salah satu dari keempat pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan responden. Pada skala kebahagiaan, skor dari jawaban tersebut adalah 1-4 dari jawaban sangat tidak sesuai – sangat sesuai untuk item *favorable* dan 4-1 dari jawaban sangat tidak sesuai – sangat

sesuai untuk aitem *unfavorable*. Sedangkan pada skala intensitas dzikir nilai skor bergerak dari 1-4 dari jawaban tidak pernah – selalu untuk aitem *favorable* dan 4-1 dari jawaban tidak pernah – selalu untuk aitem *unfavorable*. Adapun skala yang akan digunakan adalah sebagai berikut:

1. Skala Kebahagiaan

Skala kebahagiaan yang digunakan adalah skala yang dikembangkan oleh Samiarsi (2012). Skala ini dikembangkan dengan mengacu pada aspek-aspek kebahagiaan Seligman, aspek-aspek tersebut adalah: kepuasan akan masa lalu, kebahagiaan pada masa sekarang, dan optimis akan masa depan. Skala ini terdiri dari 14 aitem dengan 4 pernyataan *favorable* dan 10 *unfavorable*.

2. Skala Intensitas Dzikir

Intensitas dzikir akan diungkap dengan menggunakan skala yang dikembangkan oleh Kurniasari (2016) yang mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Nasr yang menggambarkan intensitas berdzikir individu berdasarkan tingkatan dzikirnya. Aspek-aspek tersebut adalah: dzikir lisan, tadabbur, dan tafakkur. Skala ini terdiri dari 36 aitem dengan 19 pernyataan *favorable* dan 17 pernyataan *unfavorable*.

Metode Analisis Data

Metode analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *product moment*. Teknik ini bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara intensitas dzikir terhadap kebahagiaan. Analisis dilakukan menggunakan *SPSS versi 24.0 for windows*.

Hasil Penelitian

Deskripsi Subjek Penelitian

Responden yang berpartisipasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa dan mahasiswi salah satu Universitas Islam di Yogyakarta. Sebaran lengkap dapat dilihat pada Tabel:

Tabel 1

Deskripsi Responden Penelitian Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Klasifikasi Responden	Deskripsi Responden	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin	Laki-laki	50	25%
	Perempuan	150	75%
Usia	15	1	0.5%
	17	13	6.5%
	18	111	55.5%
	19	57	28.5%
	20	7	3.5%
	21	9	4.5%
	22	1	0.5%
	23	1	0.5%

Hasil Pengujian Hipotesis

Uji asumsi dilakukan terlebih dahulu sebelum melakukan uji hipotesis. Uji asumsi meliputi uji normalitas dan uji linearitas terhadap sebaran data hasil penelitian uji asumsi perlu dilakukan sebagai syarat untuk melakukan analisis selanjutnya dengan maksud agar kesimpulan yang ditarik tidak menyimpang dari kebenaran yang seharusnya. Peneliti menggunakan bantuan program SPSS versi 24 *for windows* untuk melakukan uji asumsi.

a. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menguji apakah data yang digunakan dalam penelitian ini terdistribusi secara normal atau tidak, uji normalitas dilakukan melalui perhitungan *Shapiro-Wilk* menggunakan SPSS *for windows* versi 24.0. Sebaran data berada pada kurva normal jika $p > 0,05$ sedangkan kurva tidak normal jika $p < 0,05$. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 2

Hasil Uji Normalitas

Variabel Penelitian	(Shapiro-Wilk)		Keterangan
	Statistic (df)	Sig./P	
<i>Kebahagiaan</i>	0,991	0,231	Normal
<i>Intensitas Dzikir</i>	0,995	0,686	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas di atas menunjukkan bahwa skala *Kebahagiaan* mempunyai nilai $p = 0,231$ dan *Intensitas Dzikir* mempunyai nilai

$p=0,686$. Asumsi normalitas pada sebaran variabel *Kebahagiaan dan Intensitas Dzikir* terpenuhi dan terdistribusi dengan normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel tergantung memiliki hubungan linear. Kedua variabel dikatakan linear ketika memiliki keragaman yang proposional dimana jika satu variabel meningkat, maka variabel lain juga meningkat dengan rasio (perbandingan yang sama). Linearitas dapat dikatakan terpenuhi jika skor p dari nilai F pada *Linearity* lebih kecil dari $0,05$ ($p < 0,05$) dan skor p dari nilai F pada *Deviation from Linearity* lebih besar dari $0,05$ ($p > 0,05$). Hasil uji linearitas dapat dilihat pada tabel :

Tabel 3

Hasil Uji Linearitas

Variabel Penelitian	F <i>Linearity</i>	Sig	F <i>Deviation from Linearity</i>	Sig	Keterangan
<i>Kebahagiaan * Intensitas Dzikir</i>	59,951	0,000	1,113	0.310	Linear

Hasil uji Linearitas di atas menunjukkan bahwa korelasi antara kebahagiaan dan intensitas dzikir pada Linearitas nilai $F= 59,951$ dengan $p=0,000$ ($p < 0,05$) dan pada *Deviation from Linearity* diperoleh nilai $F= 1,113$ dengan $p=0,310$ ($p > 0,05$). Hal ini diartikan bahwa korelasi antara kebahagiaan dan Intensitas dzikir bersifat linier.

Tabel 4

Hasil Uji Hipotesis

	Dzikir	Kebahagiaan
Pearson Correlation	1	,477**
Dzikir	Sig. (1-tailed)	,000
	N	200

** . Correlation is significant at the 0.01 level (1-tailed).

Hasil analisis Uji *product moment* Pearson antara kebersyukuran dengan kebahagiaan menunjukkan nilai r_{xy} 0,477. Artinya terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara intensitas dzikir dengan kebahagiaan. dengan demikian hipotesis penelitian diterima.

Adapun sumbangan efektif intensitas dzikir terhadap kebahagiaan dapat dilihat dilihat di table berikut.

Tabel 5

Sumbangan efektif Intensitas Dzikir dan Kebahagiaan

Variabel Penelitian	R	P	r^2
<i>Dzikir*Kebahagiaan</i>	0,477	0,000	0,227

Berdasarkan hasil analisis data di atas, diperoleh nilai koefisien $r = 0,477$ dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara intensitas dzikir dan kebahagiaan pada mahasiswa. Koefisien determinasi (r^2) yang diperoleh sebanyak 0,227. Nilai ini termasuk dalam kategori small effect, artinya bahwa sumbangan efektif intensitas dzikir terhadap kebahagiaan

pada mahasiswa sebesar 22,7%. Dapat juga dikatakan bahwa 22,7% kebahagiaan pada mahasiswa dipengaruhi oleh intensitas dzikir.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara intensitas dzikir dan kebahagiaan pada mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis dengan menggunakan Teknik korelasi *produc Moment* dari person, diperoleh koefisien korelasi r_{xy} antara intensitas dzikir dan kebahagiaan pada mahasiswa di salah satu Universitas Islam di Yogyakarta adalah 0.477 dengan $p=0.000$ atau $p < 0.05$ pada uji satu ekor (1-tailed). Penelitian ini menunjukkan hasil yang mampu mengungkap hubungan positif antara intensitas dzikir dan kebahagiaan. hal tersebut dapat di artikan bahwa semakin tinggi intensitas dzikir maka akan semakin tinggi pula kebahagiaanya. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah intensitas dzikir pada mahasiswa maka semakin rendah kebahagiaannya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan **diterima**.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Sligman (2002) yang menyatakan bahwa individu yang religius merasa lebih bahagia dan lebih puas terhadap hidupnya dibandingkan dengan individu yang tidak religious. Diperkuat oleh temuan Aghili dan Kumar (2008) yang mengemukakan bahwa sikap religiusitas ternyata sangat berkorelasi dengan kebahagiaan. hasilnya adalah semakin tinggi sikap religiusitas maka semakin tinggi pula sikap kebahagiaan seseorang.

Individu yang kurang bahagia cenderung akan terlihat murung dan seperti mengucilkan diri dari lingkungan sekitar. Ketika murung, individu menjadi gampang curiga, suka menyendiri, dan defensif, berfokus pada kebutuhan diri sendiri (Seligman, 2005). Kurangnya kebahagiaan pada diri individu juga akan mengakibatkan terganggunya kepribadian dan kehidupan sosial. Ketidakhahagiaan mampu menimbulkan buruknya penyesuaian diri baik secara sosial maupun pribadi. Individu yang kurang bahagia memiliki penilaian yang negatif mengenai diri maupun kepada orang yang ada di sekitarnya (Hurlock, 1997). Sementara itu, menurut Puspitorini (2012) mengartikan individu yang bahagia adalah individu yang mampu merasakan ketenangan dan ketentraman dalam hidupnya. Ditambah Seligman (2005) yang menjelaskan bahwa kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut, perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram.

Menurut Konig (2008) ketaatan individu terhadap agama lebih kuat terhubung pada emosi positif (kesejahteraan yang lebih baik, kebahagiaan, optimisme, harapan, makna dan tujuan hidup) serta kualitas hidup yang lebih tinggi. Myers (Khavari, 2006) menjelaskan mengapa individu yang beragama lebih bahagian dibandingkan dengan yang tidak beragama, karena agama memberikan individu tujuan hidup, menuntun pemeluknya menerima dan menghadapi beragam masalah dengan tenang, dan mengikat individu dalam satu umat yang saling memberikan dukungan. Berdasarkan hal tersebut, dapat diartikan ketaatan terhadap agama memiliki hubungan yang positif dengan kebahagiaan yang sering ditandai dengan emosi positif, seperti kesenangan,

ketentraman, memiliki harapan, optimisme, merasa bermakna, tidak mudah putus asa, berenergi dan emosi-emosi positif lainnya. Dalam hal ini, intensitas dzikir merupakan salah satu bentuk ketaatan seorang individu terhadap agama islam.

Hal ini disebabkan oleh efek dzikir seperti meditasi yang mampu memberikan ketenangan. Ketika dzikir telah menembus seluruh bagian tubuh bahkan ke setiap sel-sel dari tubuh itu sendiri, maka hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran yang lemas dan menembus serta menyatunya dzikir ke seluruh tubuh. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (*stress*) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang sama sekali sehingga individu akan merasakan kebahagiaan (Lulu, 2002).

Ditambah Anggraini dan Subandi (2014) menjelaskan bahwa dzikir mampu memberikan perasaan tenang dalam jiwa, individu yang senantiasa melakukan dzikir dapat mencegah timbulnya ketegangan (*stress*). Penelitian ini menjadi salah satu bukti kebenaran Firman Allah SWT yang artinya:

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tentram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati mereka menjadi tentram” (QS. 13: 28).

Subandi (2009) menerangkan bahwa dalam pandangan teori *hypnosis* dzikir dapat dipandang sebagai *self-hypnosis*, karena pada saat berdzikir perhatian individu berpusat pada objek dzikir, sehingga semakin lama berdzikir maka individu akan

semakin tidak merasakan rangsangan yang ada di sekitarnya. Dengan demikian, dalam kondisi sebagaimana tersebut seseorang akan memperoleh ketenangan.

Pada dasarnya prinsip pokok dalam dzikir adalah pemusatan pikiran dan perasaan pada Allah dengan cara menyebut nama-Nya berulang-ulang, menyebabkan *dzakirin* (individu yang berdzikir) akan mempunyai pengalaman berhubungan dengan Allah. Secara psikologis, akibat perbuatan mengingat Allah ini dalam alam kesadaran akan berkembanglah penghayatan akan kehadiran Tuhan yang Maha Pemurah dan Maha Pengasih, yang senantiasa mengetahui segala tindakan yang nyata maupun yang tersembunyi. Sehingga dzakirin tidak akan merasa hidup sendirian di dunia ini, karena ada dzat yang Maha Mendengar keluh kesahnya yang mungkin tidak dapat diungkapkan kepada siapapun. Jadi dengan berdzikir individu akan ingat kepada Allah dan merasa setiap langkahnya akan selalu ditemani oleh Allah, sehingga pada diri individu akan muncul perasaan percaya diri dan optimis, tidak putus asa, tenang dan tentram karena percaya bahwa sesuatu yang menipanya sudah di takdirkan oleh Tuhan yang Maha Esa.

Temuan Sukmono (2008) menyatakan bahwa ketika individu melakukan dzikir dengan khusyu dan konsentrasi akan terjadi suatu fenomena fisiologis dimana mekanisme pernapasan menjadi teratur, oksigen yang diterima seimbang, pembentukan sel darah merah cepat, pembuluh darah mengalami pembesaran sehingga sari-sari makanan dan oksigen dapat disebarkan ke setiap sel dengan lebih cepat. Adanya pernapasan dan pencernaan yang teratur menyebabkan pikiran dan konsentrasi menjadi baik pula, dengan demikian ritme gelombang otak menjadi lebih baik. Seiring

dengan proses fisiologis yang terjadi saat dzikir tersebut dalam pikiran dan hati individu mengingat Allah dan merasakan kedekatan dengan Allah manusia akan menjadi tenang, tentram, percaya diri, sehingga individu akan merasakan bahagia. Bacaan dzikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tentram, dan memberikan perasaan bahagia (Subandi, 2009).

Tidak hanya itu, temuan medis juga mengungkap bahwa individu yang terbiasa berdzikir mengingat Allah, maka secara otomatis otak akan berespon terhadap pengeluaran *endorphine* yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Suryani, 2013). Hal tersebut menjadi bukti bahwa firman-firman Tuhan adalah suatu kebenaran yang mutlak. “*Kenanglah anugrah-anugrah Allah agar kalian berbahagia*” (QS 24: 31). Mengenang anugrah Allah dapat diartikan sebagai dzikir dengan cara bersyukur kepada Tuhan, dan itu akan menjadikan individu selalu berpikiran positif, selalu melihat sesuatu dari sisi positif, memberi makna positif dari setiap kejadian, dan bersabar terhadap kesulitan (Sukaca, 2014).

Semua kalimat dzikir adalah kalimat yang memiliki makna positif. Temuan Newberg dan Waldman (2013) menyatakan bahwa ketika individu selalu mengucapkan kalimat positif maka kalimat positif diyakini mampu untuk menghasilkan pikiran serta emosi positif bagi dirinya. Lebih lanjut Suryani (2013) menjelaskan bahwa emosi positif mampu merangsang kerja limbic untuk menghasilkan endorphine. Endorphine mampu menimbulkan perasaan euforia, bahagia, nyaman, menciptakan ketenangan dan memperbaiki suasana hati (mood) seseorang hingga membuat individu lebih berenergi.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel kebahagiaan ditemukan bahwa kategorisasi sedang mencapai 20% (40 orang), dan kategori tinggi mencapai 33% (66 orang), dan pada kategori sangat tinggi mencapai 15.5% (31 orang). Artinya dari jumlah 200 responden, sebanyak 68.5% (137 orang) ada pada kategori bahagia. Sedangkan sisanya sebanyak 31.5% (63) responden ada pada kategori kebahagiaan rendah dan sangat rendah. Demikian juga pada variabel intensitas dzikir kategori sangat tinggi mencapai 20% (40 orang), dan kategori tinggi mencapai 20% (40 orang), dan kategori sedang mencapai 20% (40 orang). Sedangkan sisanya sebanyak 40% (80 orang) berada pada kategori rendah dan sangat rendah. Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa pada penelitian ini yang melakukan dzikir dikategorikan cukup tinggi, sejalan dengan kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa dalam penelitian ini. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa intensitas dzikir memiliki kontribusi sebesar 22,7% terhadap variabel kebahagiaan. Angka kontribusi ini termasuk dalam kategori yang cukup baik, karena memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap kebahagiaan. Sementara sisanya sebanyak 78,3% sisanya di pengaruhi oleh faktor lain seperti faktor uang, perkawinan, kehidupan sosial, emosi negatif, usia, pendidikan, iklim, ras dan jenis kelamin.

Segala sesuatu di dunia ini tidak ada yang sempurna, termasuk penelitian ini, karna sesungguhnya kesempurnaan hanyalah milik Allah dan Utusan-Nya. Kekurangan dalam penelitian ini adalah hanya mengkaji dzikir dalam lingkup yang terbatas pada makna mengingat. Sedangkan dzikir sendiri memiliki begitu banyak

makna. sehingga kebahagiaan yang mungkin dapat dipengaruhi dzikir dalam makna-makna lain kurang tergali dalam penelitian ini.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data diperoleh kesimpulan bahwa ada hubungan yang positif antara intensitas dzikir dan kebahagiaan pada mahasiswa. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi intensitas dzikir pada mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kebahagiaannya. begitu juga sebaliknya, semakin rendah intensitas dzikir mahasiswa maka akan semakin rendah pula kebahagiaannya.

Saran

1. Bagi Responden Penelitian

Responden yang merasa memiliki tingkat kebahagiaan rendah, diharapkan untuk tidak berkecil hati, karena kebahagiaan adalah sesuatu yang tidak bersifat permanen. Artinya tingkat kebahagiaan seseorang dapat berubah-ubah seiring dengan berjalannya waktu dan aktivitas yang dilakukan. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan untuk meningkatkan kebahagiaan adalah dengan memperbanyak dzikir mendekati diri kepada Allah. karena banyak sekali dampak positif yang didapatkan dari berdzikir, salah satunya dzikir mampu memberikan ketenangan dan ketentraman kepada yang mengerjakannya.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya yang tertarik meneliti penelitian serupa, diharapkan mampu menghasilkan variasi penelitian yang berbeda, seperti memperdalam makna dzikir yang akan diteliti, menambahkan dengan variabel lain ataupun menggunakan metode yang berbeda. Kemudian kepada peneliti selanjutnya juga diharapkan untuk lebih memperhatikan hal-hal terkait saat pengambilan data, seperti pemilihan waktu pengambilan data, kondisi responden, kesiapan alat ukur yang akan digunakan, sosialisasikan dengan jelas dan tepat bagaimana sebaiknya responden mengisi skala/kuesioner yang di berikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aghili, M., & Kumar, G. V. (2008). Relationship between religion attitude and happiness among professional employees. *Journal of inidan academy of applied psychology*, 34, 66-69.
- Al-Quran Terjemahan. (2015). *Departemen Agama RI*. Bandung: CV Darus Sunnah.
- Amirza, A. V. P., & Rachmahana, R. S. (2017). Hubungan antara kemandirian dan kebahagiaan pada mahasiswa rantau tahun pertama. *Naskah Publikasi*, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Anggraini, W.N. & Subandi. (2014). Pengaruh terapi relaksasi zikir untuk menurunkan stres pada penderita hipertensi esensial, *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(1), 81-102.
- Asdie, A.H. (1992). *Stres, psikosomatik dan aneka cara penyembuhannya*. Pidato pengukuhan jabatan guru besar pada Fakultas Kedokteran UGM. Yogyakarta.
- Dzikir. (2017). *Kamus Besar Bahasa Indonesia online*. *Kbbi.web.id*. diakses pada 26 Oktober 2017.
- Fragar, R. (1999). *The sufi psychology of growth, balance and harmony*. Wheaton: Theological Publising House.
- Hawari, D. (2004). *Al-Qur'an ilmu kedokteran jiwa dan kesehatan jiwa*. Yogyakarta: PT. Dana Bhakti Primayasa.
- Hurlock, E. B. (1997). *Psikologi perkembangan. Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.
- Jasmadi., & Muslimah, L. (2016). Hubungan kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa aktivis dakwah (ADK) unsyiah. *Jurnal Psikoislamedia*, 1(1), 9-13.
- Khavari, K. A. (2006). *The art of happiness*. Jakarta : Serambi.
- Koenig, H.G. (2008). *Religious practices and health : overview*. <http://www.heritage.org.29/03/18>.

- Kurniasari, N. (2016). Hubungan antara intensitas dzikir dengan kecemasan menjelang ujian nasional pada siswa SMA di MAN 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.
- Lulu. (2002). Dzikir dan ketenangan jiwa: Studi pada majelis dzikirul ghofilin Cilandak, Ampera Raya, Jakarta. *Jurnal Tazkiya*, 2(1), 51-61.
- Newberg, A., & Waldman, M. (2013). *Born to believe: Gen iman dalam otak*. (Alih Bahasa Nukman, E. F.). Bandung: Mizan.
- Putra, A., & A., Nashori, F. (2008). Kebahagiaan pada penyandang cacat tubuh (sebuah penelitian kualitatif). *Naskah Publikasi*: Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Sasmiasi, F. (2012). Hubungan antara kesabaran dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Skripsi*, Fakultas Ilmu Psikologi dan Sosial Budaya.
- Seligman, M. E. P. (2002). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Seligman, M. E. P. (2005). *Menciptakan kebahagiaan dengan psikologi positif (authentic happiness)*. Bandung: PT. Mizan Pustaka.
- Stark, R., Maier, J. (2008). Faith and happiness. *Review of Religious Research*. 50(1), 120-125
- Subandi, M. A. (2009). *Psikologi dzikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sukaca, (2014). *The 9 golden habits for brighter muslim: Meraih masa depan gemilang demi masa depan hebat*. Yogyakarta Sleman: PT Bentang Pustaka.
- Sukmono, R. J. (2008). *Psikologi zikir*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Suryani, (2013) Shalat and dhikr to dispell voices: The experience of indonesian muslim with chronic mental illness: *Malaysian Journal Publish Online Early*.
“BPS Indeks Kebahagiaan Masyarakat Indonesia Tahun 2017 Capai 70,69” diakses dari <http://setkab.go.id/bps-indeks-kebahagiaan-indonesia-tahun-2017-capai-7069>