

**PENGARUH PELATIHAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG
ORANG TUANYA BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya

Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh

Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh :

IROH ROHMANIAH
14320361

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

2018

**PENGARUH PELATIHAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN
KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG
ORANG TUANYA BERCERAI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Program Studi Psikologi Universitas Islam Indonesia
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat Guna Memperoleh
Derajat Sarjana S1 Psikologi



Oleh :

IROH ROHMANIAH

14320361

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

2018

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi berjudul “Pengaruh Pelatihan Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pada Remaja Yang Orangtuanya Bercerai”

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia

Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-syarat

Guna Memperoleh Derajat S1 Psikologi



Mengesahkan,

Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

Ketua Program Studi

A handwritten signature in black ink, which appears to be 'Mira Ahza'. To the left of the signature is a circular official stamp of Universitas Islam Indonesia, partially overlapping the signature.

Mira Ahza Rachmawati, S.Psi., M.Psi.

Dewan Penguji

1. Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi.
2. Yulianti Dwi Astuti, S.Psi., M.Soc. Sc
3. Rumiani, S.Psi., M.Psi

Tanda Tangan

Three handwritten signatures in black ink, each written on a horizontal line. The signatures are stylized and difficult to read.

PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Iroh Rohmaniah
No. Mahasiswa : 14320361
Program Studi : Psikologi
Judul Skripsi : Pelatihan Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orang Tuanya Bercerai

Melalui surat ini saya menyatakan bahwa:

1. Selama melakukan penelitian dan pembuatan laporan penelitian skripsi saya tidak melakukan tindak pelanggaran etika akademik dalam bentuk apapun, seperti penjiplakan, pembuatan skripsi oleh orang lain, atau pelanggaran lain yang bertentangan dengan etika akademik yang dijunjung tinggi Universitas Islam Indonesia. Oleh karena itu, skripsi yang saya buat merupakan karya ilmiah saya sebagai penulis, bukan karya jiplakan atau karya orang lain.
2. Apabila dalam ujian skripsi saya terbukti melanggar etika akademik, maka saya siap menerima sanksi sebagaimana aturan yang berlaku di Universitas Islam Indonesia.
3. Apabila dikemudian hari, setelah saya lulus dari Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Universitas Islam Indonesia ditemukan bukti secara meyakinkan bahwa skripsi ini adalah karya jiplakan atau karya orang lain, maka saya bersedia menerima sanksi akademis yang ditetapkan Universitas Islam Indonesia,

Yogyakarta, 30 Maret 2018

Yang Menyatakan



Iroh Rohmaniah

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah *Subhanahu Wa Ta'ala* atas rahmat dan karunia-Nya sehingga karya sederhana ini dapat terselesaikan

Abah dan Mamah Tercinta

Bapak Abdul Muis Zamar & Ibu Rusdah (Almh)

Terima kasih atas segala untaian do'a, bimbingan, dukungan, cinta, dan kasih sayang berlimpah yang telah kalian berikan dengan penuh ketulusan.

Kakak-kakak Tercinta

Rahmatullah, Mustofa, & Nurazizah

Terima kasih atas segala kasih sayang, dukungan, dan do'a yang telah diberikan

Saudara-saudara seperjuanganku

Terima kasih sudah senantiasa mengingatkan dalam ketaatan kepada-Nya.

Semoga jalinan ukhuwah kita tetap terjalin erat

HALAMAN MOTTO

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

“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)

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ قَالَ: قَالَ النَّبِيُّ
ﷺ يَقُولُ اللَّهُ تَعَالَى: أَنَا عِنْدَ ظَنِّ عَبْدِي بِي وَأَنَا
مَعَهُ إِذَا ذَكَرَنِي، فَإِنْ ذَكَرَنِي فِي نَفْسِهِ ذَكَرْتُهُ فِي نَفْسِي
وَإِنْ ذَكَرَنِي فِي مَلَإٍ خَيْرٍ مِنْهُمْ، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ شِبْرًا
تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ ذِرَاعًا، وَإِنْ تَقَرَّبَ إِلَيَّ ذِرَاعًا تَقَرَّبْتُ إِلَيْهِ
بَاعًا، وَإِنْ أَتَانِي يَمْشِي أَتَيْتُهُ هَرْوَلَةً. رواه البخاري .

Dari Abu Hurairah r.a., ia berkata bahwa Nabi shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda, “Allah Ta’ala berfirman: Aku sesuai persangkaan hamba-Ku. Aku bersamanya ketika ia mengingat-Ku. Jika ia mengingat-Ku saat bersendirian, Aku akan mengingatnya dalam diri-Ku. Jika ia mengingat-Ku di suatu kumpulan, Aku akan mengingatnya di kumpulan yang lebih baik daripada pada itu (kumpulan malaikat). Jika ia mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku mendekati kepadanya sehasta. Jika ia mendekati kepada-Ku sehasta, Aku mendekati kepadanya sedepa. Jika ia datang kepada-Ku dengan berjalan (biasa), maka Aku mendatangnya dengan berjalan cepat.” (HR. Bukhari no. 6970 dan Muslim no. 2675).

“Mempercayai yang terbaik dalam diri seseorang akan menarik keluar yang terbaik dari diri mereka. Berbagi senyum kecil dan pujian sederhana mungkin saja mengalirkan ruh baru pada jiwa yang nyaris putus asa, atau membuat sekeping hati kembali percaya bahwa dia berhak dan layak berbuat baik”

(Ust. Salim A Fillah)

PRAKATA



Alhamdulillah rabbil'aalamin. Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, Dzat yang Maha Pengasih, serta Maha Penyangga. Atas petunjuk dan pertolongan-Nyalah, yang telah memberikan kekuatan, kemampuan dan kemudahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Shalawat beserta salam semoga sennatiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabatnya, para tabi'in, serta orang-orang yang mengikuti mereka sampai akhir zaman. Penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat diselesaikan berkat bantuan banyak pihak. Adapun dalam kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. rer.nat. Arief Fahmi, S.Psi., MA., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
2. Ibu Libbie Annatagia, S.Psi., M.Psi. selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas kebaikan, dan memberikan keberkahan kepada ibu.
3. Bapak Nur Widiasmara, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku dosen pembimbing akademik yang telah membimbing dan mendukung penulis selama ini.
4. Segenap dosen program studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia, yang berkenan membagikan ilmu dan pembelajaran berharga kepada penulis selama ini.

5. Orang tua tercinta Bapak Abdul Muis Zamar, Ibu Rusdah (Almh), dan Ibu Mudhiroh yang selalu memberikan doa tiada terputus, dukungan, dan pembelajaran hidup yang bermanfaat. Terima kasih atas limpahan kasih sayang Bapak dan Ibu dalam mendidik dan membimbing saya selama ini.
6. Kakak-kakakku tersayang Rahmatullah, Mustofa, dan Nurazizah, nenek, paman, bibi, terima kasih atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang telah diberikan selama ini. Kepada keponakan-keponakanku tercinta Rifa, Azka, & Omar terimakasih telah memberikan warna yang baru dalam hidup penulis.
7. Terima kasih kepada sahabat-sahabatku Ade Rahmah Putri Nasution, Indy Cita Aisyah, Desinta Hayatun Nufus, Sri Wahyuningsih, mba Mutiara Suci, dan mba Maria Ulfa Laila atas doa, pembelajaran berharga dan dekapan ukhuwah yang amat menenangkan. Terima kasih telah menjadi sahabat yang senantiasa mengingatkan dalam ketaatan kepada-Nya.
8. Terima kasih banyak kepada para kakak-kakak, adik-adik, dan teman-teman seperjuangan Jama'ah Fathan Mubina (JAFANA) FPSB UII atas kerjasama, kepercayaan, pembelajaran dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk senantiasa berjuang di jalan dakwah.
9. Terima kasih banyak kepada para kakak-kakak, adik-adik, dan teman-teman seperjuangan Komunitas Penggiat Sosial & Pendidikan (KPSP) Yogyakarta atas kerjasama, kepercayaan, pembelajaran dan energi-energi positif yang telah ditularkan kepada penulis untuk senantiasa menebar manfaat.
10. Terima kasih banyak kepada para rekan-rekan kerja di PUSKAGA UII atas kepercayaan, pembelajaran dan kesempatan yang telah diberikan kepada penulis untuk berkembang dan belajar untuk menjadi pendidik yang baik.

11. Terima kasih kepada SMK Tamansiswa Jetis dan Yayasan Persatuan Perguruan Tamansiswa Jetis Yogyakarta yang telah mengizinkan dan membantu saya dalam proses pengambilan data.
12. Terima kasih kepada para adik-adik hebat yang menjadi subjek dalam penelitian ini atas pembelajaran, bantuan dan doa selama saya menyelesaikan penelitian.
13. Semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, penulis mengucapkan banyak terimakasih.

Semoga Allah SWT memberikan limpahan rahmat, karunia dan balasan yang lebih baik atas kebaikan semua pihak yang secara langsung maupun tidak langsung membantu terwujudnya skripsi ini, *Aamiin yaa rabbal 'alamin*.

Yogyakarta, 30 Maret 2018

Iroh Rohmaniah

DAFTAR ISI

| | |
|--|-------------|
| HALAMAN JUDUL | i |
| HALAMAN PENGESAHAN | ii |
| HALAMAN PERNYATAAN ETIKA AKADEMIK | iii |
| HALAMAN PERSEMBAHAN | iv |
| HALAMAN MOTTO | v |
| PRAKATA | vi |
| DAFTAR ISI | ix |
| DAFTAR TABEL | xiii |
| DAFTAR GAMBAR | xiv |
| DAFTAR LAMPIRAN | xv |
| INTISARI | xvi |
| BAB I : PENDAHULUAN | 1 |
| A. Latar Belakang | 1 |
| B. Tujuan Penelitian | 7 |
| C. Manfaat Penelitian | 8 |
| D. Keaslian Penelitian | 8 |
| BAB II : Tinjauan Pustaka | 12 |
| A. Kesejahteraan Subjektif | 12 |
| 1. Definisi Kesejahteraan Subjektif | 12 |

| | |
|---|-----------|
| 2. Aspek-aspek Kesejahteraan Subjektif | 14 |
| 3. Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif | 17 |
| B. Pelatihan Zikir | 22 |
| 1. Definisi Zikir | 22 |
| 2. Aspek-aspek Zikir..... | 26 |
| 3. Pelatihan Zikir | 26 |
| C. Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Kesejahteraan Subjektif..... | 27 |
| D. Hipotesis | 34 |
| BAB III : METODE PENELITIAN | 35 |
| A. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian..... | 35 |
| B. Definisi Operasional Variabel Penelitian | 35 |
| 1. Kesejahteraan Subjektif | 35 |
| 2. Pelatihan Zikir | 36 |
| C. Rancangan Penelitian | 36 |
| D. Subjek Penelitian | 38 |
| E. Prosedur..... | 38 |
| 1. Persiapan Penelitian..... | 38 |
| 2. Alat dan Materi Pelatihan | 38 |
| 3. Pengukuran Awal..... | 40 |
| 4. Pelaksanaan Pelatihan..... | 40 |

| | |
|--|-----------|
| 5. Pengukuran Akhir | 40 |
| 6. Tindak Lanjut..... | 41 |
| F. Metode Pengumpulan Data | 41 |
| 1. Skala Kesejahteraan Subjektif | 41 |
| 2. Modul Pelatihan Zikir..... | 42 |
| 3. Wawancara | 45 |
| 4. Observasi | 46 |
| G. Validitas dan Reliabilitas..... | 47 |
| 1. Validitas..... | 47 |
| 2. Reliabilitas | 47 |
| H. Metode Analisis Data | 48 |
| BAB IV : PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN | 49 |
| Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian..... | 49 |
| 1. Orientasi Kancah | 49 |
| 2. Persiapan Penelitian | 50 |
| A. Persiapan Penelitian..... | 50 |
| 1. Persiapan Administrasi..... | 50 |
| 2. Persiapan Alat Ukur | 51 |
| 3. Persiapan Modul Pelatihan..... | 51 |
| 4. Pemilihan Trainer dan Observer..... | 55 |

| | |
|---|-----------|
| B. Pelaksanaan Penelitian | 56 |
| 1. Pelaksanaan Prates | 56 |
| 2. Pelaksanaan Intervensi Pelatihan Zikir | 56 |
| 3. Pelaksanaan Pascates..... | 60 |
| 4. Pelaksanaan Tindak Lanjut | 60 |
| C. Hasil Penelitian..... | 60 |
| 1. Deskripsi Subjek Penelitian Eksperimen..... | 60 |
| 2. Hasil Analisis Kuantitatif | 62 |
| 3. Hasil Analisis Kualitatif | 66 |
| D. Pembahasan | 74 |
| BAB V : PENUTUP | 79 |
| A. Kesimpulan..... | 81 |
| B. Saran..... | 81 |
| DAFTAR PUSTAKA | 82 |
| LAMPIRAN..... | 85 |

DAFTAR TABEL

| | |
|--|----|
| Tabel 1. Rancangan Eksperimen Penelitian..... | 38 |
| Tabel 2. <i>Blue Print</i> Skala Kesejahteraan Subjektif..... | 43 |
| Tabel 3. <i>Blue Print</i> Modul Pelatihan Zikir..... | 43 |
| Tabel 4. Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Zikir..... | 52 |
| Tabel 5. Deskripsi Subjek Penelitian | 61 |
| Tabel 6. Distribusi Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif..... | 61 |
| Tabel 7. Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Keseluruhan | 62 |
| Tabel 8. Data Skor SWLS dan PANAS Subjek Penelitian | 63 |
| Tabel 8. Deskripsi Hasil Uji Wilcoxon | 63 |

DAFTAR GAMBAR

| | |
|---|----|
| Gambar 1. Kerangka Teoritis Pengaruh Pelatihan Zikir Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja yang Orangnya Bercerai | 34 |
| Gambar 2. Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Subjek 1 | 64 |
| Gambar 3. Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Subjek 2 | 65 |
| Gambar 4. Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Subjek 3 | 66 |
| Gambar 5. Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Subjek 4 | 67 |

DAFTAR LAMPIRAN

| | |
|---|-----|
| Lampiran 1. Alat Ukur Skala SWLS dan PANAS..... | 86 |
| Lampiran 2. Tabulasi Data Penelitian..... | 90 |
| Lampiran 3. Analisis Statistik | 94 |
| Lampiran 4. Verbatim wawancara Pascates | 95 |
| Lampiran 5. Verbatim wawancara Tindak Lanjut | 109 |
| Lampiran 6. Lembar Keja Pelatihan Zikir | 128 |
| Lampiran 7. Surat Permohonan Izin Penelitian | 150 |
| Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Penelitian | 152 |
| Lampiran 9. Lembar Evaluasi Pelatihan Zikir | 154 |
| Lampiran 10. <i>Informed Consent</i> | 163 |
| Lampiran 11. <i>Professional Judgment</i> Modul Pelatihan Zikir | 119 |
| Lampiran 12. Modul Pelatihan Zikir | 176 |
| Lampiran 13. Dokumentasi Pelatihan Zikir | 211 |

PELATIHAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG ORANG TUANYA BERCERAI

Iroh Rohmaniah

Libbie Annatagia

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Desain penelitian ini menggunakan *one group pretest-posttest design*. Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang orangtuanya bercerai, berusia 16-18 tahun berjumlah 5 orang. Data dianalisis secara kuantitatif dengan menggunakan uji *wilcoxon*. Untuk memperkuat data kuantitatif, peneliti juga menggunakan observasi dan wawancara untuk memperoleh data kualitatif. Modul pelatihan zikir dalam penelitian ini memodifikasi modul pelatihan zikir yang disusun oleh Kurniawan (2014). Tingkat kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) berdasarkan penelitian yang dikembangkan Diener (1993) dan Watson (1988) yang berjumlah 25 item. Hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan ($p > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai

Kata kunci: Zikir, Kesejahteraan Subjektif, remaja yang orangtuanya bercerai

BAB I

PENGANTAR

A. Latar Belakang

Salah satu tugas perkembangan yang harus dilewati oleh setiap individu dalam kehidupan ialah membangun sebuah keluarga. Keluarga dikukuhkan dalam sebuah ikatan pernikahan antara laki-laki dan perempuan untuk mencapai tujuan pernikahan, yakni untuk memperoleh keluarga yang didalamnya terdapat rasa cinta, kasih sayang, tenang dan tentram. Namun ada beberapa pasangan yang tidak dapat mencapai tujuan pernikahan yang telah dibinanya karena tidak mampu menyelesaikan masalah-masalah dalam keluarganya dan memutuskan untuk tidak melanjutkan kehidupan pernikahannya. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (1997), perceraian merupakan perpisahan, perpecahan antara suami istri atau memutuskan hubungan suami istri.

Beberapa dekade terakhir tingkat perceraian di Indonesia semakin meningkat. Berdasarkan data dari Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung (2017), pada periode 2014-2016 perceraian di Indonesia trennya meningkat. Dari 344.237 perceraian pada tahun 2014, naik menjadi 365.633 perceraian di tahun 2016. Rata-rata angka perceraian naik 3 persen per tahunnya. Jumlah perkara perceraian merupakan kumulatif dari cerai gugat dan cerai talak yang dikabulkan oleh Pengadilan Agama. Kasus perceraian di provinsi DI Yogyakarta pun cenderung meningkat. Berdasarkan data dari Badan Pusat Statistik (2016), menunjukkan

pada tahun 2013, terjadi peristiwa cerai sebanyak 5051 peristiwa dan pada tahun 2014 angka perceraian kembali meningkat menjadi 5598 peristiwa, kemudian pada tahun 2015 tingkat jumlah peristiwa cerai menurun menjadi sebanyak 5220 jika dibandingkan dengan tahun sebelumnya.

Hancurnya sebuah pernikahan tentunya tidak hanya meninggalkan luka pada pasangan suami istri, tetapi juga berdampak pada anak. Bagi usia remaja, perceraian menimbulkan masalah tersendiri, karena perceraian merupakan kejadian yang penuh tekanan psikologis untuk banyak remaja (Kelly & Emery, 2003). Hasil penelitian menunjukkan, remaja yang memiliki pengalaman perceraian orangtua akan rentan memiliki simptom internalisasi seperti perasaan tertekan, depresi, serta timbulnya pikiran bunuh diri. Remaja juga menunjukkan perilaku eksternalisasi termasuk agresi pada orang lain, serta melakukan perilaku kejahatan (Rodgers & Rose, 2002). Perilaku eksternalisasi lainnya yang ditunjukkan remaja seperti performansi pendidikan yang lebih rendah dan beresiko dua sampai tiga kali lebih memungkinkan untuk keluar dari sekolah dan beresiko dua kali memiliki anak saat remaja (Kelly & Emery, 2003). Permasalahan emosi yang muncul dalam diri remaja adalah kaget dan tidak percaya jika mereka tidak mengetahui adanya konflik orangtuanya. Reaksi lainnya ialah terguncang, terpukul, takut, cemas, tidak nyaman, dan rasa tidak aman akan masa depan (Utami & Dewi, 2013).

Berdasarkan wawancara pada remaja yang mengalami perceraian orang tuanya, pada saat itu perasaan subjek sangat marah, kecewa, kesal, dan terguncang. Subjek merasa terkejut dengan keadaan keluarganya, karena

sebelumnya subjek tidak mengetahui permasalahan yang terjadi pada rumah tangga orangtuanya. Subjek juga merasa kecewa yang mendalam terhadap keputusan orangtuanya, karena subjek merasakan hubungan yang memburuk pada keluarganya pasca perceraian, kemudian minimnya kasih sayang yang diberikan oleh orangtua pada subjek. Selain itu, dampak dari perceraian orangtua juga menimbulkan ketakutan pada diri subjek terhadap kehidupan pernikahan di masa depan. Hal tersebut menunjukkan rendahnya kesejahteraan subjektif pada diri subjek yang ditandai dengan terdapat berbagai afek negatif yang dirasakan antara lain marah, kecewa, kesal, terganggu, dan rasa kehilangan. Selain itu ditandai juga dengan ketidakpuasan hidup remaja, karena merasakan hubungan kekeluargaan yang memburuk pasca perceraian orangtuanya.

Berdasarkan uraian contoh kasus di atas memperlihatkan bahwa dampak dari perceraian orangtua menyebabkan terjadi banyak permasalahan, pergolakan, ataupun guncangan yang dialami anak, termasuk ketika anak sudah menginjak usia remaja. Menurut Erikson (Feist & Feist, 2006), masa remaja merupakan salah satu tahap perkembangan yang krusial dimana mereka harus menemukan identitas kepribadian yang kuat serta fase adaptif perkembangannya (*periode trial and error*) dan terjadinya krisis identitas meningkat selama tahapan ini. Masten, Best dan Garmezy (Chen & George, 2005) menjelaskan bahwa perceraian orangtua merupakan kejadian yang membuat remaja menjadi stres dan dapat menimbulkan kesulitan-kesulitan psikologis. Perceraian juga meningkatkan resiko dalam masalah penyesuaian pada remaja (Kelly & Emery, 2003).

Reaksi emosi negatif yang timbul pada remaja akibat perceraian orangtua menunjukkan rendahnya tingkat kesejahteraan subjektif pada remaja tersebut. Istilah kesejahteraan subjektif secara keseluruhan merupakan penilaian tentang kualitas pengalaman internal manusia dan dasar aspek kehidupan seperti kontak sosial, kontak keluarga, kegiatan sehari-hari, pikiran, harga diri, pola-pola dalam menangani stres dan kesehatan, pada spektrum mulai dari positif sampai ke negatif (Hamama & Sharon, 2013). Menurut Ramzan & Rana (2014) kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi atau pemaknaan dari hidupnya. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi kehidupan mereka, sering merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Eddington & Shuman, 2005).

Hasil penelitian Amato (2000) menunjukkan bahwa anak yang berasal dari keluarga yang bercerai rata-rata mengalami lebih banyak masalah dan memiliki tingkat kesejahteraan (*well-being*) yang lebih rendah daripada anak yang berasal dari keluarga yang utuh. Menurut McFarlane (Van der Aa, Boomsma, Rebollo-Mesa, Hudziak, & Bartels, 2010), bila seorang remaja memiliki keberfungsian keluarga yang negatif seperti keluarga yang tidak saling mendukung serta memiliki banyak konflik maka menyebabkan remaja tersebut memiliki kualitas kesejahteraan yang rendah. Selanjutnya hasil penelitian (Utami & Dewi, 2013) menunjukkan bahwa kondisi-kondisi antara lain adanya konflik orang tua, situasi keluarga yang jarang berkumpul dan jarang beraktivitas bersama, perceraian orang tua, sikap orang tua yang tidak memberikan pemahaman kepada anak atas perceraian yang terjadi, hubungan orang tua yang memburuk pasca terjadinya

perceraian, serta adanya kondisi pembanding yang lebih baik dari lingkungan sekitar dapat menurunkan tingkat kesejahteraan subjektif anak dari orangtua yang bercerai.

Remaja yang orangtuanya bercerai juga tentunya berhak memiliki kesejahteraan hidup yang baik, yaitu dengan memaknai hidup secara lebih positif, bagaimana remaja dapat mengevaluasi dan memaknai segala hal yang terjadi dalam kehidupannya secara lebih baik sehingga remaja akan memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang baik. Beberapa faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif individu antara lain meliputi faktor kepribadian, demografis, hubungan sosial, dukungan sosial, tujuan, dan agama. Menurut Myers (Suhail & Chaudry, 2004) terkait laporan pada literatur tentang kebahagiaan menunjukkan bahwa faktor individu, seperti kepercayaan agama menjadi salah satu prediktor yang baik terhadap kesejahteraan subjektif. Taylor (Utami, 2012) individu yang memiliki keyakinan agama yang kuat akan menunjukkan kepuasan hidup, kebahagiaan personal yang lebih besar, dan terkena dampak yang lebih kecil dari kejadian traumatik dibandingkan dengan orang-orang yang tidak mau terlibat dengan agama. Selanjutnya, Koenig dan Larson (Utami, 2012) telah mereview 850 penelitian dan menemukan adanya hubungan antara religiusitas dan kesehatan mental, 80% menunjukkan korelasi positif antara keyakinan dan praktek agama dengan kepuasan hidup. Menurut Pargament (Utami, 2012) agama mempunyai peran penting dalam mengelola stres, agama dapat memberikan individu pengarahan/bimbingan, dukungan, dan harapan, seperti halnya pada dukungan emosi. Rammohan, Rao dan Subbkrishna (Utami, 2012), melalui

berdoa, ritual dan keyakinan agama dapat membantu seseorang dalam coping pada saat mengalami stres kehidupan, karena adanya pengharapan dan kenyamanan.

Agama Islam mengajarkan kepada pemeluknya berbagai cara untuk kebahagiaan hidup umatnya. Menurut Sangkan (Mudzkiyyah, Nashori, & Sulistyarini, 2011) menjelaskan bahwa dalam agama Islam, zikir merupakan salah satu ritual yang memiliki unsur yang bersifat terapi. Menurut Ad-Dzakiey (2006) efek yang didapatkan dari berzikir yaitu dapat melenyapkan kegelisahan, keresahan dan kecemasan dalam hati. Menurut Firman Allah SWT dalam surat Ar-Ra'd ayat 28 “... (yaitu) orang-orang yang telah beriman dan hati mereka menjadi tenang dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenang”. Manifestasi zikir secara emosional dapat memunculkan emosi-emosi positif, seperti perasaan cinta, bahagia, dan nikmat (Subandi, 2009). Banyak survey yang menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama, hubungan seseorang dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam kegiatan keagamaan. Pada penelitian ini, peneliti ingin mencoba meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai dengan memberikan pelatihan zikir.

Pemberian pelatihan zikir dipilih dengan alasan bahwa melalui aktivitas keagamaan, hubungan seseorang dengan Tuhannya, dan banyak mengingat Tuhan mampu mengurangi afek negatif dan meningkatkan kebahagiaan seseorang dalam menjalani hidupnya. Pelatihan zikir merupakan bentuk perilaku pengobatan dengan menggunakan kalimat-kalimat zikir yang diresapi dan diucapkan

berulang-ulang dengan tujuan mengurangi gejala negatif serta dapat mengembangkan kepribadian klien (Wulandari & Nashori, 2014).

Beberapa penelitian telah dilakukan mengenai kegunaan pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif antara lain, penelitian yang dilakukan Supradewi (2008), yang menyatakan bahwa zikir dapat menghilangkan afek negatif dan memunculkan emosi positif, individu yang memiliki jiwa lemah akan menjadi lebih kuat karena dengan zikir terus menyebut asma Allah yang mengandung kebesaran. Penelitian lain dilakukan oleh Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011) yang berjudul pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa zikir dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada istri yang mengalami infertilitas. Namun demikian, belum ada penelitian yang berupaya untuk mengetahui efek pelatihan zikir pada remaja yang orangtuanya bercerai. Pelatihan zikir dalam upaya peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai dilakukan oleh peneliti untuk mengetahui efek pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja dengan orangtua bercerai. Apakah ada peningkatan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai setelah diberikan pelatihan zikir.

B. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efek pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai.

C. Manfaat Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa manfaat, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah referensi dan memberikan sumbangan secara konseptual mengenai penelitian sejenis dalam rangka mengembangkan ilmu pengetahuan psikologi perkembangan, klinis, dan islami.

2. Manfaat Praktis

Penelitian zikir diharapkan dapat menjadi salah satu strategi untuk membantu meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai. Penelitian ini diharapkan pula dapat menjadi masukan dan memberi gambaran terhadap metode-metode yang bisa diterapkan psikolog, pendidik atau masyarakat pada umumnya dan remaja khususnya dalam penanganan permasalahan rendahnya kesejahteraan subjektif yang dialaminya.

D. Keaslian Penelitian

Penelitian yang mengaitkan pelatihan zikir dengan kesejahteraan subjektif sudah pernah dilakukan sebelumnya, namun sejauh pengetahuan penulis penelitian yang berjudul “Pelatihan Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orangtuanya Bercerai” belum pernah ada yang meneliti sebelumnya. Penelitian dilakukan oleh Wahyunita, Afiatin, dan

Kumolohadi (2011) tentang keterkaitan pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Relaksasi Zikir terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif Istri yang Mengalami Infertilitas”. Penelitian ini menggunakan konsep relaksasi zikir Maimunah (2011). Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang istri yang mengalami infertilitas primer. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada istri yang mengalami infertilitas sebelum mendapatkan pelatihan relaksasi zikir dengan setelah mendapatkan pelatihan, hal ini ditunjukkan dari nilai korelasi $r = -0,913$ ($p < 0,05$).

Penelitian lain yang dilakukan oleh Mudzkiyyah, Nashori, dan Sulistyarini (2011) tentang keterkaitan terapi zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif yang berjudul “Terapi Zikir Al-Fatihah untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Pecandu Narkoba dalam Masa Rehabilitasi”. Penelitian ini menggunakan skala SWLS (*The Satisfaction with Life Scale*) untuk aspek kepuasan hidup yang diadaptasi dari Diener (1993). Sementara, untuk aspek afek afektif menggunakan skala PANAS dari Watson (1988). Subjek dalam penelitian ini adalah empat orang residen yang berusia antara 14-20 tahun. Hasil penelitian menunjukkan terapi zikir Al-Fatihah dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba yang sedang dalam masa rehabilitasi. Peningkatan tersebut diketahui dari meningkatkan aspek kepuasan hidup, dan afek yang positif, hal ini ditunjukkan dari nilai korelasi $r = 0,033$ ($p < 0,05$).

Penelitian yang dilakukan oleh Rakhmawaty, Afiatin, dan Sulistyarini (2011) yang berjudul “Pengaruh Pelatihan Regulasi Emosi Terhadap Peningkatan Kesejahteraan Subjektif pada Penderita Diabetes Mellitus”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan kesejahteraan subjektif setelah diberikan pelatihan, hal ini ditunjukkan dari nilai korelasi $r=0,003$ ($p<0,05$). Selanjutnya penelitian serupa dilakukan oleh Kurniawati (2012) yang berjudul “Pelatihan Manajemen Stress untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif pada Remaja yang Orangtuanya Bercerai”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan manajemen stres dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai.

1. Keaslian Topik

Berdasarkan beberapa penelitian di atas, maka dapat diketahui bahwa efektivitas pelatihan zikir dalam meningkatkan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai berbeda dengan penelitian sebelumnya, topik yang digunakan dalam penelitian Rakhmawaty, Afiatin, dan Sulistyarini (2011) memiliki persamaan pada variabel bebasnya yaitu kesejahteraan subjektif, begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Kurniawati (2012) yang memiliki variabel tergantung kesejahteraan subjektif. Sedangkan pada penelitian ini, peneliti menggunakan variabel kesejahteraan subjektif sebagai variabel tergantung dan juga pelatihan zikir sebagai variabel bebas yang merupakan tema yang masih baru.

2. Keaslian Teori

Teori yang digunakan oleh peneliti sama dengan teori yang digunakan oleh peneliti sebelumnya Kurniawati (2012), Rakhmawaty (2011), Mudzkiyyah (2011). Teori yang digunakan ialah *grand* teori kesejahteraan subjektif dari Diener.

3. Keaslian Alat Ukur

Terdapat kesamaan alat ukur yang digunakan oleh peneliti sebelumnya Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011) yaitu menggunakan skala SWLS (*The Satisfaction with Life Scale*) untuk aspek kepuasan hidup yang diadaptasi dari Diener, kemudian untuk aspek afek afektif menggunakan skala PANAS dari Watson.

4. Keaslian Subjek Penelitian

Terdapat kesamaan subjek remaja pada yang dilakukan oleh Kurniawati (2012), namun berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya, belum ada yang menggunakan subjek remaja akhir yang diberikan intervensi psikologis berupa pelatihan zikir.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Kesejahteraan Subjektif

1. Pengertian Kesejahteraan Subjektif

Diener, Suh, & Oishi, (1997) menemukan bahwa, “seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif tinggi jika dia merasa puas dengan kondisi hidupnya dan sering mengalami emosi positif seperti gembira dan jarang mengalami emosi yang tidak menyenangkan seperti kesedihan dan kemarahan. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang rendah jika dia merasa tidak puas dengan kehidupannya, jarang mengalami kegembiraan dan kasih sayang serta sering merasakan emosi negatif seperti kemarahan atau kecemasan”.

Istilah kesejahteraan subjektif didefinisikan sebagai evaluasi seseorang terhadap kehidupannya, termasuk penilaian kognitif seperti kepuasan hidup dan penilaian afektif (*mood* dan emosi) seperti perasaan emosional positif dan negatif. Seseorang dikatakan memiliki kesejahteraan subjektif yang tinggi jika mereka merasa puas dengan kondisi hidupnya, seringkali merasakan emosi positif dan jarang merasakan emosi negatif (Eddington & Shuman, 2005). Menurut Sharon dan Hamama (2013) kesejahteraan subjektif secara keseluruhan merupakan penilaian tentang kualitas pengalaman internal manusia dan dasar aspek kehidupan seperti kontak sosial, keluarga kontak, kegiatan sehari-hari, pikiran, harga diri, pola-pola dalam menangani stres dan kesehatan, pada spektrum mulai dari positif sampai ke negatif.

Istilah kesejahteraan subjektif menurut Ramzan dan Rana (2014) didefinisikan sebagai evaluasi atau pemaknaan dari hidup seseorang. Evaluasi ini mencakup baik kognitif, kepuasan hidup, dan afektif evaluasi suasana hati dan emosi. Sedangkan definisi kesejahteraan subjektif menurut Karalam dan Joseph (2009) dirancang untuk mengukur perasaan baik atau buruk yang dialami oleh seorang individu atau kelompok individu, dalam berbagai masalah kehidupan sehari-hari. Diener (1997) mengartikan kesejahteraan subjektif sebagai penilaian pribadi individu mengenai hidupnya, bukan berdasarkan penilaian dari ahli, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum, maupun pada aspek spesifik), tingginya afek yang menyenangkan dan rendahnya tingkat afek yang tidak menyenangkan. Hal tersebut yang kemudian oleh Diener dijadikan sebagai komponen-komponen spesifik yang dapat menentukan tingkat kesejahteraan subjektif seseorang.

Berdasarkan beberapa pengertian di atas, dapat disimpulkan bahwa kesejahteraan subjektif diartikan sebagai penilaian individu terhadap pengalaman hidupnya, yang terdiri dari evaluasi kognitif dan afektif. Seseorang akan mengalami kepuasan hidup yang baik ketika pengalaman hidupnya sering merasakan emosi positif dan jarang merasa merasakan emosi negatif.

2. Aspek-aspek Kesejahteraan Subjektif

Aspek-aspek kesejahteraan subjektif menurut Diener (1997) terbagi dalam dua komponen umum, yaitu sebagai berikut:

a. Komponen kognitif

Komponen kognitif merupakan evaluasi atau penilaian dari hidup seseorang. Evaluasi terhadap kepuasan hidup dapat dibagi menjadi:

- 1) Kepuasan hidup secara global merupakan evaluasi individu terhadap berbagai domain kehidupan. Evaluasi kehidupan secara global dimaksudkan untuk mempresentasikan penilaian individu secara menyeluruh dan reflektif terhadap kehidupannya.
- 2) Evaluasi terhadap kepuasan pada domain tertentu merupakan penilaian individu terhadap beberapa domain tertentu dalam kehidupannya. Seperti kesehatan pekerjaan, rekreasi, hubungan sosial, pernikahan, agama, fisik dan mental.

b. Komponen Afektif

Komponen afektif kesejahteraan subjektif merupakan refleksi dari pengalaman dasar atau peristiwa yang terjadi di dalam hidup seseorang. Komponen afektif terbagi menjadi dua, yaitu:

- 1) Afek positif merupakan suasana hati dan emosi yang menyenangkan, seperti kegembiraan, kasih sayang, dan sukacita. Emosi positif merupakan refleksi dari reaksi individu terhadap pengalaman-pengalaman hidup yang berjalan sesuai dengan apa yang diharapkan. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti kuat, gembira,

bersemangat, aktif, perhatian, berminat, bangga, waspada, gigih, dan bertekad.

- 2) Afek negatif merupakan suasana hati dan emosi yang tidak menyenangkan, serta mewakili respon negatif yang individu alami terhadap kehidupan, kesehatan, peristiwa, dan lingkungannya. Afek positif terlihat dari emosi-emosi spesifik seperti khawatir, gugup, gelisah, malu, tertekan, kecewa, bersalah, bermusuhan, tersinggung, dan cemas.

Selain itu, menurut Nagpal dan Sell (1992), kesejahteraan subjektif terdiri dari 11 aspek, yaitu:

a. General well-being positive affect

Aspek ini mencerminkan perasaan kesejahteraan yang timbul dari keseluruhan persepsi individu tentang kehidupannya yang berjalan tanpa hambatan dan menyenangkan.

b. Expectation achievement congruence

Aspek ini merupakan perasaan kesejahteraan yang yang diperoleh berdasarkan pencapaian kesuksesan dan penghidupan dalam standar yang diharapkan seseorang. Aspek ini disebut juga dengan kepuasan.

c. Confidence in coping

Aspek ini berkaitan dengan kekuatan personal, kemampuan untuk menguasai situasi yang tak terduga dan kritis. Aspek ini mencerminkan kesehatan mental positif, seperti memiliki kemampuan beradaptasi dengan perubahan dan menghadapi tekanan.

d. *Transcendence*

Aspek ini berhubungan dengan pengalaman hidup seseorang yang berada di luar materi sehari-hari dan keberadaan rasional. Pada aspek ini mencerminkan perasaan kesejahteraan subjektif yang berasal dari nilai-nilai kualitas spiritual.

e. *Family group support*

Aspek ini mencerminkan perasaan positif yang berasal dari persepsi yang luas tentang keluarga sebagai pendukung, ikatan emosional, dan hubungan timbal balik.

f. *Social support*

Aspek ini menjelaskan tentang perasaan positif yang berasal dari lingkungan sosial (selain keluarga) sebagai pendukung baik pada masa yang umum maupun masa kritis.

g. *Primary group concern*

Pada aspek ini menjelaskan tentang item positif dan negatif yang berkorelasi. Perasaan yang berhubungan dengan kelompok primer atau keluarga akan menjadi salah satu pembentuk dari kesejahteraan.

h. *Inadequate mental mastery*

Pada aspek ini mengimplikasikan kurangnya kontrol atau ketiadaan kemampuan untuk menghadapi beberapa peristiwa-peristiwa tertentu dalam kehidupan sehari-hari yang dapat mengganggu keseimbangan mental. Keseimbangan mental yang tidak memadai ini mengindikasikan menurunnya kesejahteraan subjektif pada diri individu.

i. *Perceived ill-health*

Berdasarkan pada penelitian yang menunjukkan bahwa kebahagiaan dan kekhawatiran terhadap kesehatan serta fisik sangat berkorelasi tinggi terhadap kesejahteraan individu.

j. *Deficiency in social contacts*

Secara umum, dalam aspek ini mencakup perasaan takut tidak disukai teman dan rasa kehilangan teman.

k. *General well-being-negative affect*

Aspek ini merefleksikan pandangan individu secara umum mengenai hal-hal yang terlihat menekan dalam hidupnya.

Berdasarkan aspek-aspek yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek kesejahteraan subjektif terdiri atas dua komponen yaitu kepuasan hidup dan afektif, yang mana diandai dengan seringnya merasakan afek positif dan jarang merasakan afek negatif.

3) **Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesejahteraan Subjektif**

Faktor-faktor Kesejahteraan subjektif menurut Diener sebagai berikut:

a. Kepribadian

Diener (1999) menyatakan bahwa kepribadian merupakan faktor terkuat dan yang paling konsisten dalam mempengaruhi kesejahteraan subjektif dibandingkan dengan faktor lainnya. Kemudian, dua *train* kepribadian yang ditemukan paling berhubungan dengan kesejahteraan subjektif adalah *extraversion* (mempengaruhi afek positif) dan *neuroticism* (mempengaruhi afek negatif). Menurut Eddington dan

Shuman (2005) faktor kepribadian menunjukkan pengaruh yang lebih signifikan dibandingkan dengan peristiwa hidup spesifik lainnya dalam menentukan kesejahteraan subjektif.

b. Faktor demografis

Faktor demografis berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Secara umum, efek faktor demografis terhadap kesejahteraan subjektif biasanya kecil. Faktor demografis misalnya pendapatan, jenis kelamin, umur, status pernikahan, dan pendidikan (Diener E, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

c. Kesehatan

Kesehatan fisik memiliki korelasi dengan kesejahteraan subjektif. Stress kronis dapat mengakibatkan dampak serius pada psikologi dan kebahagiaan orang secara fisik. Berdasarkan hasil survei yang didapat terkait karakteristik orang-orang yang bahagia ditemukan bahwa individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi tidak menderita rentang klinis dan skala mania (Diener E, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

d. Agama

Agama memiliki korelasi positif terhadap kesejahteraan subjektif. Diener dan Kim-Prieto (2009) menyatakan bahwa secara umum orang yang religius cenderung untuk memiliki tingkat kesejahteraan yang lebih tinggi dan lebih spesifik. Banyak survei yang menunjukkan bahwa kebahagiaan berkorelasi secara signifikan dengan agama, hubungan

seseorang dengan Tuhan, pengalaman doa dan partisipasi di dalam aspek keagamaan.

e. Hubungan sosial

Penelitian yang dilakukan oleh Seligman (Diener, Oishi, & Lucas, 2003) menyatakan bahwa orang yang paling bahagia memiliki kualitas hubungan sosial yang dinilai baik. Diener, Oishi, dan Lucas (2003) menyatakan bahwa hubungan yang baik tersebut harus mencakup dua dari tiga hubungan sosial berikut ini, yaitu keluarga, teman, dan hubungan romantis. Diener (1999) menyatakan bahwa hubungan sosial yang positif akan tercipta apabila adanya dukungan sosial dan keintiman emosional. Hubungan yang didalamnya terdapat dukungan dan keintiman akan membuat individu mampu mengembangkan harga diri, meminimalkan masalah-masalah psikologis, kemampuan pemecahan masalah yang adaptif, dan membuat individu menjadi lebih sehat secara fisik.

f. Dukungan sosial

Menurut Diener (2003) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif. Orang yang memperoleh dukungan sosial yang memuaskan menyatakan bahwa mereka lebih sering merasa bahagia dan lebih sedikit merasakan kesedihan. Hal tersebut bisa muncul karena individu memiliki tempat bersandar ketika mereka membutuhkan akan membuat individu merasa

nyaman dan hal ini akan berkontribusi pada afek positif yang dirasakan individu.

g. Pengaruh budaya atau masyarakat

Diener, Oishi dan Lucas (2003) menyatakan bahwa perbedaan kesejahteraan subjektif dapat muncul karena perbedaan kekayaan negara. Negara yang kaya dinilai dapat membentuk kesejahteraan subjektif yang tinggi pada penduduknya, karena negara yang kaya cenderung menghargai hak asasi manusia, dan lebih demokratis. Perbedaan norma kultural juga dapat mempengaruhi afek positif dan afek negatif. Dalam sebuah budaya yang menganggap ekspresi hal-hal positif sebagai sesuatu yang tidak baik, cenderung akan membuat individu memiliki afek positif yang rendah. Sedangkan individu yang tumbuh dalam budaya yang menganggap hal-hal positif sebagai sesuatu yang wajar, cenderung akan memiliki afek positif yang lebih tinggi.

h. Tujuan

Mempunyai sebuah tujuan merupakan hal yang penting bagi seseorang dan pencapaian tujuan tersebut adalah hal penting bagi kesejahteraan subjektifnya. Berbagai bentuk tujuan seseorang, termasuk adanya tujuan yang penting, kemajuan tujuan-tujuan yang dimiliki, dan konflik dalam tujuan-tujuan yang berbeda memiliki implikasi pada emosional dan kognitif.

Menurut Hooge dan Vanhoutte (2011) faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif yaitu sebagai berikut:

a. Usia, jenis kelamin, dan struktur keluarga

Berdasarkan penelitian Oswald (Hooge & Vanhoutte, 2011) menyatakan bahwa usia muda dan tua memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi dibandingkan usia menengah. Dalam penelitian Lewis, Maltby, dan Day (Hooge & Vanhoutte, 2011) menunjukkan bahwa laki-laki lebih bahagia dibandingkan perempuan dan tingkat depresi perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Kemudian, status keluarga yang dalam hal ini merupakan hubungan pernikahan, perceraian, memiliki dampak atau pengaruh terhadap kesejahteraan subjektif.

b. Kondisi materi

Kondisi materi berkaitan dengan masalah pendapatan dan pekerjaan. Orang yang memiliki pekerjaan sesuai dengan minatnya dan merupakan sarana untuk merealisasikan diri, bukan hanya sekedar untuk mencari materi semata menjadi salah satu kunci meraih kesejahteraan karena materi akan memberikan kekuatan kepada seseorang untuk memenuhi kebutuhan serta memfasilitasi pencapaian tujuannya.

c. Hubungan Sosial

Hubungan sosial mengacu pada dampak jaringan sosial masyarakat dan individu. Selain itu, kepercayaan diri mempengaruhi dalam kehidupan sosial secara formal maupun informal.

d. Struktur kepribadian

Sifat optimis memiliki efek positif terhadap kehidupan seseorang, terlepas dari suatu keadaan tertentu. Secara umum, orang yang memiliki rasa optimis terhadap masa depan akan merasa lebih bahagia dan puas dengan kehidupannya.

e. Aspek tingkatan komunitas

Meskipun tingkat pendapatan individu atau pengalaman individu dengan indikator masyarakat pengangguran dikendalikan, tingkat kejahatan, pengangguran dan pendapatan masih akan berdampak terhadap kesejahteraan individu.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi kesejahteraan subjektif pada seseorang diantaranya faktor demografis (seperti usia, jenis kelamin, struktur keluarga, dll), kepribadian, tujuan, agama, kondisi materi, hubungan sosial, dukungan sosial, aspek tingkatan komunitas, dan pengaruh budaya dan masyarakat.

B. Pelatihan Zikir

1. Pengertian Zikir

Ditinjau dari segi bahasa, kata *adz-dzikr* berasal dari akar kata: *dzakara-yadz-kuru-dzikran* yang berarti menyebut, mengingat, atau menghadirkan sesuatu yang tersimpan dalam pikiran. Zikir adalah suatu aktivitas yang bersifat ketuhanan berupa mengingat wujud Allah dengan merasakan kehadiran-Nya di dalam hati dan jiwa, dengan menyebut nama-Nya yang suci

dan senantiasa merenungkan hikmah dari penciptaan-Nya, serta mengimplementasikan penghayatan tersebut ke dalam bentuk perilaku, sikap, gerak, dan penampilan yang baik, benar, dan terpuji baik dihadapan-Nya maupun makhluknya (Ad-Dzakiey, 2006).

Shihab (2006) mengungkapkan bahwa zikir dapat diartikan dalam pengertian sempit dan pengertian luas. Zikir dalam pengertian sempit adalah yang dilakukan hanya dengan lidah saja, yaitu menyebut-nyebut Allah atau hal lainnya yang berkaitan dengan asma Allah, seperti mengucapkan Tahmid, Tahlil, Takbir, Tasbih, Hauqolah, dan lain-lain. Sedangkan dalam pengertian luas, zikir adalah kesadaran dengan kehadiran Allah dimana dan kapanpun, serta kesadaran akan kebersamaan-Nya dengan makhluk. Dalam hal ini kebersamaan diartikan sebagai pengetahuan-Nya terhadap apapun yang terjadi di alam raya ini serta bantuan dan pembelaan-Nya terhadap hamba-hamba-Nya yang taat. Zikir dalam hal inilah yang menjadi pendorong utama melaksanakan tuntunan-Nya dan menjauhi larangan-Nya, bahkan hidup dengan selalu melibatkan-Nya.

Zikir merupakan suatu perbuatan mengingat, menyebut, mengerti, menjaga dalam bentuk ucapan-ucapan lisan, gerakan hati atau gerakan anggota badan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan do'a dengan cara-cara yang diajarkan oleh Allah dan Rasul-Nya, untuk memperoleh ketentraman batin, atau mendekatkan diri (*taqarrub*) kepada Allah, dan agar memperoleh keselamatan serta terhindar dari siksa Allah (Suhaimie, 2005).

Allah SWT, memerintahkan hamba-Nya untuk senantiasa mengingat-Nya. Hal ini termaktub dalam Al-Qur'an surat Al-Ahzab ayat 41-42:

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا أَذْكُرُوا اللَّهَ ذِكْرًا كَثِيرًا ﴿٤١﴾ وَسَبِّحُوهُ بُكْرَةً
وَأَصِيلًا ﴿٤٢﴾

”Wahai orang-orang yang beriman! Ingatlah kepada Allâh, dengan mengingat (nama-Nya) sebanyak-banyaknya, dan bertasbihlah kepada-Nya pada waktu pagi dan petang” (Q.S. Al-Ahzab/33: 41-42).

Kemudian Allah SWT juga berfirman dalam Al-Qur'an surat ar-Ra'd ayat 28:

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

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram” (Q.S. Ar-Ra'd: 28).

Ibnu ‘Atha’ yang merupakan penulis kitab Al-Hikam, membagi zikir pada tiga bagian (Ad-Dzakiey, 2006), yakni:

- a. Zikir *Jali* (zikir jelas atau nyata), yaitu suatu perbuatan mengingat Allah SWT. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung seperti pujian, rasa syukur, dan doa kepada Allah SWT. dengan menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati.
- b. Zikir *Khafi* (zikir yang tersembunyi), yaitu yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dengan zikir lisan ataupun tidak.

Orang yang sudah mampu melakukan zikir seperti ini, hatinya akan senantiasa merasa memiliki kedekatan hubungan dengan Allah SWT. ia selalu merasakan kehadiran-Nya kapan dan dimana saja.

- c. Zikir *Haqiqi* (zikir yang sebenar-benarnya), yaitu zikir yang dilakukan oleh seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memaksimalkan upaya untuk memelihara seluruh jiwa raga dan larangan Allah SWT. dari mengerjakan apa yang diperintahkan-nya. Dalam hidupnya tidak ada yang diingat melainkan Allah SWT.

Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa zikir merupakan salah satu bentuk ibadah kepada Allah SWT. dengan cara mengingat dan menyadari kehadiran-Nya baik secara lisan, hati, maupun perilaku.

2. Aspek-aspek Zikir

Beberapa aspek zikir menurut Ash-Shiddieqy (Nashori, 2005) dapat dijelaskan sebagai berikut:

- a. Niat, yaitu adanya kemauan yang kuat di dalam hati untuk melakukan zikir yang sungguh-sungguh pada suatu kegiatan (*mujahadah*)
- b. *Taqarrub* yaitu perasaan merasa dekat dengan Allah pada waktu berzikir
- c. *Iqa* yaitu merasa berjumpa dengan Allah pada saat berzikir
- d. *Ihsan* yaitu perasaan seolah-olah melihat Allah.
- e. *Tadlaru* yaitu berzikir dengan tenang dan merasa rendah dihadapan Allah
- f. *Khauf* yaitu sewaktu berzikir benar-benar merasa takut akan kekuasaan dan kekuatan Allah.

g. *Tawadhu* yaitu dengan merendahkan diri dihadapan Allah.

Selain itu Azis dan Hotifah (2005). juga menjelaskan terdapat beberapa aspek zikir yaitu sebagai berikut:

- a. Frekuensi, yaitu kemampuan individu melakukan zikir secara kontinyu di setiap hari. Salah satu aktivitas berzikir yang banyak dilakukan insan beriman adalah berzikir sehabis melakukan shalat fardhu. Semakin sering seseorang mengisi kegiatan pasca shalat fardhunya maka berarti ia semakin tinggi frekuensinya.
- b. Intensitas, yaitu kemampuan tingkat tinggi atau rendahnya usaha individu dalam mengingat Allah SWT, baik secara lisan maupun gerakan raga dengan menghadirkan hati. Usaha tersebut meliputi perasaan takut kepada Allah ketika berzikir, menghadirkan hati sepenuhnya (konsentrasi) pada apa yang ia ucapkan ketika berzikir, mampu menghayati (khusyuk) makna kata-kata dalam berzikir, serta perasaan berkomunikasi langsung dengan Allah.
- c. Durasi, yaitu lamanya waktu dan banyaknya lafadz zikir yang diucapkan saat berzikir. Semakin banyak waktu yang digunakan untuk berzikir, menunjukkan ia semakin lama berzikir. Selain itu, perlu juga diungkap sejak kapan seseorang rajin melakukan aktivitas berzikir, apakah sejak kecil atau baru beberapa minggu atau bulan terakhir. Semakin banyak rentang waktu, maka menunjukkan semakin lama aktivitas berzikirnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek zikir terdiri dari niat, *taqarrub*, *iqā*, *ihsan*, *tadllaru*, *khauf*, dan *tawadhu*. Selain itu, aspek zikir terdiri atas tiga aspek, yaitu frekuensi, intensitas, dan durasi.

3. Pengertian Pelatihan Zikir

Menurut As'ad (2003) pelatihan merupakan bentuk proses pendidikan yang bersifat jangka pendek dan menggunakan prosedur yang sistematis dan terorganisir, berguna untuk mempelajari pengetahuan dan keterampilan teknis dalam rangka mencapai tujuan tertentu. Tujuan pelatihan adalah dalam rangka memperoleh keterampilan khusus, pengetahuan atau sikap tertentu dengan mengembangkan kemampuan yang dimiliki. Kemampuan tersebut menyangkut potensi fisik, mental dan psikologis (Jewall & Siegall, 1998).

Berdasarkan beberapa pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir adalah suatu bentuk proses pelatihan yang bersifat jangka pendek yang sistematis dan terorganisir untuk mencapai suatu tujuan tertentu yaitu untuk membuat individu mampu untuk senantiasa merasakan kehadiran Allah SWT. dan mengingat-Nya baik dalam keadaan sulit maupun lapang. Pelatihan zikir ini juga diharapkan mampu meminimalisir emosi-emosi negatif pada diri individu, serta mengubahnya menjadi emosi-emosi positif.

C. Pengaruh Pelatihan Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan

Subjektif Remaja yang Orangnya Bercerai

Perceraian orang tua yang terjadi akan membawa perubahan dalam kehidupan keluarga, terutama akan membawa perubahan dalam kehidupan anak hasil perkawinan tersebut. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa pada umumnya perceraian akan membawa resiko yang besar pada anak, baik dari sisi psikologis, kesehatan maupun akademis (Rice & Dolgin, 2002). McDermot (Utami & Dewi, 2013) mengungkapkan bahwa banyak anak yang secara klinis dinyatakan mengalami depresi seiring dengan perceraian orang tua mereka. Bahkan Hetherington (Utami & Dewi, 2013) mengungkapkan bahwa setelah 6 tahun pasca perceraian orang tuanya, anak akan tumbuh menjadi seseorang yang merasa kesepian, tidak bahagia, mengalami kecemasan, dan perasaan tidak aman. Amato (2000) yang mengungkapkan bahwa individu yang mempunyai pengalaman perceraian orang tua di masa kecilnya, memiliki kualitas hidup yang lebih rendah di masa dewasanya dibandingkan dengan individu yang tidak memiliki pengalaman perceraian orang tua. Di sisi lain, penelitian yang dilakukan oleh Sun (2001) mengungkapkan bahwa, perceraian dapat berdampak positif dan meningkatkan kesejahteraan anak jika perceraian tersebut dapat menyelesaikan konflik yang terjadi pada orang tua sehingga anak terhindar dari suasana keluarga yang penuh ketegangan.

Kesejahteraan subjektif merupakan salah satu prediktor kualitas hidup individu karena kesejahteraan subjektif mempengaruhi keberhasilan individu dalam berbagai domain kehidupan (Diener, Oishi, & Lucas, 2003). Kesejahteraan subjektif merupakan penilaian pribadi individu mengenai pengalamannya, termasuk di dalamnya mengenai kepuasan (baik secara umum, maupun pada

aspek spesifik), seringnya merasakan afek yang menyenangkan dan jarang nya merasakan tingkat afek yang tidak menyenangkan (Diener, Suh, & Oishi, 1997). Individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi akan merasa lebih percaya diri, dapat menjalin hubungan sosial dengan lebih baik, serta menunjukkan performansi kerja yang lebih baik. Selain itu dalam keadaan yang penuh tekanan, individu dengan tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi dapat melakukan adaptasi dan *coping* yang lebih efektif terhadap keadaan tersebut sehingga merasakan kehidupan yang lebih baik (Diener E, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Hal-hal buruk yang terjadi di sekitar, seperti perceraian yang dialami oleh orangtua tentunya dapat meningkatkan tekanan hidup yang dimiliki. Tekanan hidup yang berat akan berimbas pada kepuasan hidup yang menjadi rendah. Kepuasan hidup akan menjadi semakin rendah jika individu tidak memiliki faktor-faktor yang dapat mendukung kepuasan hidup. Terdapat berbagai macam faktor pendukung kesejahteraan subjektif salah satunya adalah agama (Eddington & Shuman, 2005). Ellison (Eddington & Shuman, 2005) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif berkorelasi secara signifikan dengan agama, meski tidak berefek besar. Hubungan agama dengan kesejahteraan subjektif tidak dapat terlepas dari ajaran-ajaran agama. Berdasarkan kompleksitas permasalahan yang dialami anak yang orangtuanya bercerai di atas, maka sangat diperlukan suatu pendekatan agama untuk meminimalisir emosi negatif yang muncul, dan rendahnya kepuasan hidup.

Salah satu intervensi dengan pendekatan agama yang dapat diupayakan dan akan diteliti efektifitasnya pada penelitian ini adalah pelatihan zikir. Zikir adalah suatu aktivitas yang bersifat ketuhanan berupa mengingat wujud Allah dengan merasakan kehadiran-Nya di dalam hati dan jiwa, dengan menyebut nama-Nya yang suci dan senantiasa merenungkan hikmah dari penciptaan-Nya, serta mengimplementasikan penghayatan tersebut ke dalam bentuk perilaku, sikap, gerak, dan penampilan yang baik, benar, dan terpuji baik dihadapan-Nya maupun makhluknya (Ad-Dzakiey, 2006). Zikir dalam ajaran islam adalah salah satu ajaran agama yang memiliki banyak kandungan manfaat didalamnya. Sayyidina Ali r.a. berkata bahwa zikir itu menyinari akal, menghidupkan jiwa, dan melapangkan dada (Busye & Motinggo, 2004).

Allah SWT, menjelaskan melalui firman-Nya mengenai keutamaan zikir. Hal ini termaktub dalam Al-Qur'an surat ar-Ra'd ayat 28:

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

“(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram”

Adapun dalam hadits, terdapat beberapa riwayat yang mengungkapkan keutamaan dzikr, diantaranya adalah:

عَنْ أَبِي سَعِيدِ الْخُدْرِيِّ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ، قَالَ، قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ، «لَا يَقْعُدُ قَوْمٌ يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا حَفَّتْهُمُ الْمَلَائِكَةُ وَغَشِيَتْهُمُ الرَّحْمَةُ وَنَزَلَتْ عَلَيْهِمُ السَّكِينَةُ وَذَكَرَهُمُ اللَّهُ فِيمَنْ عِنْدَهُ»

“Dari Abu Sa’id al-Khudzri ra, Rasulullah SAW bersabda, “Tidaklah sekelompok orang duduk dan berzikir kepada Allah, melainkan mereka akan dikelilingi para malaikat, mendapatkan limpahan rahmat, diberikan ketenangan hati, dan Allah pun akan memuji mereka pada orang yang ada di dekat-Nya.” (HR. Muslim)

Individu yang senantiasa berzikir atau mengingat Allah SWT, maka akan mendapatkan syafa’at yang luar biasa, yang diantaranya yaitu merasakan ketentraman batin, jiwanya lapang, memunculkan emosi-emosi positif serta terhindar dari emosi-emosi negatif. Remaja yang orangtuanya bercerai yang senantiasa mengingat dan berusaha dekat dengan Allah SWT akan merasakan kelapangan dan ketentraman hati dalam menjalani hidup. Selain itu, remaja yang orangtuanya bercerai yang lisan dan hatinya senantiasa mengingat dan mengucapkan asma-asma Allah SWT akan meyakini bahwa ada alasan atau hikmah yang dapat menjadi pelajaran dari sesuatu yang buruk seperti peristiwa perceraian orangtuanya sehingga dapat menjadi sumber kekuatan untuk bangkit kembali setelah menghadapi persoalan yang muncul dalam kehidupan keluarganya.

Penelitian yang telah dilakukan mengenai kegunaan pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif antara lain, penelitian yang dilakukan Supradewi (2008) yang menyatakan bahwa zikir dapat menghilangkan afek negatif dan memunculkan emosi positif, individu yang memiliki jiwa lemah akan

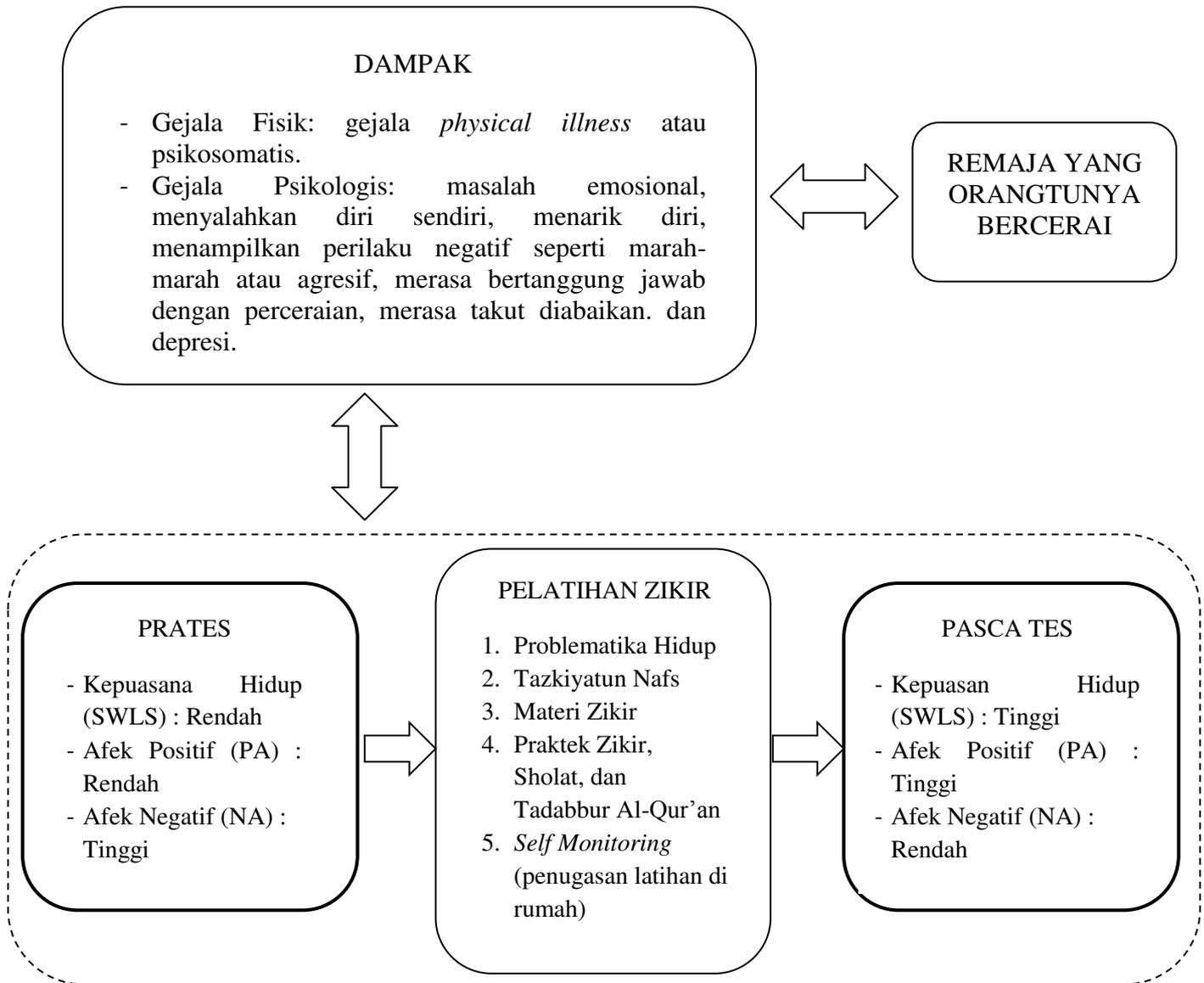
menjadi lebih kuat karena dengan zikir terus menyebut asma Allah yang mengandung kebesaran. Penelitian lain dilakukan oleh Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011) yang berjudul pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa zikir dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif pada istri yang mengalami infertilitas.

Secara umum, proses intervensi yang dilakukan dalam pelatihan ini menggunakan dengan zikir sesuai tuntunan Rasulullah SAW. Sesi-sesi disusun sendiri oleh peneliti dengan memodifikasi pelatihan zikir yang disusun oleh Kurniawan dan Widyana (2014). Peneliti kemudian menyusun program pelatihan sebanyak satu kali pertemuan dengan menginap selama satu hari satu malam, yang terdiri sebanyak 10 sesi pelatihan. Pelatihan zikir yang akan diberikan kepada remaja yang orangtuanya bercerai tersebut meliputi beberapa pembahasan, yaitu terkait problematika hidup, tazkiyatun nafs, pengenalan tentang zikir, praktik (zikir, sholat, dan tadabbur Al-Qur'an), dan tugas rumah (*self-monitoring*). Pelatihan ini mengarahkan peserta untuk melakukan aktivitas-aktivitas harian disamping ada pertemuan secara berkelompok. Aktivitas harian yang dilakukan adalah melakukan tugas rutin (pengulangan) yaitu, berzikir kepada Allah baik secara lisan maupun dalam hatinya dalam setiap aktivitas yang dijalankan, memahami manfa'at zikir, cara zikir yang diperintahkan oleh Allah SWT, dan berbagi pengalaman (*sharing*) akan dilakukan pada pertemuan kelompok.

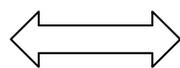
Berdasarkan pemaparan di atas, dapat disimpulkan bahwa individu yang senantiasa mengingat Allah (berzikir) akan merasakan ketenangan, kelapangan

jiwa, dan kesejahteraan hidup. Berzikir dapat menjadikan individu dekat dengan Allah SWT yang menimbulkan perasaan tenang dan damai. Bersyukur atas nikmat Allah SWT juga dapat memunculkan emosi-emosi positif, menghilangkan emosi-emosi negatif, meningkatkan kepuasan hidup, sehingga dapat membantu individu bangkit kembali ke kondisi normal dari kondisi atau situasi yang tidak menyenangkan atau menyakitkan dalam hidup.

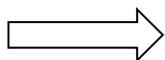
Gambar 1. Kerangka Teoritis Pengaruh Pelatihan Zikir untuk Meningkatkan Kesejahteraan Subjektif Remaja yang Orangnya Bercerai



Keterangan:



= Mengalami



= Menyebabkan atau menimbulkan



= Ranah Intervensi

D. Hipotesis

Hipotesis yang diangkat oleh peneliti adalah terdapat peningkatan skor kesejahteraan subjektif pada kelompok eksperimen antara sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pelatihan zikir.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel-Variabel Penelitian

Terdapat dua variabel yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Variabel dependen : Kesejahteraan Subjektif
2. Variabel Independen : Pelatihan Zikir

B. Definisi Operasional

1. Kesejahteraan Subjektif

Kesejahteraan subjektif merupakan penilaian secara menyeluruh individu mengenai hidupnya, seperti kepuasan dalam hidupnya, seringnya merasakan emosi positif (contoh: sukacita, kegembiraan, kebahagiaan, kasih sayang, perhatian, dan harapan), dan jarang merasakan emosi negatif (contoh: rasa bersalah, malu, kesedihan, kecemasan, khawatir, marah, kecewa, iri, takut). Kesejahteraan subjektif diukur dengan menggunakan skala *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang diadaptasi dari Diener (1993) untuk dimensi kepuasan hidup dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) yang diadaptasi dari Watson, dkk (1988) untuk mengukur dimensi afek positif dan afek negatif. Semakin tinggi skor yang didapat maka subjek merasa dirinya bahagia.

2. Pelatihan Zikir

Intervensi yang akan dilakukan dalam penelitian ini berupa pelatihan zikir yang akan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan pelatihan dalam bentuk menginap selama satu hari satu malam. Kemudian, setelah rangkaian pelatihan selesai akan dilakukan *posttest*. Selanjutnya, setelah jeda satu minggu pasca pelatihan akan dilakukan *followup I* sekaligus wawancara terkait kondisi psikologis subjek. Kemudian, setelah dua minggu pasca pelatihan akan dilakukan *followup II* sekaligus wawancara terkait kondisi psikologis subjek. Pertemuan pada pelatihan ini terdiri sebanyak 10 sesi. Pelatihan ini terdiri dari sesi diskusi problematika hidup, pemberian materi, praktik zikir, sholat, tadabbur Al-Qur'an dan evaluasi. Pertemuan pertama dilakukan dengan menginap selama satu hari satu malam, kemudian akan diberi jeda selama 1 minggu agar partisipan mampu mengevaluasi aktivitas di rumah. Selama jeda pelatihan, partisipan diminta untuk mengaplikasikan zikir dan mengevaluasi serta mencatat hal apa saja yang dirasakannya dari bangun tidur di pagi hari sampai tidur kembali di malam hari.

C. Rancangan Penelitian

Desain eksperimen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One group Pretest-Posttest Group Design* karena adanya keterbatasan jumlah subjek. Rancangan ini adalah untuk mengetahui suatu pengaruh intervensi yang hasilnya diperoleh dengan cara membandingkan keadaan kelompok eksperimen sebelum diberikan intervensi dengan sesudah diberikan intervensi, kemudian dilakukan

pengambilan data tindak lanjut setelah 2 minggu pasca intervensi dilakukan.

Adapun desain penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 1.

Skema Desain Eksperimen

| Kelompok | Pra | Perlakuan | Pascates | Tindak Lanjut I | Tindak Lanjut II |
|------------|----------------|-----------|----------------|-----------------|------------------|
| Eksperimen | O ₁ | X | O ₂ | O ₃ | O ₄ |

Keterangan :

- O1 = pengukuran sebelum diberi perlakuan
- O2 = pengukuran setelah diberi perlakuan (*posttest*)
- O3 = pengukuran tindak lanjut I
- O4 = pengukuran tindak lanjut II
- X = pelatihan zikir

Proses pengukuran sebelum perlakuan (*prates*) dilakukan sebelum pelatihan berlangsung dengan tujuan untuk melihat variabel tergantung, yaitu kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Kemudian, pascates diberikan setelah pelatihan selesai dilaksanakan dengan tujuan untuk melihat apakah ada perubahan tingkat kesejahteraan subjektif antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Sedangkan, tindak lanjut dilakukan untuk melihat sejauh mana pengaruh pelatihan dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari.

D. Subjek Penelitian

Subjek penelitian adalah remaja yang orangtuanya bercerai berusia antara 15-18 tahun, dan beragama Islam sebanyak 4 orang.

E. Prosedur Penelitian

1. Persiapan Penelitian

Analisis kebutuhan dilakukan dengan cara melakukan studi pendahuluan mengenai kondisi psikologis remaja yang orangtuanya bercerai melalui literatur ilmiah. Peneliti kemudian melakukan studi pustaka mengenai kondisi psikologis dan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai. Setelah dilakukan identifikasi terhadap kasus yang ditemukan, peneliti memilih salah satu intervensi yang dapat digunakan untuk dapat meningkatkan kesejahteraan subjektif, yaitu dengan pelatihan zikir. Modul pelatihan zikir memodifikasi dari modul yang telah disusun oleh Kurniawan dan Widyana (2014) dengan mengacu pada dimensi-dimensi zikir seperti yang telah dituliskan di atas.

2. Alat dan Materi Pelatihan

- a. Skala kesejahteraan subjektif, diukur dengan *The Satisfaction with life scale* (SWLS) dari Diener (1993) dengan koefisien reliabilitas 0,87. Skala ini juga telah digunakan dalam penelitian di Indonesia dan dimodifikasi oleh Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011) dengan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,7043. Pengukuran kedua terkait dengan kesejahteraan subjektif adalah pengukuran tentang emosi positif (*positive affect*) dan emosi negatif (*negative affect*) yang dikembangkan melalui *Positive Affect Negative Affect Schedule* (PANAS) yang dikembangkan oleh Watson dkk (1988). Koefisien reliabilitas dari afek positif adalah 0,86 dan koefisien reliabilitas dari afek negatif adalah 0,87.

Skala ini juga telah digunakan pada penelitian di Indonesia dan dimodifikasi oleh Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011) dengan mendapatkan koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,6304 untuk afek positif dan untuk afek negatif diperoleh indeks koefisien reliabilitas alpha sebesar 0,6421.

- b. Lembar *informed consent*, diberikan kepada peserta pelatihan dengan tujuan meminta persetujuan dari subjek untuk terlibat dalam penelitian dan penelitian tidak melanggar kode etik selama proses pelaksanaan hingga berakhir. Isi dari etika penelitian, yaitu:
 - 1) Penjelasan mengenai intervensi, peneliti memberitahu kepada subjek jika subjek berkemungkinan menghadapi resiko didalam pemberian intervensi yang dilakukan dalam penelitian.
 - 2) Peneliti menjelaskan bahwa peneliti memberikan sepenuhnya hak-hak subjek atas keterlibatannya dalam penelitian ini dan diminta secara sukarela untuk terlibat langsung dalam penelitian.
 - c. Modul pelatihan zikir disusun oleh peneliti dengan memodifikasi modul dari Kurniawan & Widyana (2014).
 - d. Lembar kerja, berisi tugas-tugas yang dikerjakan oleh peserta selama kegiatan pelatihan berlangsung.
 - e. Alat audiovisual dan alat tulis sebagai alat bantu selama pelaksanaan pelatihan berlangsung.
 - f. Kamera sebagai alat dokumentasi selama pelatihan berlangsung.
3. Pengukuran Awal

Peserta pelatihan akan diberikan *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) sebelum pelatihan dimulai untuk pengukuran awal (*baseline*). Skala yang digunakan dalam pengukuran awal adalah skala yang sudah pernah digunakan oleh penelitian sebelumnya serta dianalisa validitas dan reliabilitasnya. Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk mendapatkan data kuantitatif dari kondisi psikologis subjek.

4. Pelaksanaan Pelatihan

Pelatihan akan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan menghabiskan waktu satu hari satu malam. Pelatihan akan dilaksanakan dengan berpedoman modul yang telah disusun peneliti. Pelatihan akan dipimpin oleh trainer yang merupakan seorang psikolog serta di bantu oleh *co-trainer* dan *observer*.

5. Pengukuran Akhir

Setelah pelatihan selesai dilaksanakan, partisipan diminta untuk mengisi lembar evaluasi dan skala pasca tes. Setelah rangkaian pelatihan berlangsung dilakukan pengukuran skala pasca tes dengan memberikan kembali skala SWLS dan PANAS kepada subjek.

6. Tindak Lanjut (*follow up*)

Tindak lanjut akan dilakukan satu minggu dan dua minggu setelah pelatihan selesai dilaksanakan. Pada tahap ini subjek akan kembali diminta untuk mengisi SWLS dan PANAS untuk mengetahui perkembangan tingkat kesejahteraan subjektif subjek. Selain itu, subjek juga akan kembali diwawancara untuk mengetahui perubahan kondisi psikologis.

F. Metode Pengumpulan Data

1. Skala Kesejahteraan Subjektif

Metode pengumpulan data dalam kegiatan penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Skala ini digunakan untuk memperoleh data tentang kesejahteraan subjektif subjek yang akan dianalisis secara kuantitatif. Penelitian ini menggunakan alat ukur *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) berdasarkan penelitian yang dikembangkan Diener (1993) dan Watson (1988). Kedua skala ini juga digunakan dalam penelitian di Indonesia dan dimodifikasi oleh Wahyunita, Afiatin, dan Kumolohadi (2011). Skor keseluruhan kesejahteraan subjektif didapat dengan menggunakan formula: $SWB = SWLS + (PA - NA)$ (Libran, 2006). Sebelum menerapkan rumus tersebut, masing-masing komponen yang menentukan kesejahteraan subjektif ditransformasikan terlebih dahulu menjadi nilai standar (*z score*). Transformasi ini dilakukan karena masing-masing item dari ketiga komponen tersebut memiliki jumlah item yang berbeda dan diberi nilai dengan cara yang berbeda (Libran, 2006).

Tabel 2.

Distribusi Aitem skala Kesejahteraan subjektif

| Aspek | Nomor Butir Skala | Jumlah |
|-------------------------------------|---------------------------|--------|
| 1. Kepuasan Hidup (SWLS) (Skala I) | 1, 2, 3, 4, 5 | 5 |
| 2. Afek Positif (PANAS). (Skala II) | 1,3,5,9,10,12,14,16,17,19 | 10 |
| 3. Afek Negatif (PANAS). (Skala II) | 2,4,6,7,8,11,13,15,18,20 | 10 |
| | Total | 25 |

2. Modul Pelatihan Zikir

Modul pelatihan zikir dalam penelitian ini merupakan modul yang dimodifikasi dari Kurniawan dan Widyana (2014), pelatihan ini akan dilaksanakan dalam bentuk menginap selama satu hari satu malam, kemudian setelah rangkaian pelatihan selesai akan dilakukan *post-test*. Seminggu pertama dan dua minggu pasca pelatihan dilakukan *follow-up* dan wawancara untuk mengetahui kondisi psikologis subjek.

Tabel 3

Blue print Modul Pelatihan Zikir

| Pertemuan | Sesi | Tujuan | Metode |
|-----------|-------------------------|--|---------------------|
| I | I.1. Sesi Perkenalan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak peserta untuk saling mengenal satu sama lain 2. Menumbuhkan suasana rileks dan mengurangi ketegangan sehingga terjalin suasana yang akrab diantara semua pihak yang terlibat 3. Memperjelas kepada peserta mengenai prosedur pelatihan yang akan dilakukan 4. Membuat kesepakatan dengan para peserta mengenai prosedur pelatihan | Ceramah dan diskusi |
| | I.2. Problematika hidup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta mampu memahami dan menyadari permasalahan yang terjadi pada dirinya 2. Mengetahui lebih lanjut mengenai permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing peserta terkait dengan pengalaman permasalahan keluarga 3. Peserta dapat saling mengetahui permasalahan yang dimiliki oleh peserta lainnya | Ceramah dan Diskusi |
| | 1.3.Tazkiyatun-nafs | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengembalikan manusia | Ceramah |

| | | | |
|----|-------------------------------------|--|------------------------------|
| | | <p>kepada fitrahnya, yaitu fitrah tauhid, fitrah iman, islam, dan ihsan, disertai dengan upaya menguatkan dan mengembangkan potensi tersebut agar setiap orang selalu dekat kepada Allah, menjalankan segala ajaran dan kehendak-Nya.</p> <p>2. Tercapainya pemahaman dan penyucian jiwa</p> | dan diskusi |
| | I.4. Materi: Zikir | <p>1. Peserta mengetahui definisi zikir, manfaat dari melakukan zikir, bacaan zikir yang dianjurkan, dan tata cara melaksanakan zikir</p> <p>2. Peserta dapat mengetahui secara langsung mengenai dampak positif dari berzikir</p> | Ceramah, diskusi dan praktik |
| | I.5 Materi: Sholat | <p>1. Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa sholat juga merupakan salah satu bentuk zikir atau cara mengingat Allah SWT</p> <p>2. Mendorong peserta untuk menyempurnakan sholat dan menumbuhkan rasa bahwa sholat adalah kebutuhan</p> <p>3. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengerjakan sholat</p> | Ceramah, diskusi dan praktik |
| II | II.1.Praktik Sholat Malam | <p>1. Peserta merasakan dampak setelah mengerjakan sholat malam</p> | Praktik |
| | II. 2 Tilawah dan Tadabur Al-Qur'an | <p>1. Peserta dapat memahami makna beberapa ayat Al-Qur'an</p> <p>2. Peserta mengambil <i>ibroh</i> dari makna ayat yang di baca</p> <p>3. Peserta dapat mengaitkan makna ayat dengan permasalahannya</p> | Praktik |
| | II.3. Praktek Zikir | <p>1. Memberi informasi kepada peserta tentang praktek zikir beserta manfaatnya</p> <p>2. Mengajak peserta untuk</p> | Praktik |

| | | | |
|-----|---|---|---------------------|
| | | <p>mempraktekkan zikir</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Mengajak peserta untuk bisa merasakan dampak dari zikir bagi kondisi fisiologis dan psikologis peserta | |
| | II.4. Pemberian tugas rumah | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat menerapkan zikir yang telah diajarkan 2. Mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah melakukan zikir yang telah diajarkan 3. Mencatat intensitas zikir yang dilakukan 4. Mencatat perasaan dan peristiwa penting yang terjadi 5. Memotivasi peserta untuk menerapkan zikir diluar kegiatan pelatihan | Ceramah dan diskusi |
| | II. 5. Praktik Sholat Dhuha | <ol style="list-style-type: none"> 1. Peserta dapat merasakan sendiri mengerjakan sholat Sunnah dhuha 2. Peserta merasakan tujuan mengerjakan suatu ibadah sesuai yang telah dipahami | Praktik |
| | II. 6. Pemberian skala pasca pelatihan (<i>post-test</i>) | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan | |
| | Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menutup pertemuan pelatihan 2. Memotivasi peserta untuk hadir pada pertemuan selanjutnya 3. Memberi motivasi agar peserta dapat menjalankan zikir atau amalan lain yang telah dipelajari pada sesi pelatihan | |
| III | III.1. Pembukaan | Membuka pertemuan dan memberikan semangat kepada peserta | |
| | III.2. <i>Sharing</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan umpan balik terhadap tugas rumah masing-masing subjek 2. Mengetahui perkembangan dari pelaksanaan pemberian tugas rumah | |

| | | | |
|----|---|---|---------------------------|
| | | 3. Memberikan kesempatan agar peserta berbagi pengalaman tentang dampak atau manfaat yang dirasakan setelah menerapkan zikir dalam kehidupan sehari-hari | |
| | III.3. Pemberian skala pasca pelatihan (<i>follow up I</i>) | 2. Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan | |
| | III.4. Terminasi dan penutup | 1. Menutup pertemuan ketiga dan memotivasi peserta untuk hadir pada pertemuan selanjutnya | Ceramah |
| IV | IV.1. <i>Sharing</i> | 1. Memberikan kesempatan agar peserta berbagi pengalaman tentang dampak atau manfaat yang dirasakan setelah menerapkan zikir dalam kehidupan sehari-hari | <i>Sharing</i> , diskusi, |
| | IV.2. Pemberian skala pasca pelatihan (<i>Follow up II</i>) | 1. Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan | |
| | IV.4. Terminasi dan penutup | 1. Memberikan penguatan kepada peserta agar dapat menerapkan zikir yang telah diajarkan walaupun sesi pelatihan telah berakhir 2. Mengakhiri rangkaian pelatihan | Ceramah |

3. Wawancara

Wawancara merupakan metode kualitatif sebagai cara pembuktian terhadap data atau informasi yang diperoleh sebelumnya. Wawancara dilakukan oleh pewawancara dengan informan untuk mendapatkan informasi yang sesuai dengan tujuan penelitian baik dengan pedoman wawancara maupun tidak. Wawancara dilakukan sebelum pelatihan (*pretes*), setelah pelatihan (*pascates*), dan pada saat tindak lanjut. Selain untuk memperkuat

data kuantitatif yang didapat, wawancara dilakukan untuk mengetahui kondisi psikologis subjek meliputi aspek-aspek kesejahteraan subjektif yang dikemukakan Diener (1993). Selain itu, wawancara juga dilakukan untuk mengetahui bagaimana manfaat atau perubahan yang dialami subjek setelah mengikuti pelatihan zikir.

4. Observasi

Observasi atau pengamatan dilakukan untuk menyajikan gambaran realistik mengenai perilaku individu atau kejadian untuk mendapatkan data tentang aspek yang diukur. Observasi dilakukan selama pelaksanaan pelatihan berlangsung. Hal-hal yang diamati ketika pelatihan berlangsung adalah:

- a. Keaktifan, sikap dan aktivitas lain yang dilakukan subjek selama pelatihan.
- b. Kemampuan trainer dalam menyajikan materi, penguasaan terhadap materi, kemampuan merangkum materi pelatihan dan komunikasi antara trainer dan peserta pelatihan.
- c. Fasilitas pelatihan menyangkut ketersediaan media atau peralatan yang mendukung atau menghambat proses pelatihan berlangsung.
- d. Proses pelatihan mengenai metode penyajian data, kesesuaian setiap materi dengan sesi pelatihan dan ketepatan waktu dengan jadwal.
- e. Keadaan peserta meliputi partisipasi dan kondisi kesehatan peserta.

G. Validitas dan Reliabilitas

1. Validitas

a. Validitas Internal

Validitas internal (*internal validity*) adalah validitas penelitian yang berhubungan dengan pertanyaan sejauh mana perubahan yang diamati (Y) dalam suatu eksperimen benar-benar berpengaruh karena X yaitu perlakuan yang diberikan (variabel perlakuan) dan bukan karena faktor lain (variabel luar) (Latipun, 2006).

b. Validitas Eksternal

Validitas eksternal (*external validity*) adalah validitas penelitian yang menyangkut pertanyaan sejauh mana hasil suatu penelitian dapat digeneralisasikan pada populasi. Validitas eksternal juga menunjukkan apakah penelitian tersebut representatif untuk diterapkan pada kelompok subjek dan situasi yang berbeda, dan dapat menggambarkan kejadian yang sesungguhnya dalam masyarakat (Latipun, 2006).

2. Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran dengan alat tersebut dapat dipercaya. Hal ini ditunjukkan dari taraf keajegan skor yang didapat oleh para subjek yang diukur dengan alat yang sama, atau diukur dengan alat yang setara pada kondisi yang berbeda.

H. Metode Analisis Data

Metode statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah statistik nonparametrik Uji *Wilcoxon* yang dioperasionalkan menggunakan teknik statistik perangkat lunak *SPSS versi 21.0 for Windows*. Hal tersebut dilakukan untuk menganalisis perbedaan skor pada masing-masing aspek kesejahteraan subjektif pada saat prates, pascates, dan tindak lanjut. Analisis data juga dilakukan dengan analisis deskriptif berdasarkan skor kesejahteraan subjektif pada saat prates, pascates, tindak lanjut, lembar kerja, tugas rumah, diskusi selama pelatihan, wawancara, catatan lapangan berupa hasil observasi selama pelatihan berlangsung.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah dan Persiapan Penelitian

1. Orientasi Kancah

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui efek pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Subjek dalam penelitian ini melibatkan siswa kelas X dan XI, dengan rentang usia 15-18 tahun. SMK Tamansiswa Jetis merupakan sebuah sekolah menengah kejuruan yang berada di wilayah Kecamatan Jetis, Kota Yogyakarta. Pelatihan zikir dalam penelitian ini dilaksanakan di Gedung Rusunawa, Kampus Terpadu Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta. Peneliti memilih siswa sekolah ini untuk menjadi subjek penelitian berdasarkan rekomendasi dari salah satu guru SMK Tamansiswa, menurut informasi yang dituturkan di SMK Tamansiswa terdapat cukup banyak siswa/i yang orangtuanya bercerai dan tidak jarang yang terlibat dengan beberapa permasalahan baik dalam bidang akademis maupun kenakalan remaja.

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan pada salah satu guru BK di SMK Tamansiswa, setiap tahunnya di sekolah ini selalu terdapat siswa/i dengan latarbelakang orangtua bercerai, yang memiliki beberapa permasalahannya masing-masing. Permasalahan yang terjadi diantaranya yaitu permasalahan akademik, misalnya sering membolos sekolah, atau tidak

mengikuti ujian sekolah sehingga berdampak tidak naik kelas. Selain itu, permasalahan yang terjadi yaitu terlibat kenakalan remaja, misalnya terdapat anak yang terlibat kasus sebagai pelaku *klitih*. Berdasarkan hasil wawancara, akhirnya peneliti melanjutkan penelitian di SMK Tamansiswa, dengan melakukan *skinning* (menyebarkan skala) terlebih dahulu pada seluruh siswa kelas X dan XI untuk menyaring subjek yang sesuai dengan kriteria yang sudah peneliti tentukan.

2. **Persiapan Penelitian**

Sebelum penelitian dilaksanakan, peneliti melakukan persiapan administratif, persiapan alat ukur, dan persiapan modul pelatihan, dengan rincian sebagai berikut:

a. **Persiapan Administrasi**

Peneliti mengawali penelitian ini dengan melakukan survei ke SMK Tamansiswa Jetis dengan tujuan untuk menanyakan terkait prosedur perizinan penelitian di sekolah ini. Setelah mendapatkan informasi tersebut, kemudian peneliti mengirimkan surat ijin pengantar penelitian yang dikeluarkan oleh Dekan Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia kepada Yayasan Persatuan Perguruan Tamansiswa Jetis dan Kepala Sekolah SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta. Setelah mendapatkan ijin dari pihak yayasan dan sekolah, kemudian peneliti mulai melakukan pengambilan data penelitian.

b. Persiapan Alat ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Skala *The Satisfaction with Life Scale* (SWLS) yang diadaptasi dari Diener (1993) dan skala *Positive Affect Negative Schedule* (PANAS) dari Watson, dkk (1988) dan diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia. SWLS yang digunakan terdiri dari 5 item dengan bobot skor minimal 5 dan skor maksimal 35, dengan koefisien reliabilitas 0,87 dan PANAS terdiri dari 20 item dengan bobot skor minimal 20 dan skor maksimal 100, koefisien reliabilitas dari afek positif adalah 0,86 dan koefisien reliabilitas dari afek negatif adalah 0,87. Fungsi dari skala adalah untuk mengetahui skor kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai sebelum dan setelah diberikan pelatihan.

c. Persiapan Modul Pelatihan

Penyusunan modul pelatihan dilakukan dengan cara memodifikasi modul pelatihan zikir oleh Kurniawan dan Widyana (2014). Modul pelatihan terdiri dari 10 sesi.

Tabel 4.

Kegiatan Pelaksanaan Pelatihan Zikir

| Pertemuan | Sesi | Tujuan | Waktu |
|-----------|----------------------|--|----------|
| I | I.1. Sesi Perkenalan | <ol style="list-style-type: none"> 1. Mengajak peserta untuk saling mengenal satu sama lain 2. Menumbuhkan suasana rileks dan mengurangi ketegangan sehingga terjalin suasana yang akrab diantara semua pihak yang terlibat 3. Memperjelas kepada peserta | 30 menit |

| | | | |
|-------------------------------------|-------------------------|--|----------|
| | | <p>mengenai prosedur pelatihan yang akan dilakukan</p> <p>4. Membuat kesepakatan dengan para peserta mengenai prosedur pelatihan</p> | |
| | I.2. Problematika hidup | <p>1. Peserta mampu memahami dan menyadari permasalahan yang terjadi pada dirinya</p> <p>2. Mengetahui lebih lanjut mengenai permasalahan yang dihadapi oleh masing-masing peserta terkait dengan pengalaman permasalahan keluarga</p> <p>3. Peserta dapat saling mengetahui permasalahan yang dimiliki oleh peserta lainnya</p> | 90 menit |
| | 1.3.Tazkiyatun-nafs | <p>1. Mengembalikan manusia kepada fitrahnya, yaitu fitrah tauhid, fitrah iman, islam, dan ihsan, disertai dengan upaya menguatkan dan mengembangkan potensi tersebut agar setiap orang selalu dekat kepada Allah, menjalankan segala ajaran dan kehendak-Nya.</p> <p>2. Tercapainya pemahaman dan penyucian jiwa</p> | 45 menit |
| Break Sholat Magrib, Isya dan Makan | | | 60 menit |
| | I.4. Materi: Zikir | <p>1. Peserta mengetahui definisi zikir, manfaat dari melakukan zikir, bacaan zikir yang dianjurkan, dan tata cara melaksanakan zikir</p> <p>2. Peserta dapat mengetahui secara langsung mengenai dampak positif dari berzikir</p> | 75 menit |
| | I.5 Materi: Sholat | <p>1. Memberikan kesadaran kepada peserta bahwa sholat juga merupakan salah satu bentuk zikir atau cara mengingat Allah SWT</p> <p>2. Mendorong peserta untuk menyempurnakan sholat dan</p> | 60 menit |

| | | | |
|--------------------|-------------------------------------|---|-----------|
| | | menumbuhkan rasa bahwa sholat adalah kebutuhan 3. Memberikan pemahaman mengenai pentingnya mengerjakan sholat | |
| Istirahat tidur | | | 300 menit |
| II | II.1.Praktik Sholat Malam | Peserta merasakan dampak setelah mengerjakan sholat malam | 20 menit |
| | II. 2 Tilawah dan Tadabur Al-Qur'an | 1. Peserta dapat memahami makna beberapa ayat Al-Qur'an 2. Peserta mengambil <i>ibroh</i> dari makna ayat yang di baca 3. Peserta dapat mengaitkan makna ayat dengan permasalahannya | 25 menit |
| Break Sholat Subuh | | | 15 menit |
| | II.3. Praktek Zikir | 1. Memberi informasi kepada peserta tentang praktek zikir beserta manfaatnya 2. Mengajak peserta untuk mempraktekkan zikir 3. Mengajak peserta untuk bisa merasakan dampak dari zikir bagi kondisi fisiologis dan psikologis peserta | 60 menit |
| | II.4. Pemberian tugas rumah | 1. Peserta dapat menerapkan zikir yang telah diajarkan 2. Mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah melakukan zikir yang telah diajarkan 3. Mencatat intensitas zikir yang dilakukan 4. Mencatat perasaan dan peristiwa penting yang terjadi 5. Memotivasi peserta untuk menerapkan zikir diluar kegiatan pelatihan | 20 menit |
| Break Sarapan Pagi | | | 40 menit |
| | II. 5. Praktik Sholat Dhuha | 1. Peserta dapat merasakan sendiri mengerjakan sholat Sunnah dhuha 2. Peserta merasakan tujuan | 30 menit |

| | | | |
|------------------|--|--|----------|
| | | mengerjakan suatu ibadah sesuai yang telah dipahami | |
| Persiapan Pulang | | | 30 menit |
| | II. 6. Pemberian skala pasca pelatihan (<i>post-test</i>) | Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan | 15 menit |
| | Penutup | <ol style="list-style-type: none"> 1. Menutup pertemuan pelatihan 2. Memotivasi peserta untuk hadir pada pertemuan selanjutnya 3. Memberi motivasi agar peserta dapat menjalankan zikir atau amalan lain yang telah dipelajari pada sesi pelatihan | 15 menit |
| III | III.1. Pembukaan | Membuka pertemuan dan memberikan semangat kepada peserta | 10 menit |
| | III.2. <i>Sharing</i> | <ol style="list-style-type: none"> 1. Memberikan umpan balik terhadap tugas rumah masing-masing subjek 2. Mengetahui perkembangan dari pelaksanaan pemberian tugas rumah 3. Memberikan kesempatan agar peserta berbagi pengalaman tentang dampak atau manfaat yang dirasakan setelah menerapkan zikir dalam kehidupan sehari-hari | 60 menit |
| | III.3. Pemberian skala pasca pelatihan (<i>followup I</i>) | Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan | 15 menit |
| | III.4. Terminasi dan penutup | Menutup pertemuan ketiga dan memotivasi peserta untuk hadir pada pertemuan selanjutnya | 10 menit |
| IV | IV.1. <i>Sharing</i> | Memberikan kesempatan agar peserta berbagi pengalaman tentang dampak atau manfaat yang dirasakan setelah menerapkan zikir dalam | 60 menit |

| | | | |
|--|---|--|----------|
| | | kehidupan sehari-hari | |
| | IV.2. Pemberian skala pasca pelatihan (<i>Follow up II</i>) | Mengetahui tingkat kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa setelah mengikuti rangkaian pelaksanaan kegiatan | 15 menit |
| | IV.4. Terminasi dan penutup | 1. Memberikan penguatan kepada peserta agar dapat menerapkan zikir yang telah diajarkan walaupun sesi pelatihan telah berakhir 2. Mengakhiri rangkaian pelatihan | 10 menit |

d. Pemilihan Trainer dan Observer

Karakteristik trainer yang digunakan peneliti adalah seorang psikolog, beragama Islam, mengamalkan kaidah-kaidah Islam dalam kehidupan sehari-hari, serta memiliki kemampuan interpersonal yang baik. Adapun karakteristik tambahan yang digunakan peneliti untuk mendukung pelaksanaan pelatihan, yaitu trainer berjenis kelamin laki-laki, memiliki pengalaman dalam melakukan intervensi psikologi dan memiliki pengetahuan agama khususnya pengetahuan tentang zikir.

Trainer berperan sebagai pemimpin dalam proses pelatihan zikir yang berlangsung. Trainer memberikan informasi terkait dengan zikir sebagai salah satu langkah untuk menyelesaikan berbagai problematika hidup. Selain itu, trainer juga menyimpulkan masalah dan pemaknaan serta membantu peneliti dalam melakukan evaluasi terhadap proses pelatihan. Trainer dalam pelatihan zikir ini juga didampingi oleh 3 orang observer dan *co-trainer*.

B. Pelaksanaan Penelitian

1. Pelaksanaan Prates

Pengukuran awal (prates) dilakukan pada tanggal 5 Januari 2018 di SMK Tamansiswa Jetis. Berdasarkan hasil skor skala kesejahteraan subjektif yang ada, terdapat 10 subjek yang sesuai dengan kriteria peneliti yaitu yang memiliki skor kesejahteraan subjektif rendah - sedang, namun dikarenakan terdapat beberapa kendala dari subjek penelitian, sehingga hanya 4 subjek yang bersedia mengikuti pelatihan. Kemudian peneliti melakukan perjanjian dengan subjek penelitian untuk mengikuti pelatihan. Setelah diadakan perjanjian dengan subjek maka disepakai bahwa pelatihan akan dilaksanakan pada tanggal 22 Januari pada pukul 15.00 sampai pukul 08.00, 23 Januari 2018.

2. Pelaksanaan Intervensi Pelatihan Zikir

Intervensi yang diberikan dalam pelatihan ini adalah pelatihan zikir. Pelatihan zikir dilakukan dengan konsep mengingat di Gedung Rusunawa, Kampus Terpadu UII Yogyakarta pada tanggal 22-23 Januari 2018. Trainer pelatihan ini merupakan psikolog yang memiliki kapasitas dalam memberikan intervensi. Pelatihan diikuti oleh 4 orang subjek, 1 guru pendamping, 1 orang trainer, 3 orang *observer*, dan *co-trainer* yang sekaligus berperan sebagai peneliti.

Pada sesi pembukaan, peneliti, observer dan trainer memperkenalkan dirinya dan peneliti menjelaskan tentang tujuan dan proses pelatihan. Perkenalan yang dilakukan bertujuan untuk membangun *rapport* agar tercipta

suasana saling terbuka, percaya dan nyaman. Kemudian peneliti memperkenalkan diri serta memperkenalkan trainer dan *observer* yang akan mendampingi selama pelatihan zikir berlangsung. Kemudian peneliti menjelaskan mengenai pengisian lembar *informed consent* yang dibagikan kepada partisipan. Selanjutnya peneliti menyerahkan pelatihan kepada trainer.

Selanjutnya trainer mengawali pelatihan dengan membuka forum. Trainer kemudian meminta peserta untuk memperkenalkan diri sekaligus memperagakan gaya tokoh idolanya masing-masing. Trainer memberikan motivasi kepada peserta terkait apa yang akan dilakukan selama pelatihan dan tujuan pelatihan. Sebelum melanjutkan ke materi pelatihan, trainer mengajak peserta untuk bermain *games* untuk mencairkan suasana sekaligus membangun kedekatan dengan peserta pelatihan.

Pada sesi selanjutnya yaitu sesi problematika hidup, trainer memberikan pengantar terkait problematika hidup dan meminta peserta untuk menuliskan di selembar kertas terkait problem hidup terberat yang dialami setiap peserta. Peserta di bagi menjadi dua kelompok, pada masing-masing kelompok di dampingi satu orang fasilitator yang bertugas menjadi mediator diantara masing-masing peserta. Kemudian trainer meminta peserta untuk menceritakan problem hidup yang telah ditulis kepada teman kelompoknya masing-masing. Diakhir sesi, trainer memberikan kesimpulan dari setiap permasalahan yang dialami masing-masing peserta serta memberikan motivasi kepada peserta untuk tetap optimis menghadapi setiap problem hidup.

Setelah sesi problematika hidup selesai, kemudian trainer menjelaskan mengenai berbagai macam penyakit hati yang ada pada diri manusia. Kemudian, trainer menjelaskan cara untuk mengobati penyakit hati yaitu dengan tazkiyatun nafs. Trainer menjelaskan definisi, urgensi dari tazkiyatun nafs, serta beberapa cara tazkiyatun nafs ialah dengan zikir, sholat, dan tilawah/tadabbur Al-Qur'an. Selanjutnya trainer menjelaskan materi terkait zikir yang meliputi definisi, manfaat, tata cara berzikir yang sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW serta diberikan buku saku tuntunan zikir sehari-hari. Setelah sesi zikir selesai, trainer menjelaskan materi terkait sholat. Pada sesi ini, trainer menjelaskan urgensi, hikmah dari sholat, menanamkan pemahaman kepada peserta bahwa sholat juga merupakan salah satu bentuk untuk mengingat Allah SWT, mengenalkan beberapa sholat sunnah yang dianjurkan Rasulullah SAW. Pada akhir sesi ini trainer mencontohkan tata cara sholat yang sesuai dengan tuntunan Rasulullah SAW, serta trainer memberitahukan kepada peserta bahwa pada sepertiga malam peserta akan dibangunkan untuk melaksanakan sholat tahajud secara berjama'ah.

Sesi selanjutnya pada sepertiga malam sekitar pukul 03.30, trainer mengajak sekaligus memimpin peserta untuk melaksanakan sholat tahajud sebanyak 8 rakaat dan witr 3 raka'at secara berjamaah. Setelah selesai melaksanakan shalat tahajud, trainer mengajak peserta untuk berzikir setelah sholat sesuai dengan yang diajarkan oleh trainer pada sesi sebelumnya. Setelah melaksanakan zikir, karena bertepatan memasuki waktu sholat shubuh, sehingga peserta langsung melaksanakan sholat shubuh secara

berjama'ah, dan mempraktikkan zikir setelah selesai sholat. Kemudian pada sesi selanjutnya, trainer mengajak peserta untuk tilawah dan mentadabburi Al-Qur'an. Trainer mengajak peserta untuk bersama-sama membaca beberapa ayat Al-Qur'an, kemudian setelah selesai tilawah trainer mulai membacakan makna dan mentadabburi ayat per ayat Al-Qur'an yang sebelumnya telah dibaca. Setelah selesai melaksanakan tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, kemudian trainer mengajak peserta untuk melaksanakan sholat sunnah dhuha sebanyak 4 raka'at secara mandiri.

Pada sesi terakhir, trainer meminta kepada peserta mengungkapkan perasaannya setelah melewati beberapa proses pelatihan. Trainer menyampaikan harapan kepada peserta pelatihan agar bisa mengambil pelajaran dan mempraktekkan ilmu yang sudah didapat pada saat pelatihan dalam kehidupan sehari-hari, sehingga peserta bisa menjadi orang yang lebih baik dan senantiasa mengingat Allah dalam semua aktivitas kehidupannya. Trainer menyampaikan ucapan terima kasih dan memohon maaf kepada peserta. Trainer melakukan terminasi dan menutup sesi terakhir dalam pelatihan zikir.

Setelah selesai, peneliti kemudian membagikan *booklet* yang berisi terkait materi yang sudah diberikan trainer selama pelatihan, selain itu peneliti memberikan sekaligus menjelaskan lembar tugas harian untuk peserta selama seminggu ke depan, serta peneliti memberikan evaluasi pelatihan dan *post-test* kepada peserta. Setelah peserta selesai mengisi lembar *post-test*,

peneliti mengucapkan terimakasih kepada peserta pelatihan mengajak peserta untuk berfoto bersama.

3. Pelaksanaan Pascates

Pascates dilaksanakan seminggu setelah pelatihan kebersyukuran berakhir, yaitu pada tanggal 23 Januari 2018 pasca pelatihan zikir selesai dilaksanakan. Peneliti meminta subjek untuk mengisi skala yang sama dengan prates, yaitu skala kesejahteraan subjektif. Peneliti juga melakukan wawancara semi terstruktur untuk mengenai pelaksanaan zikir selama seminggu setelah pelatihan, manfaat, dan kondisi psikologis subjek.

4. Pelaksanaan Tindak Lanjut

Tindak lanjut dilakukan pada tanggal 30 Januari dan 6 Februari 2018 atau satu minggu dan dua minggu setelah pelaksanaan pelatihan zikir selesai. Peneliti kembali meminta subjek untuk mengisi skala yang sama dengan prates dan pascates, yaitu skala kesejahteraan subjektif. Peneliti juga melakukan wawancara singkat semi terstruktur untuk mengetahui apakah subjek masih konsisten melaksanakan zikir dan untuk mengetahui perkembangan kondisi psikologis subjek.

C. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah remaja yang orangtuanya bercerai, berjenis kelamin laki-laki, dengan rentang usia antara 15-18 tahun, beragama Islam. Subjek pada penelitian ini berjumlah 4 orang yang berada pada

kelompok eksperimen. Peneliti menggolongkan subjek dalam tiga jenjang kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan teori Azwar (1998).

Tabel 5.

Deskripsi Subjek Penelitian

| Subjek | Jenis Kelamin | Usia | Kelas | Lama Perceraian Orangtua |
|--------|---------------|------|-------|--------------------------|
| IF | L | 18 | XI | 2 tahun |
| DK | L | 16 | X | 2 tahun |
| FF | L | 15 | X | 5 tahun |
| NR | L | 17 | X | 15 tahun |

Tabel 6.

Distribusi Kategorisasi Skor Kesejahteraan Subjektif Pretest

| Subjek | Kategori | Rentang Skor |
|--------|----------|------------------------|
| IF | Rendah | $X < 42,54$ |
| DK | Sedang | $42,54 \leq x < 57,46$ |
| FF | Sedang | $42,54 \leq x < 57,46$ |
| NR | Sedang | $42,54 \leq x < 57,46$ |

2. Hasil Analisis Kuantitatif

Deskripsi penelitian yang diperoleh dari prates, pascates dan tindak lanjut dari SWLS dan PANAS pada subjek dihitung dengan melihat perubahan skor kesejahteraan subjektif dari setiap proses.

Tabel 7.

Data Skor Skala Kesejahteraan Subjektif Keseluruhan

| Subjek | <i>Pretest</i> | <i>Posttest</i> | <i>Followup I</i> | <i>Followup II</i> |
|--------|----------------|-----------------|-------------------|--------------------|
| IF | 41 | 24 | 31 | 21 |
| DK | 47 | 53 | 38 | 37 |
| FF | 55 | 61 | 62 | 82 |
| NR | 57 | 62 | 69 | 60 |

Pada tabel di atas menunjukkan hasil perbandingan dari skor kesejahteraan subjektif 4 subjek diketahui bahwa antara sebelum dan setelah mengikuti pelatihan, 2 orang subjek mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif, dan 2 orang subjek mengalami penurunan skor kesejahteraan subjektif.

Tabel 8.

Data Skor Skala SWLS dan PANAS Subjek Penelitian

| Subjek | Pratest | | | | | Postest | | | | |
|---------|---------|------------|-------|----|----------|---------|-----------------|-------|----|----------|
| | SWLS | Kategori | PANAS | | Kategori | SWLS | Kategori | PANAS | | Kategori |
| | | | PA | NA | | | PA | NA | | |
| SI (IF) | 21 | Agak Puas | 38 | 34 | PA>NA | 17 | Agak Tidak Puas | 36 | 34 | PA>NA |
| S3 (DK) | 22 | Agak Puas | 31 | 20 | PA>NA | 18 | Agak Tidak Puas | 33 | 22 | PA>NA |
| S4 (FF) | 10 | Tidak Puas | 42 | 19 | PA>NA | 17 | Agak Tidak Puas | 47 | 24 | PA>NA |
| S5 (NR) | 26 | Puas | 36 | 25 | PA>NA | 19 | Agak Tidak Puas | 38 | 27 | PA>NA |

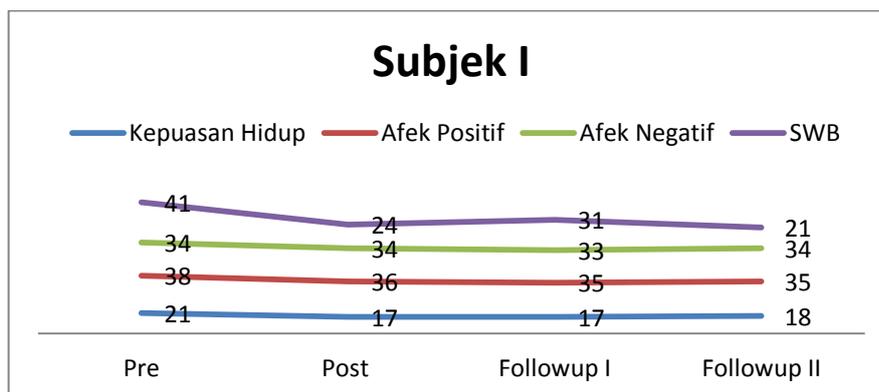
| Subjek | Followup I | | | | | Followup II | | | | |
|---------|------------|-----------------|-------|----|----------|-------------|-----------------|-------|----|----------|
| | SWLS | Kategori | PANAS | | Kategori | SWLS | Kategori | PANAS | | Kategori |
| | | | PA | NA | | | | PA | NA | |
| SI (IF) | 17 | Agak Tidak Puas | 35 | 33 | PA>NA | 18 | Agak Tidak Puas | 35 | 34 | PA>NA |
| S3 (DK) | 17 | Agak Tidak Puas | 31 | 25 | PA>NA | 21 | Agak Puas | 32 | 24 | PA>NA |
| S4 (FF) | 12 | Tidak Puas | 44 | 21 | PA>NA | 25 | Agak Puas | 47 | 15 | PA>NA |
| S5 (NR) | 27 | Puas | 37 | 23 | PA>NA | 27 | Puas | 37 | 24 | PA>NA |

Tabel 9.

Deskripsi Hasil Uji Wilcoxon Skor Kesejahteraan Subjektif

| | Klasifikasi | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
| | <i>Pretest – Posttest</i> | <i>Posttest – Followup I</i> | <i>Followup I – Followup II</i> | <i>Pretest - Followup II</i> |
| Kesejahteraan Subjektif | 0,715 | 0,715 | 0,715 | 1,000 |

Analisis statistik menggunakan *Nonparametric Wilcoxon-test*, skor kesejahteraan subjektif diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,715 dan 1,000 ($p > 0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh yang signifikan pada skor kesejahteraan subjektif peserta pelatihan sebelum dan setelah mengikuti pelatihan.



Gambar 2. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek I

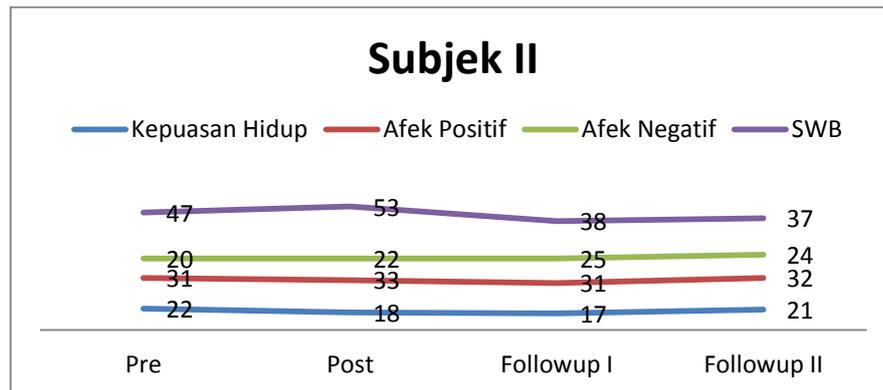
Setelah mengikuti pelatihan, dilakukan pengukuran terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil menunjukkan kesejahteraan subjektif subjek I bersifat fluktuatif, yaitu pada tahap *postest* dan *followup II* mengalami penurunan skor, namun pada tahap *followup II* mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif. Kemudian, pada skor kepuasan hidup subjek I menurun dari kategori agak puas menjadi agak tidak puas. Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek I kembali mengalami penurunan sebanyak satu skor dan masih termasuk dalam kategori agak tidak puas. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek I tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori $PA > NA$.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek I

| Tanggal | Jenis Zikir | Shubuh | Dzuhur | Ashar | Maghrib | Isya | Jumlah |
|----------|-------------|--------|--------|-------|---------|------|--------|
| 23/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahlil | 11x | | | | | 11x |
| | Takbir | 33x | 11x | 11x | 11x | 11x | 77x |
| | Istighfar | 100x | | | | | 100x |
| | Hauqolah | 11x | | | | | 11x |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------|-----|-----|-----|-----|-----|-------------|
| Jumlah | | | | | | | 529x |
| 24/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 385x |
| 25/01/18 | Tasbih | | | 33x | 33x | 33x | 99x |
| | Tahmid | | | 33x | 33x | 33x | 99x |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | 11x | 11x | 11x | 33 |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 231x |
| 26/01/18 | Tasbih | | 33x | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahmid | | 33x | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | 11x | 11x | 11x | 11x | 44x |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 308x |
| 27/01/18 | Tasbih | | | 33x | 33x | 33x | 99x |
| | Tahmid | | | 33x | 33x | 33x | 99x |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | 11x | 11x | 11x | 33x |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 231x |
| 28/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 385x |
| 29/01/18 | Tasbih | | 33x | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahmid | | 33x | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | 11x | 11x | 11x | 11x | 44x |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 308x |
| 30/01/18 | Tasbih | | | 33x | 33x | 33x | 99x |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------|--|--|-----|-----|-----|-------------|
| | Tahmid | | | 33x | 33x | 33x | 99x |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | 11x | 11x | 11x | 33x |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| Jumlah | | | | | | | 231x |



Gambar 3. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek II

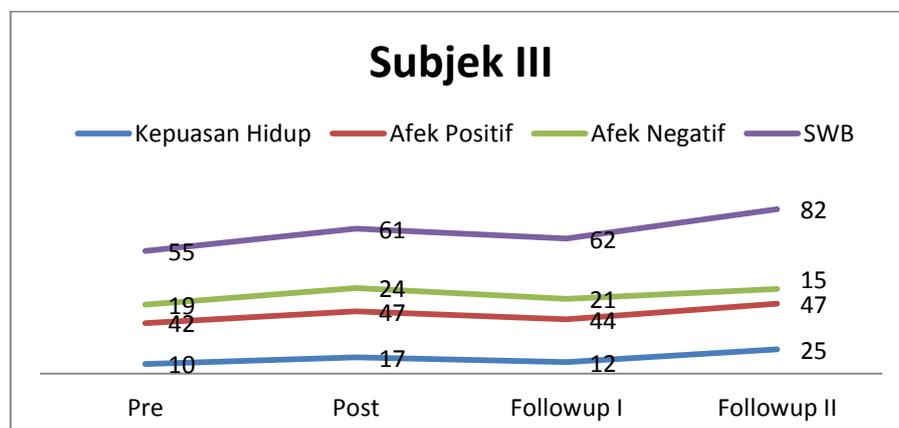
Setelah mengikuti pelatihan, dilakukan pengukuran terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil menunjukkan kesejahteraan subjektif subjek II bersifat fluktuatif, yaitu pada tahap *postest* mengalami peningkatan skor, namun pada tahap *followup I dan II* mengalami penurunan skor kesejahteraan subjektif. Kemudian, skor kepuasan hidup subjek II mengalami penurunan dari kategori agak puas menjadi agak tidak puas. Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek II mengalami peningkatan dari kategori agak tidak puas kembali menjadi agak puas seperti pada kondisi awal sebelum pelatihan. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek II tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori PA > NA. Hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek II mengalami perubahan kesejahteraan

subjektif pada tahap *posttest* setelah mendapatkan intervensi pelatihan zikir, namun kemudian mengalami penurunan pada tahap tindak lanjut.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek II

| Tanggal | Jenis Zikir | Shubuh | Dzuhur | Ashar | Maghrib | Isya | Jumlah |
|---------------|-------------|--------|--------|-------|---------|------|-------------|
| 23/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahlil | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Takbir | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Istighfar | 100x | 100x | 100x | 100x | 100x | 500x |
| | Hauqolah | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| Jumlah | | | | | | | 995x |
| 24/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahlil | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Takbir | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Istighfar | 100x | 100x | 100x | 100x | 100x | 500x |
| | Hauqolah | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| Jumlah | | | | | | | 888x |
| 25/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahlil | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Takbir | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Istighfar | 100x | 100x | 100x | 100x | 100x | 500x |
| | Hauqolah | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| Jumlah | | | | | | | 888x |
| 26/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | 33x | 165x |
| | Tahlil | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Takbir | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| | Istighfar | 100x | 100x | 100x | 100x | 100x | 500x |
| | Hauqolah | 11x | 11x | 11x | 11x | 11x | 55x |
| Jumlah | | | | | | | 888x |
| 27/01/18 | Tasbih | 33x | | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahmid | 33x | | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahlil | 11x | | 11x | 11x | 11x | 44x |
| | Takbir | 11x | | 11x | 11x | 11x | 44x |
| | Istighfar | 100x | | 100x | 100x | 100x | 400x |
| | Hauqolah | 11x | | 11x | 11x | 11x | 44x |
| Jumlah | | | | | | | 796x |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------|--|------|------|------|------|-------------|
| 28/01/18 | Tasbih | | 33x | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahmid | | 33x | 33x | 33x | 33x | 132x |
| | Tahlil | | 11x | 11x | 11x | 11x | 44x |
| | Takbir | | 11x | 11x | 11x | 11x | 44x |
| | Istighfar | | 100x | 100x | 100x | 100x | 400x |
| | Hauqolah | | 11x | 11x | 11x | 11x | 44x |
| Jumlah | | | | | | | 796x |
| 29/01/18 | Tasbih | | | | 33x | 33x | 66x |
| | Tahmid | | | | 33x | 33x | 66x |
| | Tahlil | | | | 11x | 11x | 22x |
| | Takbir | | | | 11x | 11x | 22x |
| | Istighfar | | | | 100x | 100x | 200x |
| | Hauqolah | | | | 11x | 11x | 22x |
| Jumlah | | | | | | | 398x |
| 30/01/18 | Tasbih | | | | 33x | 33x | 66x |
| | Tahmid | | | | 33x | 33x | 66x |
| | Tahlil | | | | 11x | 11x | 22x |
| | Takbir | | | | 11x | 11x | 22x |
| | Istighfar | | | | 100x | 100x | 200x |
| | Hauqolah | | | | 11x | 11x | 22x |
| Jumlah | | | | | | | 398x |



Gambar 4. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek III

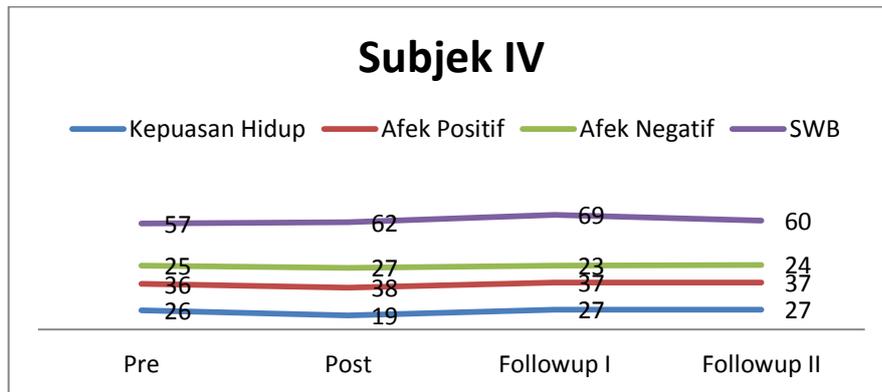
Setelah mengikuti pelatihan, dilakukan pengukuran terhadap kesejahteraan subjektif. Hasil menunjukkan subjek 3 mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang signifikan. Kemudian, skor kepuasan hidup subjek 3 tidak mengalami perubahan yakni tetap pada kategori tidak puas.

Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek 3 mengalami peningkatan dari kategori tidak puas menjadi agak puas. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek 3 tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori PA > NA. Hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek 3 mengalami peningkatan kesejahteraan subjektif setelah mendapatkan intervensi pelatihan zikir.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek III

| Tanggal | Jenis Zikir | Shubuh | Dzuhur | Ashar | Maghrib | Isya | Jumlah |
|---------------|-------------|--------|--------|-------|---------|------|-------------|
| 23/01/18 | Tasbih | 33x | 33x | 33x | 33x | | 132x |
| | Tahmid | 33x | 33x | 33x | 33x | | 132x |
| | Tahlil | 11x | 11x | 11x | 11x | | 44x |
| | Takbir | 33x | 33x | 33x | 33x | | 132x |
| | Istighfar | 100x | 100x | 100x | 100x | | 400x |
| | Hauqolah | 11x | 11x | 11x | 11x | | 44x |
| Jumlah | | | | | | | 884x |
| 24/01/18 | Tasbih | | 33x | 33x | 33x | | 99x |
| | Tahmid | | 33x | 33x | 33x | | 99x |
| | Tahlil | | 11x | 11x | 11x | | 33x |
| | Takbir | | 33x | 33x | 33x | | 99x |
| | Istighfar | | 100x | 33x | 100x | | 233x |
| | Hauqolah | | 11x | 11x | 11x | | 33x |
| Jumlah | | | | | | | 596x |
| 25/01/18 | Tasbih | | 33x | 33x | | | 66x |
| | Tahmid | | 33x | 33x | | | 66x |
| | Tahlil | | 11x | | | | 11x |
| | Takbir | | 33x | 33x | | | 66x |
| | Istighfar | | 50x | 33x | | | 83x |
| | Hauqolah | | 11x | 11x | | | 22x |
| Jumlah | | | | | | | 314x |
| 26/01/18 | Tasbih | | 33x | 33x | 33x | | 99x |
| | Tahmid | | 33x | 33x | 33x | | 99x |
| | Tahlil | | | 11x | 11x | | 22x |
| | Takbir | | 33x | 33x | 33x | | 99x |
| | Istighfar | | 50x | 100x | | | 150x |
| | Hauqolah | | 11x | 11x | 11x | | 33x |

| Jumlah | | | | | | | 502x |
|---------------|-----------|--|------|-----|--|-----|-------------|
| 27/01/18 | Tasbih | | 33x | | | 33x | 66x |
| | Tahmid | | 33x | 33x | | 33x | 99x |
| | Tahlil | | 11x | 11x | | | 22x |
| | Takbir | | 33x | 33x | | 33x | 99x |
| | Istighfar | | 100x | 50x | | 30x | 180x |
| | Hauqolah | | 11x | 11x | | 11x | 33x |
| Jumlah | | | | | | | 499x |
| 28/01/18 | Tasbih | | | | | | |
| | Tahmid | | | | | | |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | | | | |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| 29/01/18 | Tasbih | | | | | | |
| | Tahmid | | | | | | |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | | | | |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| 30/01/18 | Tasbih | | | | | | |
| | Tahmid | | | | | | |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | | | | |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |



Gambar 5. Skor Kesejahteraan Subjektif Subjek IV

Berdasarkan gambar di atas menunjukkan bahwa, setelah mengikuti pelatihan skor kesejahteraan subjektif mengalami peningkatan yang cukup signifikan. Kemudian, skor kepuasan hidup subjek 4 tidak mengalami perubahan yakni tetap pada kategori puas. Pada saat tindak lanjut, skor kepuasan hidup subjek 4 juga masih tetap berada pada kategori puas. Kemudian, skor aspek afek positif dan afek negatif subjek 4 tidak mengalami perubahan atau stabil yakni masih tetap dalam kategori PA > NA. Hal ini dapat disimpulkan bahwa subjek 4 mengalami peningkatan skor kesejahteraan subjektif setelah mendapatkan intervensi pelatihan zikir.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek IV

| Tanggal | Jenis Zikir | Shubuh | Dzuhur | Ashar | Maghrib | Isya | Jumlah |
|---------------|-------------|--------|--------|-------|---------|------|-------------|
| 23/01/18 | Tasbih | 33x | | | | | 33x |
| | Tahmid | 33x | | | | | 33x |
| | Tahlil | 11x | | | | | 11x |
| | Takbir | 33x | | | | | 33x |
| | Istighfar | 11x | | | | | 11x |
| | Hauqolah | 11x | | | | | 11x |
| Jumlah | | | | | | | 132x |
| 24/01/18 | Tasbih | 33x | | 33x | 33x | | 99x |

| | | | | | | | |
|---------------|-----------|-----|--|-----|-----|------|-------------|
| | Tahmid | 33x | | 33x | 33x | | 99x |
| | Tahlil | 11x | | 11x | 11x | | 33x |
| | Takbir | 33x | | 33x | 33x | | 99x |
| | Istighfar | 11x | | 11x | 11x | | 33x |
| | Hauqolah | 11x | | 11x | 11x | | 33x |
| Jumlah | | | | | | | 396x |
| 25/01/18 | Tasbih | 33x | | 33x | | 33x | 99x |
| | Tahmid | 33x | | 20x | | 30x | 83x |
| | Tahlil | 11x | | 11x | | 11x | 33x |
| | Takbir | 33x | | 33x | | 20x | 86x |
| | Istighfar | 11x | | 90x | | 100x | 201x |
| | Hauqolah | 11x | | 11x | | 11x | 33x |
| Jumlah | | | | | | | 535x |
| 26/01/18 | Tasbih | | | | 33x | | 33x |
| | Tahmid | | | | 33x | | 33x |
| | Tahlil | | | | 11x | | 11x |
| | Takbir | | | | 23x | | 23x |
| | Istighfar | | | | 50x | | 50x |
| | Hauqolah | | | | 11x | | 11x |
| Jumlah | | | | | | | 161x |
| 27/01/18 | Tasbih | | | | | | |
| | Tahmid | | | | | | |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | | | | |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| 28/01/18 | Tasbih | | | | | | |
| | Tahmid | | | | | | |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | | | | |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| 29/01/18 | Tasbih | | | | | | |
| | Tahmid | | | | | | |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | | | | |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |
| 30/01/18 | Tasbih | | | | | | |
| | Tahmid | | | | | | |
| | Tahlil | | | | | | |
| | Takbir | | | | | | |
| | Istighfar | | | | | | |
| | Hauqolah | | | | | | |

3. Hasil Analisis Kualitatif

Analisis kualitatif dilakukan pada partisipan dengan menggunakan metode wawancara semi terstruktur yang dilakukan dari pasca pelatihan sampai tindak lanjut dan observasi selama proses pelatihan. Analisis kualitatif digunakan untuk mengetahui bagaimana pengalaman, perilaku, dan perasaan partisipan selama mengikuti pelatihan zikir. Analisis kualitatif pada kelima subjek kelompok eksperimen dengan rincian sebagai berikut:

a. Subjek 1 (IF)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak dua tahun yang lalu, pada saat subjek masih berada di bangku SMP. Pasca perceraian orangtuanya, subjek tinggal bersama bapaknya. Subjek mengaku bahwa perceraian kedua orangtua merupakan pengalaman yang paling mengecewakan dalam hidup subjek, karena dirinya tidak bisa tinggal bersama dengan keluarganya secara utuh.

Selama pelatihan, subjek antusias dan mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan. Subjek cukup terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, aktif, turut serta mendengarkan cerita peserta lainnya dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek merasa kecewa dengan perceraian kedua orangtuanya, kemudian merasa kurangnya kasih sayang yang diberikan orangtua terhadap subjek karena sudah tidak tinggal bersama. Selain itu, subjek juga terkadang merasa

rindu saat berkumpul dengan keluarga dan sangat ingin ibu dan bapaknya tidak berpisah.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya dan pikirannya lebih tenang dalam menghadapi masalah. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku mengalami peningkatan kuantitas zikir yang dilakukan dari sebelumnya serta menjadi lebih rajin melaksanakan sholat fardhu.

“hatinya tenang mba, pas kayak pikiran berat itu langsung plong dan engga kepikiran lagi” (I1, B14-15)

“kalau sebelum peraktek di UII, aku juga melaksanakan zikir sih mba yang istighfar. Kalau sesudah ya tambah ilmunya sih mba, yang sebelumnya aku belum tau berapa kali baca setiap zikirnya, sekarang jadi tau, terus sholat 5 waktunya jadi lebih rajin kecuali shubuh sih mba, terus perasaannya jadi lebih tenang” (I1, B18-24)

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir dan ibadah yang dilaksanakan masih sama seperti minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa perasaannya saat ini tidak setenang ketika pasca pelatihan, namun perasaan kecewa terhadap perceraian orangtua sudah tidak dirasakan oleh subjek.

“biasa yo mba, lebih tenang yang sebelumnya, mungkin karena habis pelatihan” (I2, B20-21)

“sudah engga merasa kecewa mba” (I2, B53)

Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat fardhu. Namun pada waktu shubuh dan dzuhur subjek tergolong jarang melakukan zikir karena subjek mengaku terkadang masih tertinggal dalam mengerjakan sholat

shubuh dan dzuhur. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid dan takbir.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek I

| Tanggal | Tilawah | Amalan Lain | Perasaan setelah berdzikir |
|------------|------------|------------------|----------------------------|
| | Surat | | |
| 23/01/2018 | Al-fatihah | Tahajjud & Dhuha | Menjadi lebih tenang |
| 24/01/2018 | | | |
| 25/01/2018 | | | |
| 26/01/2018 | | | |
| 27/01/2018 | | | |
| 28/01/2018 | | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 29/01/2018 | | | |
| 30/01/2018 | | | |

b. Subjek 2 (DK)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak dua tahun yang lalu, pada saat itu subjek masih berada di bangku SMP. Selama pelatihan, subjek terlihat cukup antusias, mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Subjek kurang terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, cenderung pasif. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek sering merasa pusing dan bimbang ketika menghadapi masalah, cenderung cuek dengan orang lain, dan masih jarang beribadah.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya dan pikirannya lebih tenang, lebih baik dalam belajar, lebih menghargai orang lain, serta lebih sabar dan positif dalam menghadapi masalah. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku setelah pelatihan menjadi lebih rajin beribadah, merasa dekat dengan Allah, dan dimudahkan rezekinya.

“lebih tenang sama di hati tuh ayem, intinya tenang sih mba” (D1, B12-13)

“mmmt, wah susah ee jelasinnya hehe, lebih dekat sama Allah. Kalau misalnya ada masalah terus sholat, zikir” (D1, B15-17)

“menjadi lebih baik mba, lebih lancar dan lebih baik dalam pelajaran, lebih menghormati orangtua, menghargai orang lain. kalau sebelumnya saya biasa-biasa aja, cuek, sekarang kalau temennya ada yang cerita atau berbicara lebih mendengarkan dulu, intinya menghargai mba” (D1, B20-25)

“terus sekarang sholatnya lebih teratur, sebelumnya bolong-bolong, sekarang udah mendingan”, “ada mba, rezekinya terasa lebih lancar, kalau lagi butuh itu kayak langsung dateng gitu, orangtua kagum sih mba, kok berubah ee sekarang kamu” (D1, B27-33)

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir yang dilaksanakan masih sama dengan minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa perasaannya saat ini lebih tenang dari sebelumnya. Subjek merasakan lebih tenang dalam menghadapi masalah.

“tambah tenang dalam menghadapi masalah” (D2, B11)

Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat fardhu. Subjek juga ruting tilawah Al-Qur'an setiap setelah sholat shubuh. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, hauqolah dan takbir.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek II

| Tanggal | Tilawah | Amalan Lain | Perasaan setelah berdzikir |
|------------|------------|------------------|----------------------------|
| | Surat | | |
| 23/01/2018 | Al-fatihah | Tahajjud & Dhuha | Lebih tenang |
| 24/01/2018 | Al-Ikhlash | | Lebih Tenang |
| 25/01/2018 | An-nas | | Lebih tentram |
| 26/01/2018 | Al-lahab | | Tenang dan damai |
| 27/01/2018 | An-Nasr | | Tenang dan damai |
| 28/01/2018 | | | Lebih tenang |

| | | | |
|------------|--|--|--------------|
| 29/01/2018 | | | Lebih tenang |
| 30/01/2018 | | | Lebih tenang |

c. Subjek 3 (FF)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak lima tahun yang lalu, pada saat itu subjek masih berada di bangku SD. Selama pelatihan, subjek terlihat cukup antusias, dan mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan. Subjek terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, aktif, mendengarkan cerita peserta lainnya dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek sering merasa kesepian karena jarang berkumpul dengan keluarga, merasa kurang kasih sayang, nafkah dari ayah berkurang, sangat jarang berkomunikasi dengan ayah kandung dan masih sangat jarang beribadah.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya dan pikirannya lebih tenang dalam menghadapi masalah, serta beberapa masalah telah selesai. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku setelah pelatihan menjadi lebih rajin beribadah.

“yah saya merasa bisa lebih mengamalkan lagi, bisa merasa tenang dari sebelumnya, dan masalah-masalah yang kemarin bisa agak berkuranglah sedikit.” (F1, B13-15)

“ya masalah dengan temen, keluarga banyak, termasuk setiap hari kan saya di rumah sendiri karena nenek saya sudah pulang ke Kalimantan, saya merasa kesepian. Karena kesepian itu saya mikir, saya lebih baik sholat, zikir, ya mungkin dengan cara itu bisa membuat saya lebih tenang, yaaa itu sih” (F1, B31-36)

“kalau sebelumnya sih pas menghadapi masalah kurang rajin ibadah, setelah pelatihan ini kan jadi rajin sholat, ngaji sih dikit-dikit” (F1, B58-60)

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir yang dilaksanakan berkurang dari minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa perasaannya saat ini tidak setenang sebelumnya. Namun, terdapat peristiwa yang membahagiakan subjek yaitu dipuji orangtua karena lebih rajin beribadah.

“ada sih, seminggu yang lalu itu perasaannya lebih enak, tenang” (F2, B19-20)

“ada, menjadi lebih baik dengan orangtua. Jadi pas udah mulai rajin sholat, dipuji orangtua. Kalau orangtua senang, jadi N juga ikut senang” (F2, B39-41)

Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat fardhu. Subjek juga rutin tilawah Al-Qur’an setiap waktu dzuhur dan melaksanakan sholat sunnah dhuha. Namun, pada 3 hari terakhir subjek tidak melaksanakan zikir. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, hauqolah dan takbir.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek III

| Tanggal | Tilawah | Amalan Lain | Perasaan setelah berdzikir |
|------------|-----------------------------|------------------|----------------------------|
| | Surat | | |
| 23/01/2018 | Al-fatihah | Tahajjud & Dhuha | Lebih tenang dan damai |
| 24/01/2018 | Al-ashr dan al-humazah | Dhuha | Lebih lega |
| 25/01/2018 | Al-kafirun dan an-nasr | Dhuha | |
| 26/01/2018 | Al-ikhlas, al-falaq, an-nas | Dhuha | |
| 27/01/2018 | Al-waqi'ah | Dhuha | |
| 28/01/2018 | | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 29/01/2018 | | | |
| 30/01/2018 | | | |

d. Subjek 4 (NR)

Subjek mengalami peristiwa perceraian kedua orangtuanya semenjak usia subjek masih bayi, sekitar 15 tahun yang lalu. Setelah perceraian orangtuanya, subjek tinggal sekaligus bekerja bersama orangtua angkat yang merupakan majikan orangtua kandung subjek dahulu. Selama pelatihan, subjek terlihat antusias, dan mengikuti dengan baik seluruh sesi yang dilaksanakan. Subjek terbuka terhadap masalah yang dihadapinya, aktif merespon ketika *trainer* bertanya, mendengarkan cerita peserta lainnya dan menyimak materi yang diberikan *trainer*. Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan, sebelum pelatihan subjek sering merasa pusing ketika menghadapi masalah, merasa kurang kasih sayang dari orangtua, serta kurang baiknya hubungan dengan orangtua angkat.

Pada setelah pelatihan, subjek mengungkapkan merasa perasaannya lebih nyaman, sabar, dan lebih termotivasi untuk menyelesaikan masalah. Kemudian, hubungan dengan orangtua angkat

menjadi lebih baik, dan dimudahkan jalan rezekinya. Disisi lain, subjek mengalami perubahan dalam sisi spiritual. Subjek mengaku setelah pelatihan menjadi lebih rajin beribadah.

“perasaannya sih lebih baik dari hari-hari yang sebelumnya, lebih punya motivasi untuk menyelesaikan masalah, dan lebih percaya diri” (R1, B5-7)

“ada banyak, sebelum itu kalau ada masalah pusing mikirannya, terus sesudah mendapat pelatihan kemarin lebih termotivasi untuk menyelesaikan masalah dan cepet dapet solusinya” (R1, B34-37)

“ada, bisa sama orangtua angkat lebih baik, orangtua kandung juga jadi lebih baik, bisa menyemibangi antara orangtua angkat dan orangtua kandung. Terus dari temen kampung tuh kan jarang sholat, kemarin setelah pelatihan itu aku ajakin sholat dia mau, terus dia bilang kok tumben kamu ngajakin sholat, kan biasanya saya yang diajak” (R1, B44-50)

“kemarin panggilan ngajar pramuka itu agak susah, sekarang-sekarang ini alhamdulillah dapet beberapa kali panggilan ngajar pramuka, dan sekarang saya merasa bisa dipercaya orang, kalau dulu saya susah untuk dipercaya orang lain soalnya bikin orang percaya itu susah” (R1, B52-57)

Pada wawancara tindak lanjut, subjek mengungkapkan kuantitas zikir yang dilaksanakan meningkat dari minggu sebelumnya (pasca pelatihan). Subjek mengaku bahwa saat ini subjek merasa lebih mudah dalam manajemen waktu dan bisa lebih mengatur tanggung jawab.

“ada sih, seminggu yang lalu itu perasaannya lebih enak, tenang” (F2, B19-20)

“sedikit perbedaannya, lebih bisa mengatur waktu anara waktu sholat, belajar, dan istirahatnya. Terus bisa mengatur tanggung jawab dalam kehidupan. Zikirnya juga lebih bertambah” (R2, B17-22)

Berdasarkan catatan lembar kerja harian yang tercatat, subjek rutin melaksanakan zikir setiap selesai sholat maghrib, terkadang subjek juga melaksanakan zikir setelah selesai sholat shubuh, isya, dan ashar namun tergolong jarang. Subjek juga terkadang melaksanakan tilawah Al-Qur'an. Zikir yang sering dilafadzkan oleh subjek ialah tasbih, tahmid, tahlil, istighfar, hauqolah dan takbir.

Rekapitulasi Amalan Zikir Harian Subjek IV

| Tanggal | Tilawah | Amalan Lain | Perasaan setelah berdzikir |
|------------|------------|------------------|--|
| | Surat | | |
| 23/01/2018 | Al-fatihah | Tahajjud & Dhuha | Senang dan merasa lebih baik dari sebelumnya |
| 24/01/2018 | An-Nas | | Lebih Nyaman |
| 25/01/2018 | | | Bisa menjadi lebih baik |
| 26/01/2018 | | | |

| | | | |
|------------|--|--|--|
| 27/01/2018 | | | |
| 28/01/2018 | | | |
| 29/01/2018 | | | |
| 30/01/2018 | | | |

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pelatihan zikir untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Berdasarkan hasil analisis data kuantitatif, tidak memberikan pengaruh signifikan skor kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai setelah diberikan pelatihan zikir. Meskipun demikian intervensi berdampak variatif pada beberapa subjek dan skor kesejahteraan subjektif pada subjek bersifat fluktuatif. Selain itu, terjadi peningkatan skor kesejahteraan subjektif yang signifikan pada subjek 3 dan 4. Hal ini tidak berarti bahwa zikir tidak memiliki manfaat, namun

ini dapat juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti responden maupun peneliti dalam mengikuti atau melaksanakan pelatihan zikir, sehingga membuat hipotesis menjadi dtolak atau tidak memiliki pengaruh.

Cook dan Campbell (Latipun, 2006) menyatakan ada beberapa faktor yang menjadi pengganggu validitas internal, yaitu historis, maturasi, pengujian, instrumentasi, regresi statistik, bias dalam seleksi, subjek keluar, difusi atau imitasi perlakuan, demoralisasi, dan interaksi kematangan dengan seleksi. Dalam penelitian ini faktor yang dianggap menjadi pengganggu validitas internal ialah historis, maturasi, pengujian, dan bias dalam seleksi.

Faktor historis merupakan kejadian-kejadian di lingkungan penelitian di luar perlakuan yang muncul selama penelitian berlangsung, yaitu antara tes pertama dan tes berikutnya. Kejadian-kejadian ini bukan merupakan bagian dari perlakuan tetapi turut mempengaruhi variabilitas nilai variabel subjek penelitian (Latipun, 2006). Kejadian-kejadian yang dialami subjek penelitian memungkinkan mempengaruhi tingkat kesejahteraan subjektif dan hal tersebut tidak dapat dikontrol oleh peneliti. Dalam hal ini seperti yang terjadi pada subjek 1, pada wawancara tindak lanjut subjek 1 mengungkapkan bahwa neneknya baru saja dirawat di rumah sakit, dan hal tersebut membuat dirinya sedih. Selain itu, subjek 2 juga mengungkapkan pada pasca pelatihan dirinya banyak disibukkan dengan tugas-tugas sekolah, sehingga subjek 2 merasa kurang maksimal dalam melaksanakan zikir dalam kehidupan sehari-hari. Eddington & Shuman (2005) menjelaskan bahwa seseorang akan merasa lebih berbahagia ketika seringnya

mendapatkan pengalaman yang menyenangkan daripada yang mengalami pengalaman buruk atau tidak mengalami hal yang berkesan.

Faktor pengganggu lain yang mempengaruhi ialah maturasi merupakan proses yang terjadi pada subjek sehingga menimbulkan perubahan. Perubahan-perubahan tersebut tidak berhubungan dengan variabel yang menjadi perhatian peneliti. Maturasi ini mencakup berbagai perubahan sistematis dalam suatu waktu yang meliputi perubahan fisik maupun kejiwaan (Latipun, 2006). Kelelahan selama pelatihan memungkinkan untuk terjadi pada subjek penelitian, karena subjek penelitian mengikuti pelatihan selepas pulang sekolah, sedangkan rangkaian pelatihan yang dilaksanakan dalam bentuk menginap sejak sore hari sampai pagi hari. Hal ini selaras dengan temuan Diener (1999) yang menjelaskan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesejahteraan subjektif ialah kesehatan fisik berkorelasi dengan kesejahteraan subjektif. Individu yang memiliki tingkat kesejahteraan subjektif yang tinggi tidak mengalami gejala penyakit fisik.

Faktor pengujian (*testing*) juga berperan menjadi salah satu faktor pengganggu dalam penelitian ini. Pengujian, dapat terjadi karena para partisipan sudah terbiasa dengan hasil akhir pengujian sehingga subjek dapat merencanakan atas respon-respon tersebut jika ada pengujian selanjutnya. Hal tersebut bisa saja dikarenakan subjek berusaha untuk mengingat kembali atau mempelajari hal-hal yang berkaitan dengan soal atau jawaban yang diberikan sehingga respon yang terukur bukan merupakan pengaruh perlakuan/intervensi. Salah satu yang bisa digunakan untuk mengatasi masalah berkaitan dengan *testing* antara lain

menggunakan pascates yang setara dengan prates dan menggunakan pertanyaan pengecoh. Dalam hal ini, peneliti tidak menggunakan pengendalian untuk mengantisipasi faktor *testing*. Peneliti menggunakan alat ukur yang sama persis pada saat prates dan pascates.

Kemudian faktor bias dalam seleksi juga turut serta menjadi faktor pengganggu dalam penelitian ini. Bias dalam seleksi terjadi karena pengelompokan dilakukan berdasarkan pertimbangan-pertimbangan tertentu, misal berdasarkan latarbelakang status sosial (Latipun, 2006). Dalam hal ini, peneliti tidak menyeleksi subjek berdasarkan tingkat skor kesejahteraan subjektif karena keterbatasan kesediaan subjek. Efek pelatihan memungkinkan akan lebih berpengaruh jika skor kesejahteraan subjektif subjek berada pada kondisi rendah sedangkan akan kurang begitu terlihat jika kesejahteraan subjektif subjek pada kondisi sedang atau tinggi. Selain itu, subjek dalam penelitian ini memiliki latar belakang kondisi yang berbeda-beda. Beberapa subjek ada yang mengalami peristiwa perceraian orangtua pada saat subjek masih bayi, masih berada di sekolah dasar, dan sekolah menengah pertama. Hal tersebut dapat menyebabkan perbedaan penerimaan diri dan adaptasi remaja yang orangtuanya bercerai dalam menghadapi permasalahan hidup. Stevenson dan Black (1995) mengungkapkan bahwa pada tahun-tahun pertama setelah perceraian merupakan masa yang paling menimbulkan stres bagi anak.

Konflik yang melatarbelakangi subjek pasca perceraian kedua orangtuanya juga berbeda-beda. Terdapat subjek yang memiliki kualitas hubungan yang kurang baik dengan orangtuanya, serta selama bertahun-tahun berpisah dari

orangtuanya. Hal tersebut dialami oleh subjek 3 yang pernah berpisah dengan ibunya selama lima tahun tanpa pernah bertemu karena tinggal diberbeda pulau. Kemudian setelah itu subjek 3 kembali tinggal dengan ibunya, dan berpisah dengan ayahnya, namun kualitas hubungan dengan ayah menjadi menurun karena jarang terjadi komunikasi. Selain itu hal serupa juga dialami oleh subjek 4, yang tinggal terpisah dengan kedua orangtuanya, karena faktor keterbatasan ekonomi sehingga subjek 4 harus tinggal sekaligus bekerja dengan orangtua angkatnya. Menurut Amato (2000), salah satu hal yang mempengaruhi anak dalam menyesuaikan diri dengan kondisi perceraian orangtuanya adalah tingkat interpersonal konflik antara anak dengan orangtua yang melatarbelakangi terjadinya perceraian. Hal yang selaras juga ditemukan oleh Wallerstein dan Kelly (Hillard, 1994) bahwa penyesuaian diri setelah perceraian berhubungan dengan kualitas hubungan setelah perceraian antara anak dan orangtua.

Terdapat berbagai macam faktor pendukung kesejahteraan subjektif salah satunya adalah agama (Eddington & Shuman, 2008). Ellison (1991) menyatakan bahwa kesejahteraan subjektif berkorelasi secara signifikan dengan agama. Hubungan agama dengan kesejahteraan subjektif tidak dapat terlepas dari ajaran-ajaran agama. Zikir merupakan salah satu konsep ajaran agama Islam. Dalam pelatihan zikir ini remaja yang orangtuanya bercerai diajarkan tentang esensi dari zikir adalah mengingat Allah SWT, yang bisa dilakukan dengan beberapa cara seperti sholat, tilawah dan tadabbur Al-Qur'an, serta wirid yang dapat dilafazhkan ketika selesai sholat maupun dalam aktivitas sehari-hari.

Ajaran-ajaran zikir yang diajarkan selama pelatihan merupakan upaya untuk meningkatkan emosi positif, serta menurunkan emosi negatif, sehingga tercapainya kepuasan hidup yang lebih baik. Beberapa aspek dalam berzikir yaitu frekuensi yaitu melakukan zikir secara kontinyu, kemudian intensitas yaitu kemampuan untuk menghayati makna dari zikir yang lafadzkan, dan durasi yaitu lamanya waktu dan banyaknya lafadz zikir yang diucapkan. Dalam hal ini, peneliti menemukan bahwa terdapat beberapa subjek yang melakukan zikir secara tidak kontinyu atau rendahnya frekuensi zikir yang dilakukan subjek. Seperti yang terjadi pada subjek 3 yang tidak melakukan zikir selama tiga hari terakhir pada minggu pertama pasca pelatihan, dan pada subjek 4 yang tidak melakukan zikir selama empat hari terakhir pada minggu pertama pasca pelatihan. Hal tersebut memungkinkan terjadinya penurunan dari manfaat berzikir yang dirasakan subjek karena menurunnya atau kurang optimalnya frekuensi zikir yang dilakukan. Ad Dzakiy (2006) menjelaskan bahwa kemanfaatan zikir dapat dirasakan dan disaksikan secara langsung oleh yang berzikir apabila ia telah benar-benar melakukannya dengan adab yang baik dan benar.

Wulandari dan Nashori (2014) dalam penelitiannya juga menemukan bahwa terapi zikir tidak memiliki pengaruh dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis pada lansia. Hal ini disebabkan karena adanya gangguan pada validitas internal dan eksternal yang tidak dapat dikontrol oleh peneliti seperti difusi dan historis. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian Sucinindyasputeri, Mandala, Zaqiyatuddini, dan Aditya (2017) bahwa terapi zikir tidak berpengaruh secara signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa magister psikologi.

Hal tersebut disebabkan oleh beberapa ancaman validitas internal, validitas eksternal, dan ancaman kesimpulan statistik. Faktor gangguan yang terdapat dalam penelitian ini yaitu *testing* dan difusi.

Berdasarkan hasil pemaparan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pada remaja yang orangtuanya bercerai. Namun apabila dilihat dari perubahan skor masing-masing subjek, zikir memberikan sumbangan terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif, meskipun tidak signifikan (nilai $p > 0.05$). Hal tersebut dapat dilihat dari hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa pada *posttest* I dan *posttest* II terdapat perubahan yang signifikan (nilai $p < 0.05$). Kemudian hasil nilai rata-rata (*mean*) yang menunjukkan peningkatan pada aspek kepuasan hidup, serta menurunnya aspek afek negatif.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa pelatihan zikir tidak memberikan pengaruh terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif remaja yang orangtuanya bercerai, sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hal ini dapat disebabkan oleh penggunaan metode intervensi yang belum maksimal dan beberapa pengganggu validitas internal.

B. Saran

1. Bagi Subjek Penelitian

Peneliti mengharapkan agar subjek penelitian dapat menerapkan pengetahuan dan keterampilan dalam melakukan zikir secara khusyuk yang telah didapatkan dari intervensi yang dilakukan dengan melakukan beberapa usaha seperti memilih tempat yang tenang ketika berzikir, memahami lafadz-lafadz zikir yang diucapkan, serta menghadirkan hati sepenuhnya untuk mengingat Allah. Kemudian, bisa tetap istiqomah untuk senantiasa mendekatkan diri pada Allah SWT. atau melaksanakan amalan-amalan zikir secara kontinyu yang telah diperoleh selama pelatihan, untuk mendapatkan keutamaan manfaat dari Allah SWT.

2. Bagi Penelitian Selanjutnya

Pemilihan subjek remaja yang orangtuanya bercerai dalam penelitian eksperimen haru mempertimbangkan banyak hal, seperti lama perceraian

orangtua, usia, permasalahan yang dialami. Pertimbangan lain yang harus digunakan adalah kondisi kesehatan subjek ketika mengikuti pelatihan, skor tingkat kesejahteraan subjektif. Kemudian, peneliti berharap agar peneliti selanjutnya dapat lebih mempersiapkan metode intervensi yang dilakukan, mengontrol hal-hal yang dapat mempengaruhi penghayatan (kekhsyukan) baik dari eksternal maupun internal subjek dalam berzikir seperti memastikan tempat yang digunakan berzikir dalam kondisi tenang, dan peserta dapat memahami makna dari setiap lafadz zikir yang diucapkan, mengontrol mencari waktu intervensi yang lebih sesuai dengan karakter subjek penelitian, serta melakukan kontrol secara ketat terhadap validitas baik internal maupun eksternal. Selain itu, diharapkan juga penelitian selanjutnya dapat lebih memberikan jarak waktu yang lebih panjang pada *pretest* ke *posttest* dan *followup*, serta pemberian tugas rumah diberikan dalam rentang waktu yang lebih lama atau lebih dari seminggu. Diharapkan juga penelitian selanjutnya dapat mengembangkan intervensi pelatihan zikir yang telah diterapkan oleh peneliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-Dzakiey, H. B. (2006). *Kecerdasan Kenabian*. Yogyakarta: Pustaka Al-Furqon.
- Amato, P. R. (2000). the consequences of divorce for adults and children. *journal of marriage and the family*, 1269-1287.
- As'ad, M. (2003). *Seri ilmu sumber daya manusia: Psikologi industri*. Yogyakarta: Liberty.
- Azis, R., & Hotifah, Y. (2005). Zikir dan Kontrol Diri Santri Manula. *Jurnal Psikologi Islami*, 153-161.
- Azwar, S. (1998). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Pusat Bahasa Depdiknas. (1997). *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Busye, M., & Motinggo, Q. R. (2004). *Zikir*. Yogyakarta: Hikmah.
- Chen, J. D., & George, R. A. (2005). Cultivaing resilience in children from divorced families. *the family journal: counseling and therapy for couples and families*, 452-455.
- Diener, E., & Kim-Prieto, C. (2009). Religion as a source of variation in the experience of positive and negative emotions. *Journal of positive psychology*, 447-460.
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being. Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual review of psychology*, 403-425.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent Findings on subjective well being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 25-41.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being. Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 276-302.
- Eddington, N., & Shuman, R. (2005). *subjective well being (happiness), continuing psychology education: 6 continuing education hours*. Retrieved April Rabu, 2017, from <http://www.texpe.com/cpe/PDF/ca-happiness.pdf>
- Feist, J., & Feist, G. J. (2006). *theories of personality*. New York, America: Mc Graw Hill.
- Hamama, L., & Sharon, M. (2013). Posttraumatic growth and subjective well being among caregivers of chronic patients: a preliminary study. *springer*, 1717-1737.

- Hooge, E., & Vanhoutte. (2011). Subjective well-being and social capital in belgian communities. The impact of community characteristics on subjective well being indicators in belgium. *Sic Indic Res*, 17-36.
- Jewall, L. N., & Siegall, M. (1998). *Psikologi Industri dan organisasi modern*. Jakarta: Arean.
- Jumlah Nikah, Talak dan Cerai, serta Rujuk (Pasangan Nikah)*. (2016). Retrieved Oktober Jum'at, 2017, from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id>
- Jumlah Perceraian di Indonesia, 2014-2016*. (2017). Retrieved Januari Sabtu, 2018, from Dirjen Badan Peradilan Agama, Mahkamah Agung: <https://badilag.mahkamahagung.go.id>
- Karalam, S. R., & Joseph, M. V. (2009). Subjective well-being of adolescent girls in the childrens home: case of Thrissur district, Kerala, India. *Global academic society journal: social science insight*, 4-10.
- Kelly, J. B., & Emery, R. E. (2003). Childrens adjusment following divorce: risk and resilience in a parenting program for divorced mothers. *family relations*, 352-362.
- Kurniawan, W., & Widiana, R. (2014). Pengaruh pelatihan zikir terhadap peningkatan kebermaknaan hidup pada mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Latipun. (2006). *Psikologi Eksperimen*. Malang: UMM Press.
- Libran , E. C. (2006). Personality Dimensions and Subjective Well-Being. *The Spanish Journal of Psychology*, 38-44.
- Mudzkiyyah, L., Nashori, F., & Sulistyarini, I. (2011). terapi zikir al-fatihah untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif pecandu narkoba dalam masa rehabilitasi. *jurnal intervensi psikologi* , 2.
- Nagpal , R., & Sell, H. (1992). Assessment Of Subjective Well-Being. *Regional Health Paper, SEARO*.
- Najati. (2010). *Psikologi Qur'ani dari jiwa hingga ilmu laduni*. Bandung: Marja.
- Nashori, F. (2005). Hubungan kualitas zikir dengan pemaafan pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*.
- Nashori, F., & Wulandari, E. (2014). Pengaruh terapi zikir terhadap kesejahteraan psikologis pada lansia. *Jurnal Intervensi Psikologi*.
- Rakhmawaty, A., Afiatin, A., & Sulistyarini, I. (2011). Pengaruh pelatihan regulasi emosi terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif pada penderita diabetes mellitus. *Jurnal intervensi psikologi*.
- Ramzan, N., & Rana, A. S. (2014). expression of gratitude and subjective well being among university teachers. *indian journal of positive psychology*, 363-367.

- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2002). *The adolescent development, relationship and the culture*. USA: Allyn & Bacon Company.
- Rodgers, K. B., & Rose, H. A. (2002). Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transition. *Journal of marriage and family*, 1024-1037.
- Sharon, M., & Hamama, L. (2013). Posttraumatic growth and subjective well-being among caregivers of chronic patients: A preliminary study. *Springer*, 1717-1737.
- Shihab, M. Q. (2006). *Wawasan Al-Qur'an tentang zikir dan do'a: Aplikasi teknologi kekuatan hati*. Jakarta: Lentera Hati.
- Stevenson, M. R., & Black, K. N. (1995). How divorce affect offspring: a research approach. USA: *Brown & Benchmark, Inc.*
- Subandi, M. (2009). *Psikologi Zikir*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sucinindyasputeri, R., Mandala, C. I., Zaqiyatuddini, A., & Aditya, A. M. (2017). Pengaruh terapi zikir terhadap penurunan stres pada mahasiswa magister profesi psikologi. *Inquiry Jurnal Ilmiah Psikologi*, 30-41.
- Suhail, K., & Chaudry, H. R. (2004). predictors of subjective well-being in an eastern muslim culture. *journal of social and clinical psychology*, 359-376.
- Sun. (2001). Family environment and adolescent's well-being before and after parent's marital disruption: A longitudinal analysis. *Journal of marriage and family*, 697-713.
- Supradewi. (2008). Efektivitas pelatihan zikir untuk menurunkan afek negatif pada mahasiswa. *jurnal psikologi*.
- Utami, S. M. (2012). religiusitas, coping religiusitas, dan kesejahteraan subjektif. *jurnal psikologi*, 1.
- Utami, S. M., & Dewi, S. P. (2013). Subjective Well-Being Anak dari Orangtua Bercerai. *jurnal psikologi*, 194-212.
- Van der Aa, N., Boomsma, D. I., Rebollo-Mesa, I., Hudziak, J. J., & Bartels, M. (2010). moderation of genetic factors by parental divorce in adolescents: evaluation of family functioning and subjective well-being, twin research and human genetic. *journal of cambridge*, 143-162.
- Wahyunita, D., Afiatin, T., & Kumolohadi, R. (2011). Pengaruh pelatihan relaksasi zikir terhadap peningkatan kesejahteraan subjektif istri yang mengalami infertilitas. *Jurnal intervensi psikologi*.
- Wulandari, E., & Nashori, F. (2014). Effectiveness zikir therapy for psychological well-being (PWB) in elderly. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 6(2), 235-250.

LAMPIRAN



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

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Sehubungan dengan penelitian yang sedang saya lakukan, maka saya memohon kesediaan Saudara/i meluangkan waktu untuk menjawab sejumlah pernyataan yang ada dalam skala ini. Penelitian ini bertujuan untuk keperluan ilmiah dan tidak akan merugikan Anda. Jawaban dan identitas yang Anda berikan akan saya jamin kerahasiaannya.

Skala ini terdiri dari sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan diri Anda. Bacalah setiap pernyataan dengan teliti, kemudian tugas Anda adalah memilih salah satu tanggapan yang paling sesuai dengan keadaan diri Anda. Setiap jawaban yang Anda berikan adalah benar dan tidak ada jawaban yang salah. Jawaban yang paling benar adalah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi diri Anda.

Saya mengharapkan kejujuran dan keterbukaan diri Saudara/i dalam mengisi skala ini untuk proses data yang sempurna. Mohon untuk mengecek kembali setiap jawaban untuk meyakinkan bahwa tidak ada jawaban yang terlewatkan atau kosong.

Atas kesediaan dan waktu yang telah diluangkan, saya mengucapkan terima kasih.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakaatuh

Hormat saya,

Iroh Rohmaniah

IDENTITAS DIRI

Nama : _____

Kelas : _____

No. Presensi : _____

Usia : _____ tahun

Jenis Kelamin : Laki-laki/Perempuan

Agama : _____

Pendidikan : _____

Status Pernikahan Orangtua : Menikah
 Bercerai, sejak tahun _____
 Meninggal Dunia, sejak tahun _____

Alamat : _____

No. Telpon : _____

Dengan ini saya menyatakan bersedia untuk menjawab pernyataan dalam skala yang diberikan.

Yogyakarta, ___/___/___

(_____)

PETUNJUK PENGISIAN :

Di bawah ini terdapat 5 pernyataan. Bacalah dan pahami baik-baik setiap pernyataan, kemudian **Anda diminta untuk mengemukakan apakah pernyataan-pernyataan tersebut sesuai dengan diri Anda**. Pilihlah salah satu angka di bawah ini dengan cara menuliskan angka tersebut di bagian kosong yang ada di depan setiap pernyataan. Tidak ada salah atau benar pada jawaban Anda. Oleh karena itu, jawablah secara terbuka dan jujur sesuai dengan yang Anda rasakan. Adapun pilihan-pilihan jawaban tersebut adalah:

7 : Sangat Setuju

6 : Setuju

5 : Agak Setuju

4 : Ragu-ragu

3 : Agak Tidak Setuju

2 : Tidak Setuju

1 : Sangat Tidak Setuju

_____ Dalam banyak hal, kehidupan saya sudah mendekati apa yang saya inginkan atau cita-citakan.

_____ Kondisi kehidupan saya sangat baik.

_____ Saya puas dengan kehidupan saya.

_____ Sejauh ini, hal-hal penting yang saya inginkan dalam hidup sudah saya dapatkan.

_____ Seandainya saya dapat menjalani kehidupan ini untuk kedua kalinya, saya tidak akan mengubah apapun.

PETUNJUK PENGISIAN :

Di bawah ini terdapat kata-kata yang mewakili perasaan atau emosi yang mungkin dialami seseorang dalam kehidupan sehari-hari. Bacalah setiap kata dan pilihlah kolom jawaban yang sesuai dengan apa yang Saudara/i alami dalam satu bulan terakhir. Berilah tanda silang (x) pada kolom angka yang mewakili kondisi Saudara/i tersebut.

Pilihan jawabannya adalah sebagai berikut:

- 1 : Sangat Jarang
- 2 : Jarang
- 3 : Rata-rata
- 4 : Sering
- 5 : Sangat Sering

PERASAAN/EMOSI

| Perasaan/Emosi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|----------------|---|---|---|---|---|
| Berminat | | | | | |
| Tertekan | | | | | |
| Gembira | | | | | |
| Kecewa | | | | | |
| Kuat | | | | | |
| Bersalah | | | | | |
| Takut | | | | | |
| Bermusuhan | | | | | |
| Bersemangat | | | | | |
| Bangga | | | | | |
| Tersinggung | | | | | |
| Waspada | | | | | |
| Malu | | | | | |
| Gigih | | | | | |
| Gugup | | | | | |
| Bertekad | | | | | |
| Perhatian | | | | | |
| Gelisah | | | | | |
| Aktif | | | | | |
| Cemas | | | | | |

PRETEST**SKALA SWLS**

| No | Nama | PRETEST | | | | | JML |
|----|------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | | SWLS 1 | SWLS 2 | SWLS 3 | SWLS 4 | SWLS 5 | |
| 1 | IF | 4 | 5 | 4 | 6 | 2 | 21 |
| 2 | DK | 4 | 6 | 5 | 5 | 2 | 22 |
| 3 | FF | 3 | 2 | 2 | 2 | 1 | 10 |
| 4 | NR | 5 | 7 | 5 | 4 | 5 | 26 |

SKALA AFEK POSITIF

| No | Nama | PRETEST | | | | | | | | | | JML |
|----|------|----------|---------|------|-------------|--------|---------|-------|----------|-----------|-------|-----------|
| | | Berminat | gembira | kuat | bersemangat | bangga | waspada | gigih | bertekad | perhatian | aktif | |
| 1 | IF | 4 | 3 | 5 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 5 | 4 | 38 |
| 2 | DK | 2 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 31 |
| 3 | FF | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 2 | 5 | 42 |
| 4 | NR | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 4 | 36 |

SKALA AFEK NEGATIF

| No | Nama | PRETEST | | | | | | | | | | JML |
|----|------|----------|--------|----------|-------|------------|-------------|-------|---------|-------|------|-----------|
| | | tertekan | kecewa | bersalah | takut | bermusuhan | tersinggung | gugup | gelisah | cemas | malu | |
| 1 | IF | 4 | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 4 | 4 | 4 | 3 | 34 |
| 2 | DK | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 20 |
| 3 | FF | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 4 | 2 | 2 | 2 | 3 | 19 |
| 4 | NR | 4 | 3 | 3 | 2 | 4 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 25 |

POSTEST**SKALA SWLS**

| No | Nama | POSTEST | | | | | JML |
|----|------|---------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | | SWLS 1 | SWLS 2 | SWLS 3 | SWLS 4 | SWLS 5 | |
| 1 | IF | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 17 |
| 2 | DK | 4 | 5 | 4 | 3 | 2 | 18 |
| 3 | FF | 5 | 3 | 3 | 2 | 4 | 17 |
| 4 | NR | 3 | 6 | 5 | 2 | 3 | 19 |

SKALA AFEK POSITIF

| No | Nama | POSTEST 1 | | | | | | | | | | JML |
|----|------|-----------|---------|------|-------------|--------|---------|-------|----------|-----------|-------|-----------|
| | | Berminat | gembira | kuat | bersemangat | bangga | waspada | gigih | bertekad | perhatian | aktif | |
| 1 | IF | 4 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 36 |
| 2 | DK | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 33 |
| 3 | FF | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 5 | 5 | 5 | 47 |
| 4 | NR | 2 | 5 | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 3 | 4 | 38 |

SKALA AFEK NEGATIF

| No | Nama | POSTEST | | | | | | | | | | JML |
|----|------|----------|--------|----------|-------|------------|-------------|-------|---------|-------|------|-----------|
| | | tertekan | kecewa | bersalah | takut | bermusuhan | tersinggung | gugup | gelisah | cemas | malu | |
| 1 | IF | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 34 |
| 2 | DK | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 3 | 22 |
| 3 | FF | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 24 |
| 4 | NR | 3 | 2 | 4 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 27 |

FOLLOW UP I**SKALA SWLS**

| No | Nama | FOLLOW UP I | | | | | JML |
|----|------|-------------|--------|--------|--------|--------|-----|
| | | SWLS 1 | SWLS 2 | SWLS 3 | SWLS 4 | SWLS 5 | |
| 1 | IF | 4 | 5 | 3 | 4 | 1 | 17 |
| 2 | DK | 4 | 4 | 4 | 4 | 1 | 17 |
| 3 | FF | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 12 |
| 4 | NR | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 27 |

SKALA AFEK POSITIF

| No | Nama | FOLLOW UP I | | | | | | | | | | JML |
|----|------|-------------|---------|------|-------------|--------|---------|-------|----------|-----------|-------|-----|
| | | Berminat | gembira | kuat | bersemangat | bangga | waspada | gigih | bertekad | perhatian | aktif | |
| 1 | IF | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 35 |
| 2 | DK | 4 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 31 |
| 3 | FF | 3 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 44 |
| 4 | NR | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 5 | 4 | 4 | 37 |

SKALA AFEK NEGATIF

| No | Nama | FOLLOW UP 1 | | | | | | | | | | JML |
|----|------|-------------|--------|----------|-------|------------|-------------|-------|---------|-------|------|-----|
| | | tertekan | kecewa | bersalah | takut | bermusuhan | tersinggung | gugup | gelisah | cemas | malu | |
| 1 | IF | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 33 |
| 2 | DK | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 25 |
| 3 | FF | 2 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 21 |
| 4 | NR | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 23 |

FOLLOW UP II**SKALA SWLS**

| No | Nama | FOLLOW UP II | | | | | JML |
|----|------|--------------|--------|--------|--------|--------|-----------|
| | | SWLS 1 | SWLS 2 | SWLS 3 | SWLS 4 | SWLS 5 | |
| 1 | IF | 4 | 5 | 4 | 4 | 1 | 18 |
| 2 | DK | 4 | 4 | 4 | 4 | 5 | 21 |
| 3 | FF | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 25 |
| 4 | NR | 5 | 6 | 6 | 5 | 5 | 27 |

SKALA AFEK POSITIF

| No | Nama | FOLLOW UP II | | | | | | | | | | JML |
|----|------|--------------|---------|------|-------------|--------|---------|-------|----------|-----------|-------|-----------|
| | | Berminat | gembira | kuat | bersemangat | bangga | waspada | gigih | bertekad | perhatian | aktif | |
| 1 | IF | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 4 | 35 |
| 2 | DK | 3 | 4 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 32 |
| 3 | FF | 5 | 5 | 4 | 5 | 5 | 4 | 4 | 5 | 5 | 5 | 47 |
| 4 | NR | 3 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 4 | 4 | 4 | 4 | 37 |

SKALA AFEK NEGATIF

| No | Nama | FOLLOW UP II | | | | | | | | | | JML |
|----|------|--------------|--------|----------|-------|------------|-------------|-------|---------|-------|------|-----------|
| | | tertekan | kecewa | bersalah | takut | bermusuhan | tersinggung | gugup | gelisah | cemas | malu | |
| 1 | IF | 4 | 3 | 4 | 3 | 4 | 3 | 3 | 4 | 3 | 3 | 34 |
| 2 | DK | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 24 |
| 3 | FF | 2 | 2 | 1 | 1 | 3 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 15 |
| 4 | NR | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 4 | 3 | 2 | 24 |

HASIL ANALISIS STATISTIK

1. UJI NORMALITAS

| | Kolmogorov-Smirnov ^a | | | Shapiro-Wilk | | |
|-----------|---------------------------------|----|------|--------------|----|------|
| | Statistic | df | Sig. | Statistic | df | Sig. |
| Pretest | ,260 | 4 | . | ,914 | 4 | ,502 |
| Posttest | ,307 | 4 | . | ,791 | 4 | ,087 |
| Followup1 | ,241 | 4 | . | ,906 | 4 | ,464 |
| Followup2 | ,187 | 4 | . | ,981 | 4 | ,907 |

a. Lilliefors Significance Correction

2. UJI WILCOXON

| Test Statistics ^a | | | | |
|------------------------------|--------------------|----------------------|-----------------------|---------------------|
| | Pretest - Posttest | Posttest - Followup1 | Followup1 - Followup2 | Pretest - Followup2 |
| Z | -,365 ^b | -,365 ^b | -,365 ^c | ,000 ^d |
| Asymp. Sig. (2-tailed) | ,715 | ,715 | ,715 | 1,000 |

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on positive ranks.

c. Based on negative ranks.

d. The sum of negative ranks equals the sum of positive ranks.

3. DESKRIPTIF STATISTIK

| Descriptive Statistics | | | | | |
|------------------------|---|---------|----------------|---------|---------|
| | N | Mean | Std. Deviation | Minimum | Maximum |
| Posttest | 4 | 50,0000 | 17,71725 | 24,21 | 61,75 |
| Followup1 | 4 | 50,0000 | 18,45676 | 30,54 | 69,12 |
| Followup2 | 4 | 50,0000 | 26,35087 | 21,42 | 81,73 |
| Pretest | 4 | 50,0000 | 7,46710 | 40,70 | 56,76 |

Lembar Verbatim Post Test: Subjek I (IF)

| Baris | Uraian | Tema |
|--------------|---|--|
| 5 | <p>P : Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh I : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh P : jadi begini I, mba mau tanya-tanya terkait pasca pelatihan seminggu kemarin, bisa dimulai ya? I : iya mba</p> | |
| 10 | <p>P : apa sih yang dirasakan I waktu mengamalkan zikir dan ibadah lainnya? I : tambah seneng, karena ada temennya juga P : setelah pelatihan, masih melaksanakan zikirnya engga? I : iyah, waktu pulang dari UII, habis zuhur aku baca zikirnya P : apa sih yang kamu rasakan ketika zikir? I : hatinya tenang mba, pas kayak pikiran berat itu langsung plong dan engga kepikiran lagi</p> | <p>Merasa lebih tenang setelah berzikir (I1, B14-15)</p> |
| 15 | <p>P : gimana perbedaan antara sebelum dan setelah mengamalkan zikir? I : kalau sebelum peraktek di UII, aku juga melaksanakan zikir sih mba yang istighfar. Kalau sesudah ya tambah ilmunya sih mba, yang sebelumnya aku belum tau berapa kali baca setiap zikirnya, sekarang jadi tau, terus sholat 5 waktunya jadi lebih rajin kecuali shubuh sih mba</p> | <p>Menjadi lebih rajin sholat 5 waktu (I1, B22-23)</p> |
| 20 | <p>P : ada engga sih pengalaman setelah I mengamalkan zikir ini? I : engga ada sih mba, soalnya karena jarang juga sih mba P : apakah ada perbedaan dalam menyelesaikan masalah antara sebelum dan sesudah zikir? I : engga ada mba</p> | |
| 25 | <p>P : apa sih yang kamu banggakan dalam diri kamu? I : engga ada e, paling cuma sayang sama orangtua P : berarti dengan cara sayang sama orangtua ya membuat kamu bangga dengan diri kamu? I : iya mba</p> | |
| 30 | <p>P : pengalaman apa sih yang membahagiakan dalam hidup I? I : kalau bisa kumpul sama keluarga, kan keluargaku pisah-pisah toh mba, itu kenangan sih, pengen, kan ibu dan bapak saya udah pisah toh mba, pengen bapak sama ibu saya itu engga pisah, tapi ya udah takdir harus bercerai P : hal apa yang membuat I merasa kecewa dalam</p> | |
| 35 | | |
| 40 | | <p>Pengalaman yang berkesan dalam hidup (I1, B38-42)</p> |

| | | |
|--|--|---|
| <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p> | <p>hidup?</p> <p>I : perceraian orangtua, ibu sama bapak saya kan pisah ya</p> <p>P : bagaimana cara I menghadapi dampak dari perceraian orangtua?</p> <p>I : tetep sabar dan dijalani mba</p> <p>P : kenapa kamu merasa kecewa dengan hal itu?</p> <p>I : karena ya engga bisa bareng sama keluarga, dan saya juga anak tunggal engga punya adek dan kakak</p> <p>P : sekarang tinggal sama siapa?</p> <p>I : sama bude, bapakku di jogja sih tapi sekarang lagi pergi</p> <p>P : bagaimana pandangan I terhadap kasih sayang yang diberikan keluarga?</p> <p>I : kasih sayangnya kurang mba, jarang gimana ya, dari kecil kan yang mendidik saya bukan bapak atau ibu saya tapi bude saya, jadi kan saya kurang kasih sayang dari bapak dan ibu</p> <p>P : bagaimana pandangan kamu terhadap hal tersebut?</p> <p>I : ya engga papa, yang penting aku engga benci sama mereka berdua, tetep sayang</p> <p>P : bagaimana hidup yang ideal menurut I?</p> <p>I : ya begini mba, udah cukup sih, sederhana aja engga muluk-muluk</p> <p>P : ada engga sih hal yang belum tercapai dalam hidup I?</p> <p>I : ya pengen kumpul sama keluarga, sama ibu dan bapak saya</p> <p>P : mungkin informasi yang mba dapatkan sudah cukup, terimakasih ya, semoga ke depannya bisa menjadi lebih baik lagi dan ibadahnya bisa ditingkatkan lagi</p> <p>I : aamiin, iya mba sama-sama</p> <p>P : wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh</p> <p>I : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh</p> | <p>Perceraian orangtua merupakan pengalaman yang palng mengecewakan (I1, B45-52)</p> <p>Merasa kurang puas dengan kasih sayang dari keluarga (I1. B58-61)</p> <p>Kumpul dengan keluarga merupakan cita-cita terbesar yang belum tercapai (I1, B70-71)</p> |
|--|--|---|

Keterangan :

P : Peneliti

I : Subjek I

B : Baris

Lembar Verbatim Post Test: Subjek II (DK)

| Baris | Uraian | Tema |
|-------|--|---|
| 5 | <p>P : Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh D : Wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh P : masih inget mbak ya? hehe D : iyah masih mba hehe P : alhamdulillah, jadi begini D setelah mengikuti pelatihan kemarin, sekarang mba mau nanya-nanya seputar pengalaman seminggu terakhir ini, bisa dimulai? D : iyah mba</p> | |
| 10 | <p>P : apa yang dirasakan D selama mengamalkan zikir dan ibadah sholat seminggu terakhir ini? D : lebih tenang sama di hati tuh ayem, intinya tenang sih mba P : tenangnya tuh gimana?</p> | <p>Merasa lebih tenang setelah berzikir (D1, B12-17)</p> |
| 15 | <p>D : mmmmt, wah susah ee jelasinnya hehe, lebih dekat sama Allah. Kalau misalnya ada masalah terus sholat, zikir P : bagaimana perbedaan antara sebelum dan setelah melaksanakan zikir?</p> | |
| 20 | <p>D : menjadi lebih baik mba, lebih lancar dan lebih baik dalam pelajaran, lebih menghormati orangtua, menghargai orang lain. kalau sebelumnya saya biasa-biasa aja, cuek, sekarang kalau temennya ada yang cerita atau berbicara lebih mendengarkan dulu, intinya menghargai mba</p> | <p>Menjadi lebih rajin beribadah dan perilaku menjadi lebih baik dari sebelum melaksanakan zikir (D1, B20-28)</p> |
| 25 | <p>P : ada yang lainnya? D : terus sekarang sholatnya lebih teratur, sebelumnya bolong-bolong, sekarang udah mendingan P : ada engga sih peristiwa yang mengesankan selama seminggu terakhir ini?</p> | |
| 30 | <p>D : ada mba, rezekinya terasa lebih lancar, kalau lagi butuh itu kayak langsung dateng gitu, orangtua kagum sih mba, kok berubah ee sekarang kamu P : emang orangtua lihat kamu gimana?</p> | <p>Rezeki lebih dimudahkan setelah melaksanakan zikir (D1, B31-33)</p> |
| 35 | <p>D : iyah sholatnya jadi lebih baik dan rajin P : ada engga sih perbedaan antara sebelum dan setelah zikir ini dalam hal kamu menyikapi masalah? D : ada mba, jadi lebih sabar dan berpikir positif, sebelumnya sering merasa bimbang, pusing kalau lagi ada masalah.</p> | |
| 40 | <p>P : hal apa saja yang D banggakan dari diri D? D : sekarang ini menjadi lebih baik, sebelumnya kurang merasa bangga</p> | |

| | | |
|------------------|--|--|
| <p>45</p> | <p>P : pengalaman apa saja yang membahagiakan dalam hidup? D : berlibur ke pantai sama keluarga, karena bisa lebih dekat sama orangtua, adik, dan keluarga lainnya P : pengalaman apa saja yang membuat D kecewa dalam hidup?</p> | <p>Pengalaman yang berkesan dalam hidup (D1, B46-47)</p> |
| <p>50</p> | <p>D : yang kemarin belum bisa memperbaiki diri dari masalah terus perbuatan P : kemudian, kesalahan terbesar apa sih yang D pernah lakukan dalam hidup?</p> | <p>Pengalaman yang mengecewakan dalam hidup (D1, B50-51)</p> |
| <p>55</p> | <p>D : engga sengaja <i>nyikut</i> temen sampai berdarah kena hidungnya P : bagaimna pandangan D terhadap kasih sayang yang diberikan keluarga terhadap D?</p> | |
| <p>60</p> | <p>D : kasih sayangnya itu, mmmmt, susah eee ngomongnya. Kalau kasih sayangnya puas sih terhadap kasih sayang orangtua, karena baik, perhatian juga P : bagaimana hidup yang ideal menurut D?</p> | |
| <p>65</p> | <p>D : patuh terhadap orangtua, saling menghargai, sholat lima waktu dan sellau zikir P : menurut D, sekarang hidup D sudah ideal belum?</p> | |
| <p>70</p> | <p>D : belum mba, masih harus banyak belajar P : okee mba rasa informasi yang udah mba dapatkan sudah cukup, terimakasih banyak ya D, semoga segala yang dicita-citakan dapat terwujud, ibadahnya dapat lebih ditingkatkan lagi D : iyah mba sama-sama, aamiin P : wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh D : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh</p> | |

Keterangan :

P : Peneliti

D : Subjek II

B : Baris

Lembar Verbatim Post Test: Subjek III (FF)

| Baris | Uraian | Tema |
|-------|---|---|
| 5 | <p>P : Assalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh F : Wa'alaikumussalam Warahmatullahi Wabarakatuh P : masih inget sama mbak ya? hehe F : iyah masih hehe P : Alhamdulillah, jadi begini N, setelah pelatihan kemarin, sekarang mba mau sedikit nanya-nanya tentang pengalaman satu minggu kemarin.bisa dimulai ya?</p> | |
| 10 | <p>F : iyah bisa mba P : bagaimana perasaan N setelah mengamalkan zikir dan ibadah-ibadah lainnya setelah pelatihan kemarin? F : yah N merasa bisa lebih mengamalkan lagi, bisa merasa tenang dari sebelumnya, dan masalah-masalah yang kemarin bisa agak berkurangnya sedikit.</p> | |
| 15 | <p>P : ada lagi? F : udah itu aja hehe P : kalau selama seminggu terakhir ini gimana? Apakah zikirnya masih tetap bertahan, ibadah wajib dan sunahnya masih tetep dilaksanain?</p> | |
| 20 | <p>F : engga semua sih, hanya sedikit kayak zikir, ngaji, sama sholat dhuha P : itu setiap hari? F : ya engga setiap hari sih, tapi adalah</p> | <p>Merasa lebih tenang dan menyelesaikan beberapa masalah (F1, B13-15)</p> |
| 25 | <p>P : kan tadi N bilang kalau merasa lebih tenang dan masalah-masalah sebelumnya kayak menemukan titik terang ya? F : iyah P : kalau boleh tau, masalah apa sih yang menurut N itu berat?</p> | |
| 30 | <p>F : ya masalah dengan temen, keluarga banyak, termasuk setiap hari kan saya di rumah sendiri karena nenek saya sudah pulang ke Kalimantan, saya merasa kesepian. Karena kesepian itu saya mikir, saya lebih baik sholat, zikir, ya mungkin dengan cara itu bisa membuat saya lebih tenang, yaaa itu sih</p> | |
| 35 | <p>P : jadi N sebelumnya tinggalnya sama nenek? Kalau orangtua dimana? F : iyah, orangtua kan kerja, pulang nya sampai malam P : punya kakak atau adik?</p> | <p>Subjek sering merasa kesepian di rumah, karena jarang bertemu dengan orangtua (F1, B31-39)</p> |
| 40 | <p>F : kakak sih disana P : dimana? F : di Kalimantan P : sama nenek berarti?</p> | |

| | | |
|--|---|--|
| <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> <p>60</p> <p>65</p> <p>70</p> <p>75</p> <p>80</p> <p>85</p> | <p>F : iyah, karena nenek sudah pulang kesana jadi sama nenek P : kalau adik? F : engga punya P : jadi N di rumah sama ibu dan ayah? F : iyah sama ibu dan ayah aja P : jadi ayah dan ibu setiap hari pulangnye malam ya? F : iyah, kecuali hari minggu sih, satu hari aja sih P : apa sih yang N rasakan sebelum dan sesudah melaksanakan zikir? F : yah rasanya kalau pas lagi zikir perasaannya tenang, rasanya ada hawa yang keluar dari tubuh gitu P : kalau sebelumnya? F : kalau sebelumnya sih pas menghadapi masalah kurang rajin ibadah, setelah pelatihan ini kan jadi rajin sholat, ngaji sih dikit-dikit P : kalau sebelumnya sholatnya gimana? F : sebelumnya sholatnya wah mungkin satu bulan sekali hahaha P : oooo hehe, kalau orangtua suka mengingatkan engga? F : suka, biasanya kalau ada suara adzan, sholat katanya ke masjid P : terus N jawabnya gimana? F : eeeeeh iya nanti hehe P : nah setelah pelatihan seminggu yang lalu, ada ga sih peristiwa yang mengesankan bagi N? F : mengesankan mmmmmmt apa ya P : mungkin ada peristiwa yang tidak terduga-duga bagi N F : yang mengesankan itu setelah pelatihan itu pas saya pulang bersih-bersih rumah, pas waktu sholat ya saya sholat, zikir, ngaji, saya merasa kok beda ya sikapnya jadi lebih rajin, itu aja sih yang paling mengesankan P : ada ga sih komentar dari teman-teman, keluarga atas perubahan N ini? F : ya ibu sih bilang, baguslah semenjak pulang dari UII, bagusan sikap kamu berubah, jadi lebih rajin sholat P : sudah? F : sudah P : apa sih yang N raskaan setelah semua urusan hidup N dipasrahkan kepada Allah? F : ya saya cuma bisa berpasrah, semoga saya bisa lebih baik menghadapi semuanya P : perasaannya bagaimana?</p> | <p>Sebelum pelatihan, subjek masih jarang beribadah (F1, B58-63)</p> <p>Menjadi lebih rajin beribadah setelah pelatihan (F1, B75-78)</p> |
|--|---|--|

| | | |
|-------------------|---|--|
| <p>90</p> | <p>F : perasaannya lebih tenang, kayak seperti tidak punya masalah P : jadi masalah-masalah yang rasa N berat itu sudah terselesaikan atau sebenarnya masih ada masalah tapi N sudah merasa tenang aja?</p> | |
| <p>95</p> | <p>F : masih sih, tapi ya saya mah tenang-tenang aja, saya berpasrah pada Allah semoga saya terselesaikan dari masalah ini P : aamiin, gimana sih cara N dalam menghadapi masalah setelah mengikuti pelatihan kemarin?</p> | |
| <p>100</p> | <p>F : yah saya mah menghadapi masalah ya biasa aja sih dibawa santai, kalau masalahnya sulit sih minta bantuan untuk diselesaikan sama orangtualah, itu aja sih P : kalau N ini saat ada masalah sukanya cerita ke orang lain atau di pendem sendiri?</p> | |
| <p>105</p> | <p>F : yah sukanya sih cerita ke orangtua, soalnya orangtua juga mengatakan kalau ada masalah bilang P : hal apa aja sih yang N banggakan dalam diri N? F : kalau dulu kan waktu saya di sana kurang ya dalam menanggapi pembelajaran, semenjak saya disini kayanya saya sudah rajin belajar, berprestasi, yaa saya ingin segera membanggakan kedua orangtua saya</p> | |
| <p>110</p> | <p>P : selama sekolah disini berprestasi, dapat juara? F : yaa belum sih, alhamdulillah sekarang sudah ada peningkatan</p> | |
| <p>115</p> | <p>P : peristiwa apa sih yang paling membahagiakan dalam hidup N? F : yang paling mengesankan ya bisa berkumpul dengan keluarga, silaturahmi seperti pas lebaran. Hal itu yang paling saya senang</p> | |
| <p>120</p> | <p>P : berarti lebih ke kumpul keluarga, jadi kalau misalkan sehari-hari jarang ya kumpul sama keluarga? F : iyah jarang P : ayah sama ibu kerjanya di luar kota atau di Jogja?</p> | <p>Pengalaman yang berkesan dalam hidup (F1, B120-141)</p> |
| <p>125</p> | <p>F : di sini, di jogja P : kalau misalkan pengalaman dari kecil sampai sekarang, pengalaman apa sih yang paling mengesankan bagi N? F : yang paling berkesan, mmmmt</p> | |
| <p>130</p> | <p>P : hal itu yang ketika diingat membuat N bahagia dan semangat F : terakhir kali disana sih, tahun 2017 tahun baru, saya kumpul dengan teman-teman saya, ya kumpul ngadain acara seperti makan-makan, ya soalnya kan tahun baru, ngumpul rame-rame, berbagi cerita, ya itu</p> | |
| <p>135</p> | | |

| | | |
|---|--|---|
| <p>140</p> <p>145</p> <p>150</p> <p>155</p> <p>160</p> <p>165</p> <p>170</p> <p>175</p> <p>180</p> | <p>hal yang paling menyenangkan bagi saya sih, sampai sekarang belum bisa terlupakan sih</p> <p>P : itu kumpul dimana?</p> <p>F : di Kalimantan sama temen-temen</p> <p>P : jadi kenangan-kenangan yang di Kalimantan itu yang paling berkesan ya?</p> <p>F : iyah berkesan</p> <p>P : kalau sama temen-temen yang di Kalimantan masih berhubungan baik sampai sekarang?</p> <p>F : masih, belum pernah ada berantem</p> <p>P : terus pengalaman apa aja sih yang membuat N kecewa dalam hidup?</p> <p>F : yang paling kecewa itu, yah saat orangtua cerailah, jadi engga bisa kumpul lagi seperti biasa.</p> <p>P : orangtua bercerai sejak kapan?</p> <p>F : tahun 2012</p> <p>P : itu berarti N kelas berapa?</p> <p>F : pas SD</p> <p>P : boleh diceritakan engga kronologisnya gimana?</p> <p>F : ibu saya terlilit hutang, ibu saya sering diluar rumah, terus ayah saya sering marah, dan pas suatu hari kalau engga slaah sih pas ibu syaa pulang itu berikan saya kotak pensil, terus disitu ayah saya mau pergi kerja, ibu saya sampe nangis, sampe mau dibunuh ayah saya, itu sampe diberhentiin sama abang saya. ayah saya sih sangat marah banget, yah disitulah saya sedih</p> <p>P : itu N menyaksikan?</p> <p>F : iyah menyaksikan</p> <p>P : pas di kalimantan ya?</p> <p>F : iyah pas masih disana</p> <p>P : terus setelah itu?</p> <p>F : setelah itu ya engga terlalu baik lagi sih, jadi ibu saya pergi merantau ke jogja, saya tidak pernah ketemu lagi sekitar 5 tahun, sekarang saya disini saya bisa berkumpul lagi dengan ibu saya, itu udah cuku sih untuk membbahagiakan saya, itu aja sih</p> <p>P : sebelum bertemu ibu N sama ayah tinggalnya?</p> <p>F : yah sebenarnya sih sama ayah, tapi setelah ayah saya mau nikah, nenek syaa dan abang saya memilih untuk pergi dari rumah. Soalnya ayah saya itu mau bawa istri barunya ke rumah, nah abang saya, saya dan nenek saya engga suka. Jadi kami pindah ke kontrakan</p> <p>P : itu nenek dari ibu?</p> <p>F : iyah itu dari ibu</p> <p>P : terus setelah N pindah ke jogja, hubungan dengan</p> | <p>Perceraian orangtua merupakan pengalaman yang paling mengecewakan dalam hidup (F1, B150-190)</p> |
|---|--|---|

| | | |
|-----|---|---|
| 185 | ayah bagaimana? F : yah ayah saya sih hanya melakukan tugasnya sebagai seorang ayah, memberi nafkah kepada kami dan setelah saya pergi ke jogja hanya telfonan sih, biasanya ngirim uang, dan sekarang abang saya kan sudah nikah jadi tanggung jawab ayah saya sudah lepas. | |
| 190 | P : ayah sering nelfon? F : ya engga sering sih, sekali sampai dua kali dalam sebulan | |
| 195 | P : jadi abang N disana sama nenek yah? F : yah di rumah mertua abang saya sih P : berarti N sekarang tinggalnya sama ibu dan ayah baru? | |
| 200 | F : iyah bertiga P : dari ayah baru ini udah punya anak baru? F : engga ada sih, ibunya pas saya kesini kemarin sudah meninggal jadi gitulah engga ada siapa-siapa lagi hanya saya, ibu saya, dan ayah baru saya P : kalau ayah baru ini gimana? | |
| 205 | F : kalau ayah yang baru ini baik banget sih kayanya sama saya dan ibu saya. terus kalau ada masalah bisa diselesaikan sama-samalah, dan lebih dari ayah saya yang disana P : kalau N sendiri menganggap ayah yang baru ini udah seperti ayah sendiri atau bagaimana? F : ya masih belum bisa sih, bagi saya kayak om lah P : tapi deket ya? | |
| 210 | F : ya deket banget lah, sering cerita juga P : terus kesalahan terbesar apa sih yang N lakukan dalam hidup? | |
| 215 | F : ya itu apa ya, masalah dengan nenek saya sih, syaa sering marah-marah sama nenek saya, ngebentak, sampai sekarang saya belum bisa membahagiakan nenek saya. sampai sekarang hal itu yang belum bisa terlupakan, kayanya maslaah itu yang paling berat, kok saya bisa ngebentak nenek saya | Kesalahan terbesar dalam hidup (F1, B215-220) |
| 220 | P : kalau sekarang masih sering marah-marah sama nenek? F : ya engga pernah lagi sih, semenjak nenek engga ada disini lagi, jadi itulah rasnaya engga punya temen, rasanya sepi kalau engga ada nenek, itu aja | |
| 225 | P : itu semenjak kapan N sering bentak-bentak nenek? F : dari kecil, dari SD kelas 6, P : berarti pasca orangtua bercerai ya? F : iya | |

| | | |
|-----|--|---|
| | <p>P : menurut N kenapa sih sampai N melakukan itu padahal nenek baik banget ya?</p> | |
| 230 | <p>F : ya gimana ya, neneknya juga sih yang bikin kesel kadang-kadang hehe, apalagi pas pulang sekolah disuruh ini itu kan jadi kesel. Sekarang rasanya merasa bersalah banget</p> | |
| | <p>P : N kayanya deket banget ya sama nenek?</p> | |
| 235 | <p>F : iyah hehe karena saya tinggal sama nenek saya dari kecil</p> | |
| | <p>P : apa sih arti nenek bagi N?</p> | |
| 240 | <p>F : bagi saya nenek adalah orang yang paling hebat sih, yang merawat saya dari kecil sampai saya sekarang, jadi nenek sangat berarti lah bagi N, dan lebih dari orangtua saya karena orangtua saya aja engga sebegitunya, tapi nenek saya sangat berjuang sekali sampai sekarang saya sudah besar</p> | |
| 245 | <p>P : bagaimana sih pandangan N terhadap kasih sayang yang diberikan keluarga pada N?</p> | |
| | <p>F : saya sih merasa agak kurang yah soalnya karena orangtua lagi kerja juga, saya maish kurang perhatian lah dari orangtua</p> | |
| | <p>P : kalau dari abang?</p> | |
| 250 | <p>F : yah dulu pas saya disana sangat deketlah, tapi sekarang semenjak saya disini udah jarang, ya mungkin telfonan sekali</p> | <p>Merasakurang puas dengan kasih sayang dari orangtua (F1, B249-251)</p> |
| | <p>P : kalau arti ibu bagi N bagaimana?</p> | |
| 260 | <p>F : seperti temen deketlah, kala orangtua pasti sayang bangetlah sama anaknya, gitu sih</p> | |
| | <p>P : kalau arti ayah?</p> | |
| 265 | <p>F : sudah saya anggap sebagai temen saya lah, sering memberi <i>support</i> bagi saya</p> | |
| | <p>P : ada ga sih perasaan kecewa sama ayah dan ibu karena memutuskan bercerai?</p> | |
| 270 | <p>F : udah engga sih, tapi ya itu nenek saya dan ibu saya engga pernah mengizinkan buat deket sama ibu tiri saya yang disana, katanya ibu tiri saya itu jahat, tapi padahal kalau syaa ketemu biasa-biasa aja sih ya baik, baik banget sih sama saya engga pernah bentak syaa.</p> | |
| 275 | <p>Tapi ya anaknya sih yang bikin kesel, pernah yah saya ke rumah ayah saya malam itu anaknya lagi main badminton terus ditanya ibunya kenapa ambil uang ayah saya, engga mask akal, padahal engga dikasih malah ambil sendiri. ya mungkin aklau ambilnya lima ribu atau sepuluh ribu atpi itu jumlahnya cukup besar</p> | |
| | <p>sih seratus, dua ratus, ya saya cukup kesel sih sama dia, saya engga pernah sih temenan sama anak tiri</p> | |

| | | |
|---|---|--|
| <p>280</p> <p>285</p> <p>290</p> <p>295</p> <p>300</p> <p>305</p> <p>310</p> <p>315</p> | <p>ayah saya</p> <p>P : itu kalau ketemu bagaimana?</p> <p>F : ya kalau ketemu engga pernah negur sama sekali</p> <p>P : kalau hubungan ayah sama ibu bagaimana sekarang?</p> <p>F : engga pernah berhubungan sih</p> <p>P : gimana sih hidup yang ideal menurut N?</p> <p>F : yah hidup yang ideal sih, bisa berkumpul sama keluarga lagi, soalnya banyak kenangan sih dulu di keluarga kami, itu sih.</p> <p>P : itu sering ga perasaan kayak gitu muncul?</p> <p>F : engga sih, Cuma kalau lagi inget kenangan-kenangan masa lalu aja</p> <p>P : ada ga sih dampak-dampak dari perceraian orangtua yang dirasakan N?</p> <p>F : ya banyak sih, seperti kasih syaang orangtua kurang, kayak ngobrol-ngobrol biasa juga masih kurang, apalagi nenek sama abang saya jarang banget komunikasi sama ayah saya yang disana</p> <p>P : berarti N lebih sering berhubungan sama ayah ya daripada abang?</p> <p>F : ya engga juga sih, jarang juga. Ayah jadi jarang memberi nafkah sama saya, apalagi sekarang jaranglah beri apapun, kalau saya engga minta</p> <p>P : apa sih hikmah yang bisa diambil setelah perceraian orangtua?</p> <p>F : ya buat jadi motivasi sih ke depannya, mudah-mudahan masa depan saya lebih cerah, syaa harus lebih giat belajarnya, harus lebih deket lagi dengan orangtua, temen</p> <p>P : okee mba rasa informasi yang udah mba dapatkan sudah cukup, terimakasih banyak ya N, semoga segala yang dicita-citakan dapat terwujud, ibadahnya dapat lebih ditingkatkan lagi</p> <p>F : iyah mba sama-sama, aamiin</p> <p>P : assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh</p> <p>F : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh</p> | <p>Kriteria hidup yang ideal menurut subjek (F1, B289-291)</p> <p>Dampak yang dirasakan subjek atas perceraian orangtua (F1, B297-300)</p> <p>Hikmah dari perceraian orangtua (F1, B308-311)</p> |
|---|---|--|

Keterangan :

P : Peneliti

F : Subjek III

B : Baris

Lembar Verbatim *Post Test*: Subjek IV (NR)

| Baris | Uraian | Tema |
|--|--|--|
| <p>5</p> <p>10</p> <p>15</p> <p>20</p> <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> | <p>P : assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh B : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh P : bagaimana perasaan B setelah pelatihan kemarin? B : perasaannya sih lebih baik dari hari-hari yang sebelumnya, lebih punya motivasi untuk menyelesaikan masalah, dan lebih percaya diri P : boleh diceritakan contohnya? B : kayak kemarin kan saya ada masalah sama orangtua angkat, sebenarnya sih sepele masalahnya, tapi orangtua angkat saya yang memperpanjang masalah hehe, orangtua angkat saya marah-marah P : terus B menyelesaikan masalahnya itu gimana? B : nyelesainnya ya dengan secara halus, dibikin tabah dan sabar menghadapi orangtua saya P : kalau sebelumnya gimana? B : sebelumnya sih bingung mau nyelesain gimana, kalau mau minta tolong ke orang tuh, susah cari orang yang bisa dipercaya, kalau salah-salah cerita ke orang jadinya malah diejek, jadinya engga asyik. Dan kemarin dari mba-mbanya yang disana bisa lebih memotivasi P : apa yang kamu dapatkan ketika disana? B : mmmmt apa ya susah diungkapin hehe, kalau kata pak ustadnya kemarin itu semua masalah itu pasti ada solusinya, solusi itu mudah dan simpel, dan harus rajin beribadah, dan selalu ingat Allah P : bagaimana sih perasaan B saat mengingat Allah? B : rasanya enak, sunyi, damai, dan tenang, kayak nyaman P : ada engga sih perbedaan antara sebelum dan sesudah mengamalkan zikir ini? B : ada banyak, sebelum itu kalau ada masalah pusing pikirannya, terus sesudah mendapat pelatihan kemarin lebih termotivasi untuk menyelesaikan masalah dan cepet dapet solusinya P : kalau perbedaan lainnya? B : dulunya sih agak kurang baik ya, kalau pergi dari rumah jam tiga nanti pulang pagi, sekarang sih bisa lebih baik dari sebelumnya P : ada engga sih peristiwa yang mengesankan selama seminggu terakhir ini? B : ada, bisa sama orangtua angkat lebih baik, orangtua kandung juga jadi lebih baik, bisa menyeimbangi</p> | <p>Merasa lebih percaya diri, dan motivasi untuk menyelesaikan masalah setelah mengikuti pelatihan (N1, B5-14)</p> |

| | | |
|------------------|---|---|
| <p>45</p> | <p>antara orangtua angkat dan orangtua kandung. Terus dari temen kampung tuh kan jarang sholat, kemarin setelah pelatihan itu aku ajakin sholat dia mau, terus dia bilang kok tumben kamu ngajakin sholat, kan biasanya saya yang diajak</p> | <p>Setelah melaksanakan zikir, hubungan subjek dengan orangtua menjadi lebih baik, jalan rezeki lebih</p> |
| <p>50</p> | <p>P : ada yang lain? B : kemarin panggilan ngajar pramuka itu agak susah, sekarang-sekarang ini Alhamdulillah dapet beberapa kali panggilan ngajar pramuka, dan sekarang saya merasa bisa dipercaya orang, kalau dulu saya susah untuk dipercaya orang lain soalnya bikin orang percaya itu susah</p> | <p>dimudahkan dan rajiin beribdah (N1, B44-57)</p> |
| <p>55</p> | <p>P : hal apa saja sih yang B banggakan dalam diri B? B : engga begitu banyak sih, yang dibanggain kayak eee bisa buat orang percaya itu aja, sebelumnya jarang yang percaya sama saya. kalau sebelum pelatihan saya agak kurang bangga dengan diri saya</p> | |
| <p>60</p> | <p>P : pengalaman apa sih yang paling membahagiakan dalam hidup B? B : kenal banyak orang pas kemarin ngajar pramuka, bisa dapet temen baru</p> | |
| <p>65</p> | <p>P : pengalaman apa sih yang membuat kamu kecewa dalam hidup? B : ada, nilainya jelek banget pas kelas delapan, kemarin rangking terakhir</p> | <p>Pengalaman yang membahagiakan dalam hidup (N1, B66-67)</p> |
| <p>70</p> | <p>P : kesalahan terbesar apa sih yang pernah B lakukan dalam hidup? B : pernah nabrak orang dahulu pas nganter adik saya, tapi alhamdulillahnya bisa diselesaikan secara damai</p> | <p>Pengalaman yang mengecewakan dalam hidup (N1, B70-71)</p> |
| <p>75</p> | <p>P : bagaimana pandangan B terhadap kasih sayang yang diberikan keluarga? B : kasih sayang orangtua kandung saya beda jauh sama orangtua angkat, kalau orangtua angkat kan cuma sebatas ngurusin aja tapi biasa aja kasih sayangnya. Kalau orangtua kandung kan banyak kasih sayangnya, dan lebih baik</p> | <p>Merasa tidak puas dengan kasih sayang yang diberikan oleh orangtua angkat (N1, B78-93)</p> |
| <p>80</p> | <p>P : kalau orangtua kandung B sendiri dimana? B : ada sih, tapi orangtua kandung saya kan kerja di tempat orang dan tinggalnya disana, namanya orang ga punya jadi saya dan adik saya diangkat jadi anak sama majikan orangtua saya yang dulu, disuruh tinggal sama orangtua angkat sambil bantu-bantu juga</p> | |
| <p>85</p> | <p>P : jadi B merasa puas ya dengan kasih sayang yang diberikan orangtua kandung? B : iyah kalau orangtua kandung sih puas, tapi kalau orangtua angkat engga soalnya beda sih kasih</p> | |

| | | |
|---|---|---|
| <p>90</p> <p>95</p> <p>100</p> | <p>sayangnya, soalnya kan diorangtua angkat juga kerja P : bagaimana sih hidup yang ideal menurut B? B : bisa deket sama temen-temen, bisa berteman dengan banyak orang, bisa merasakan kasih syaang orangtua, bisa membahagiakan orangtua dengan keringat saya sendiri, pengennya sih ibu biar engga kerja lagi, di rumah aja biar saya aja yang kerja P : okee mba rasa informasi yang udah mba dapatkan sudah cukup, terimakasih banyak ya B, semoga segala yang dicita-citakan dapat terwujud, ibadahnya dapat lebih ditingkatkan lagi B : iyah mba sama-sama, aamiin P : wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh B : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh</p> | <p>Pandangan hidup yang ideal menurut subjek (N1, B95-99)</p> |
|---|---|---|

Keterangan :

P : Peneliti

N : Subjek IV

B : Baris

Lembar Verbatim *Follow Up*: Subjek I (IF)

| Baris | Uraian | Tema |
|--------------|--|--|
| 5 | <p>P : assalamu'alaikum I I : wa'alaikumussalam P : bagaimana kabar hari ini? I : alhamdulillah baik P : bagaimana zikirnya seminggu terakhir ini? I : ya maasih mba, tapi cuma istighfar, tasbih, tahmid dan takbir</p> | |
| 10 | <p>P : sholat wajibnya masih ada yang ketinggalan? I : masih zuhur sama shubuh P : kenapa itu? I : karena zuhur sekolah mba, pulangny jam dua, terus nyampe rumah jam setengah tiga udah cape</p> | |
| 15 | <p>P : kalau pas waktu istirahat gimana? I : Cuma lima belas menit mba, engga cukup habis buat makan P : ada engga sih perbedaan antara seminggu terakhir ini dengan seminggu sebelumnya? I : sama mba</p> | |
| 20 | <p>P : gimana perasaannya seminggu terakhir ini? I : biasa yo mba, lebih tenang yang sebelumnya, mungkin karena habis pelatihan P : peristiwa apa saja yang mengesankan dalam seminggu terakhir ini? I : banyak e mba, sama temen-temen sering kumpul</p> | <p>Merasa tidak setenang dari minggu sebelumnya karena kuantitas melaksanakan zikir berkurang (I2, B20-21)</p> |
| 25 | <p>P : kalau kumpul ngapain aja? I : main sepak bola dan ngobrol-ngobrol P : dulu jarang ya? I : iyah</p> | |
| 30 | <p>P : seminggu terakhir ini apakah ada masalah? I : engga ada mba P : masalah yang lama udah selesai atau bagaimana? I : alhamdulillah udah selesai P : keluarga bagaimana? I : baik sehat, kemarin sebenarnya baru ada mamak</p> | <p>Subjek merasa sedih karena beberapa waku lalu ada anggota keluarga yang sakit (I2, B34-41)</p> |
| 35 | <p>saya itu baru mondok di bathesda empat hari P : sekarang bagaimana keadaannya? I : alhamdulillah udha baikan udah pulang P : bagaimana perasaan I waktu itu? I : sedih mba, kasihan</p> | |
| 40 | <p>P : sakit apa itu? I : sakit maag mba, mual-mual P : mamah kerja engga? I : bukan mamah mba, tapi mamak, jadi mamak itu nenek saya tapi manggilnya mamak</p> | |
| 45 | <p>P : kalau mamah itu ibu ya? I : kalau mamah itu bude, kakaknya bapak saya P : komunikasi sama ibu bagaimana?</p> | |

| | | |
|----|---|--|
| 50 | <p>I : jarang e mba P : sama ayah bagaimana? I : sering mba, tinggal bareng P : sekarang bagaimana perasaan sama keluarga, masih muncul perasaan kecewa atau lainnya? I : sudah engga mba</p> | |
| 55 | <p>P : alhamdulillah, oe terimakasih banyak ya I, semoga mamaknya lekas pulih, cita-citanya tercapai, ibadahnya ditingkatkan I : iyah mba aamiin P : assalamu'alaikum I : wa'alaikumussalam</p> | |

Keterangan :

P : Peneliti

IF : Subjek I

B : Baris

Lembar Verbatim *Follow Up*: Subjek II (DK)

| Baris | Uraian | Tema |
|-------|--|---|
| 5 | <p>P : Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh D : Wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh P : apa kabar? D : baik, alhamdulillah P : gimana seminggu ini zikir dan ibadah lainnya masih berjalan? D : masih P : meningkat atau berkurang nih? D : masih sama</p> | |
| 10 | <p>P : apa yang dirasakan seminggu terakhir ini? D : tambah tenang dalam menghadapi masalah P : seminggu terakhir ini apakah ada masalah? D : alhamdulillah engga ada</p> | |
| 15 | <p>P : zikir dan sholatnya apakah masih ada yang bolong-bolong? D : zikirnya alhamdulillah lancar, sholatnya masih ada yang bolong shubuh dan zuhur. Kalau shubuh kesiangan, terus kalau zuhur karena di sekolah, susah istirahatnya cuma 15 menit</p> | Merasa lebih tenang dalam menghadapi masalah dari minggu sebelumnya (D2, B11) |
| 20 | <p>P : kalau sholat jum'at gimana? D : alhamdulillah lancar mba P : ada ga sih dalam seminggu terakhir ini peristiwa yang mngesankan D?</p> | |

| | | |
|----|---|--|
| 25 | <p>D : mmmmt lupa eee hahha</p> <p>P : kondisi keluarga gimana sekarang?</p> <p>D : alhamdulillah baik mba</p> <p>P : sekolahnya gimana sekarang?</p> <p>D : lagi banyak tugas mba hehe</p> | |
| 30 | <p>P : oooo banyak tugas ya, merasa terbebani engga sih?</p> <p>D : engga sih mba</p> <p>P : okee mba rasa informasi yang udah mba dapatkan sudah cukup, terimakasih banyak ya D, semoga segala yang dicita-citakan dapat terwujud, ibadahnya dapat lebih ditingkatkan lagi</p> | |
| 35 | <p>D : iyah mba sama-sama, aamiin</p> <p>P : wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh</p> <p>D : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh</p> | |

Keterangan :

P : Peneliti

D : Subjek II

B : Baris

Lembar Verbatim *Follow Up*: Subjek III (FF)

| Baris | Uraian | Tema |
|-------|--|--|
| 5 | <p>P : assalamu'alaikum N, apa kabar hari ini?</p> <p>F : alhamdulillah baik</p> <p>P : alhamdulillah, N bagaimana zikir dna ibadahnya seminggu terakhir ini?</p> <p>F : agak berkurang sih</p> <p>P : apanya tuh yang berkurang?</p> <p>F : sekarang kan udah banyak PR ya, gara-gara PR, banyak pekerjaan rumah juga</p> | <p>Subjek sedang mendapat banyak tugas dari sekolah, sehingga kuantitas zikir subjek berkurang (F2, B5-13)</p> |
| 10 | <p>P : emang kalau di rumah N ngapain aja sih?</p> <p>F : ya soalnya kalau pulang ke rumah harus ngerjain PR dulu, istirahat, sorenya ngerjain pekerjaan rumah, bantuin orangtua lah, soalnya kan orangtua pulang kerjanya malam</p> | |
| 15 | <p>P : terus perasaannya bagaimana sih seminggu terakhir ini?</p> <p>F : gimana ya</p> <p>P : ada ga sih perbedaan antara seminggu terakhir ini sama seminggu sebelumnya?</p> | |
| 20 | <p>F : ada sih, seminggu yang lalu itu perasaannya lebih enak, tenang</p> <p>P : kalau N zikirnya setelah selesai sholat aja atau diluar waktu sholat juga?</p> | |
| | | |

| | | |
|--|--|--|
| <p>25</p> <p>30</p> <p>35</p> <p>40</p> <p>45</p> <p>50</p> <p>55</p> | <p>F : diluar engga, Cuma sholawatan aja sih P : terus ada ga sholat 5 waktu yang masih ketinggalan? F : masih biasanya shubuh, hahaha kalau shubuh bangun Cuma matiin alarm doang terus tidur lagi P : itu orangtua sering bangunin engga? F : engga, soalnya orangtua juga kecapean sih, jadi jarang bangunin P : kalau ketinggalan sholat gitu ada perasaan menyesal ga? F : engga sih biasa-biasa aja, terus sholat dzuhur juga sering ketinggalan karena sekolahnya kan istirahatnya jam 12.15 dan masuknya 12.30 mungkin, jadi istirahat makan P : ada ga sih seminggu terakhir ini peristiwa yang mengesankan bagi N? F : ada, menjadi lebih baik dengan orangtua. Jadi pas udah mulai rajin sholat, dipuji orangtua. Kalau orangtua seneng, jadi N juga ikut seneng P : sekaraang sama ayah udah sering komunikasi? F : engga jarang P : selama seminggu terakhir ini ada ga sih masalah-masalah baru atau maslaah lama yang masih kepikiran lagi? F : maslaah lama sih udah engga kefikiran lagi, kalau maslaah baru sih di sekolah karena jadwal baru pulangny lebih siang jadi kecapean P : kalau tahajud atau dhuha melaksanakan ngga? F : kalau tahajud sih belum ya hehe, kalau dhuha setiap libur sekolah pasti melaksanakan P : oke, makasih banyak ya N semoga cita-citanya tercapai, semoga ibadahnya dapat ditingkatkan lagi, semoga mengerjakan PR-PR nya dimudahkan F : aammiin, iyah sama-sama mba P : assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh F : wa'alaiumussalam warahmatullahi wabarakatuh</p> | <p>Menjadi lebih baik dengan orangtua, mendapat pujai dari orangtua (F2, B39-41)</p> |
|--|--|--|

Keterangan :

P : Peneliti

FF : Subjek III

B : Baris

Lembar Verbatim *Follow Up*: Subjek IV (NR)

| Baris | Uraian | Tema |
|-------|--|--|
| 5 | <p>P : assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh B : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh P : bagaimana kabarnya? B : alhamdulillah baik P : gimana seminggu terakhir ini zikir dan ibadahnya masih berjalan? B : alhamdulillah masih, tapi ya sholatnya masih bolong-bolong P : sholat apa aja itu?</p> | <p>Merasa lebih bisa mengatur waktu untuk beribadah dan belajar (N2, B17-20)</p> |
| 10 | <p>B : sholat shubuh dan isya, kalau shubuh waktunya terlalu pagi, dna kalau isya kan waktunya panjang jadi mikirnya nanti-nanti aja tapi malah kebablasan P : bagaimana perasaannya seminggu terakhir ini? B : baik alhamdulillah</p> | |
| 15 | <p>P : kalau dibandingin sama seminggu sebelumnya lebih baik yang mana? B : sedikit perbedaannya, lebih bisa mengatur waktu antara waktu sholat, belajar, dan istirahatnya. Terus bisa mengatur tanggung jawab dalam kehidupan. Zikirnya juga lebih bertambah</p> | |
| 20 | <p>P : kalau seminggu terakhir ini ada peristiwa yang mengesankan engga? B : ahamdulillah belum ada sih mba</p> | |
| 25 | <p>P : seminggu terakhir ini ada masalah baru atau masalah yang sebelumnya masih terbebani? B : alhamdulillah sudah engga</p> | |
| 30 | <p>P : okee mba rasa informasi yang udah mba dapatkan sudah cukup, terimakasih banyak ya B, semoga segala yang dicita-citakan dapat terwujud, ibadahnya dapat lebih ditingkatkan lagi B : iyah mba sama-sama, aamiin P : wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh B : wa'alaikumussalam warahmatullahi wabarakatuh</p> | |

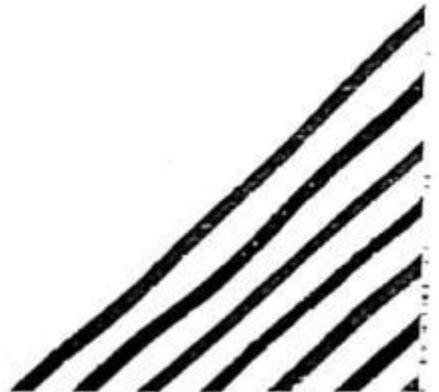
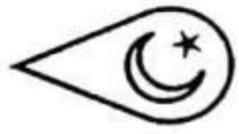
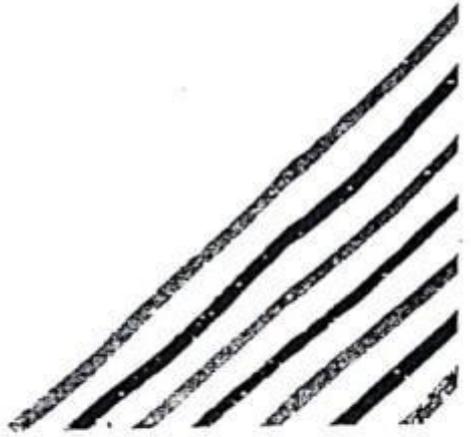
Keterangan :

P : Peneliti

N : Subjek IV

B : Baris

LAMPIRAN
LEMBAR KERJA
PELATIHAN ZIKIR



● DAILY NOTES ●

*amalan
bersiamku*

NAMA :

KELAS : XI . MC

NO HP :

Hari, Tanggal : **Jumat, 25 Januari 2018**



DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya

| | | | | | | | | |
|------------------|---|------|------|--|--|--|------|--|
| • Tashih | سُبْحَانَ اللَّهِ | 33 k | | | | | | |
| • Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | 33 k | | | | | | |
| • Tahill | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | 33 k | | | | | | |
| • Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | 4 k | 11 k | | | | 11 k | |
| • Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَلِيمَ | | | | | | | |
| • Houqolah | لا تحزن ولا تفرق إلا بالله العلي العظيم | | | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | | | | | | | | |



| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Amalan Lain | | |
|-------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|
| | | | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Hari, Tanggal : **Sabtu, 26 Januari 2018**



DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya

| | | | | | | |
|------------------|---|-------|------|------|------|------|
| • Tashih | سُبْحَانَ اللَّهِ | 33 k | 33 k | 33 k | 33 k | 33 k |
| • Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | 53 k | 33 k | 33 k | 33 k | 33 k |
| • Tahill | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | 11 k | | | | |
| • Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | 11 k | 11 k | 11 k | 11 k | 11 k |
| • Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَلِيمَ | 100 k | | | | |
| • Houqolah | لا تحزن ولا تفرق إلا بالله العلي العظيم | | 11 k | | | |
| • Dzikir Lainnya | | | | | | |



| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Amalan Lain | | |
|-------------------------|---------------------------|---------------------------------------|---------------------|----------|---------|
| | | | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| Subuh 07.00 07.50 | 50 Al-Furqan 3 ayat | 1/2 Masha Pangkah, Maha pangkah | 6 rakaat 1 uatir | 6 rakaat | |
| | | | | | |
| | | | | | |

masyidul lebrin kening



DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | |
|----------------|---|------|------|------|------|------|
| Tasbeeh | سبحان الله | 33 ك |
| Tahmid | الحمد لله | 33 ك |
| Tahlil | لا اله الا الله | | | | | |
| Takbir | الله اكبر | 11 ك |
| Istighfar | استغفر الله العظيم | | | | | |
| Houqolah | لا تحزن ولا تفرقوا الا بالله العلي العظيم | | | | | |
| Dzikir Lainnya | | | | | | |



DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | |
|----------------|---|------|------|------|------|------|
| Tasbeeh | سبحان الله | 33 ك |
| Tahmid | الحمد لله | 33 ك |
| Tahlil | لا اله الا الله | | | | | |
| Takbir | الله اكبر | 11 ك |
| Istighfar | استغفر الله العظيم | | | | | |
| Houqolah | لا تحزن ولا تفرقوا الا بالله العلي العظيم | | | | | |
| Dzikir Lainnya | | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |



Hari, Tanggal : Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| • Tashih | سُبْحَانَ اللَّهِ | 33k | 33k | 33k | 33k | 33k |
| • Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | 33k | 33k | 33k | 33k | 33k |
| • Tahليل | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | | | | | |
| • Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | 11k | 11k | 11k | 11k | 11k |
| • Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | | | | | |
| • Houqolah | | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | لا تحزن ولا تأتوه إلا بالله العظيم | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |

Hari, Tanggal : Senin, 28 Januari 2018



DZIKIR

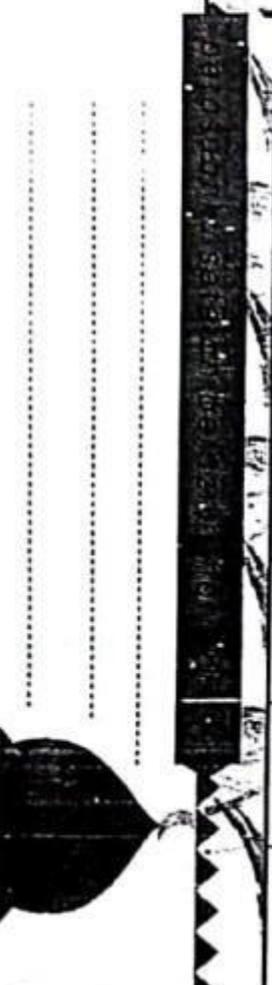


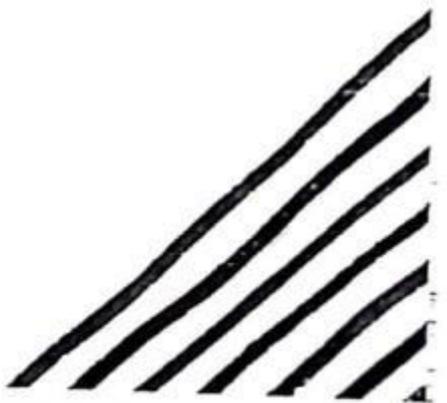
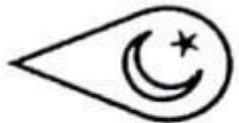
Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | |
|------------------|------------------------------------|--|-----|-----|-----|
| • Tashih | سُبْحَانَ اللَّهِ | | 33k | 33k | 33k |
| • Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | | 35k | 35k | 37k |
| • Tahليل | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | | | | |
| • Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | | 11k | 11k | 11k |
| • Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | | | | |
| • Houqolah | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | لا تحزن ولا تأتوه إلا بالله العظيم | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |





● DAILY NOTES ●

amarlan
harianku



NAMA :

KELAS : x

NO HP :

Hari, Tanggal : **Jumat, 25 Januari 2018.**



DZIKIR

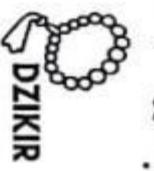


| | Subuh | Dhuhur | Ashar | Maghrib | Isya' |
|------------------|-------|--------|-------|---------|-------|
| • Tashih | | | | 33 | 33 |
| • Tahmid | | | | 33 | 33 |
| • Tahilil | | | | 11 | 11 |
| • Takbir | | | | 11 | 11 |
| • Istighfar | | | | 100 | 100 |
| • Houqolah | | | | | 11 |
| • Dzikir lainnya | | | | | 11 |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |

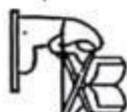
Hari, Tanggal : **Sabtu, 26 Januari 2018**



DZIKIR



| | Subuh | Dhuhur | Ashar | Maghrib | Isya' |
|------------------|-------|--------|-------|---------|-------|
| • Tashih | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| • Tahmid | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| • Tahilil | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| • Takbir | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| • Istighfar | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| • Houqolah | | | | | 11 |
| • Dzikir lainnya | | | | | 11 |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|----------------------------------|------------------|-------------|----------|----------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| Subuh 05.00 | Sura Al- Al-Fatihah 7 ayat | | 6 rakaat | 6 rakaat | 6 rakaat | |

18blh + orang.

10blh + orang.





DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isha'

| | Subuh | Dhuhur | Ashar | Maghrib | Isha' |
|----------------|---|--------|-------|---------|-------|
| Tasbeeh | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahmid | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahill | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Takbir | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Istighfar | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Houqolah | لا تحزن ولا تأفك إلا بالله العلي العظيم | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Dzikir Lainnya | | | | | |



| Waktu | Tilawah Al-uran | | Amalan Lain | | |
|-------|--------------------|------------------|-------------|-------|---------|
| | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya |
| Subuh | Sura Al-Fas 9 ayat | | | | |
| 4.35 | | | | | |

Mengadi lish tonang.

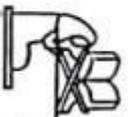


DZIKIR



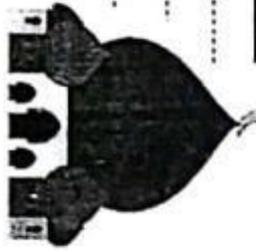
Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isha'

| | Subuh | Dhuhur | Ashar | Maghrib | Isha' |
|----------------|---|--------|-------|---------|-------|
| Tasbeeh | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahmid | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahill | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Takbir | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Istighfar | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Houqolah | لا تحزن ولا تأفك إلا بالله العلي العظيم | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Dzikir Lainnya | | | | | |



| Waktu | Tilawah Al-uran | | Amalan Lain | | |
|-------|-----------------|------------------|-------------|-------|---------|
| | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |
| | | | | | |

lsh tonang.



Hari, Tanggal: Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR



DZIKIR

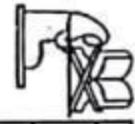
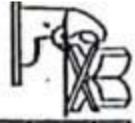


| Subuh | Dhuhur | Ashar | Maghrib | Iyad' |
|-------|--------|-------|---------|-------|
| 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |

| Subuh | Dhuhur | Ashar | Maghrib | Iyad' |
|-------|--------|-------|---------|-------|
| 98 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |

- Tashih سبحان الله
- Tahmid الحمد لله
- Tahill لا اله الا الله
- Takbir الله اكبر
- Istighfar استغفر الله العظيم
- Houqolah لا حول ولا قوة الا بالله العظيم
- Dzikir Lainnya

- Tashih سبحان الله
- Tahmid الحمد لله
- Tahill لا اله الا الله
- Takbir الله اكبر
- Istighfar استغفر الله العظيم
- Houqolah لا حول ولا قوة الا بالله العظيم
- Dzikir Lainnya



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |

| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | |
|-----------------|---------------------------|------------------|-------------|-------|---------|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| Subuh 4.45. | Surah AN-NAS 6 ayat | | | | |

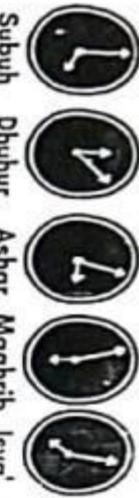
hati lebih tenang.

hati menjadi lebih tenang.





DZIKIR

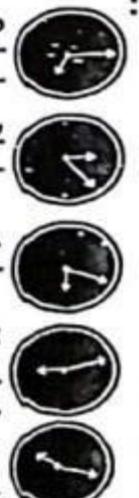


Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|-----|
| Tasbeeh | سُبْحَانَ اللَّهِ | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahليل | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Houqolah | لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Dzikir Lainnya | | | | | | |



DZIKIR



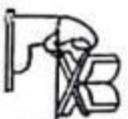
Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | |
|----------------|---------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| Tasbeeh | سُبْحَانَ اللَّهِ | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahليل | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | 100 | 100 | 100 | 100 |
| Houqolah | لا حول ولا قوة إلا بالله العلي العظيم | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Dzikir Lainnya | | | | | |



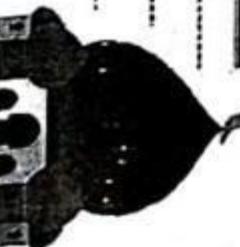
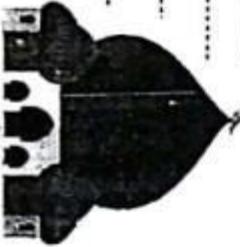
| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|------------------------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| Subuh 05.00 | Surah Al-Jahab 5 ayat. | | | | | |

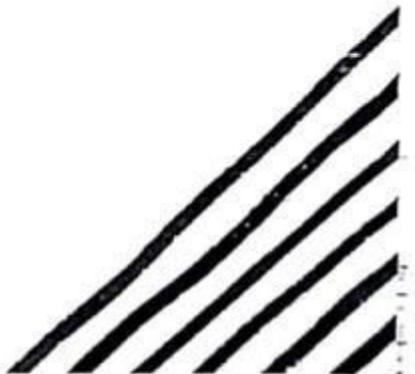
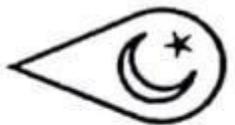
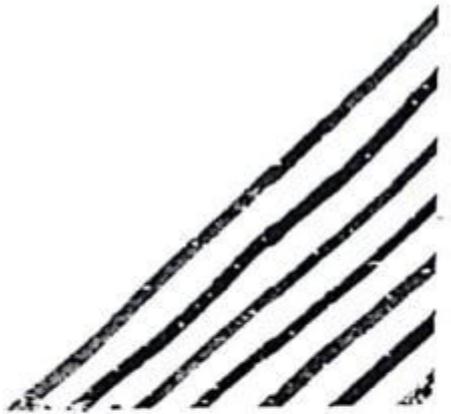
tanang dan damai



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-----------------------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| Subuh 05.00 | Surah Al-Nasr 30-ayat | | | | | |

tanang dan damai





● DAILY NOTES ●

amalan
basianku

NAMA :

KELAS : X L

NO HP :

Hari Tanggal: Jumat, 25 Januari 2018



- Tashih
- Tahmid
- Tahlil
- Takbir
- Istighfar
- Horeqolah
- Dzikir Lainnya

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Amalan Lain | | |
|-------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|
| | | | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Hari Tanggal: Sabtu, 26 Januari 2018



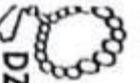
- Tashih
- Tahmid
- Tahlil
- Takbir
- Istighfar
- Horeqolah
- Dzikir Lainnya

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Amalan Lain | | |
|-------------|---------------------------|------------------|-------------------------|-----------------------|---------|
| | | | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| Sabuh 05.00 | Surat Al-Rozhok 7 AYAT | | Sholat Tahajud 6 rakaat | Sholat Dhuha 8 Rakaat | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Terima Kasanya damal lahir bathin



 **DZIKIR**

Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'



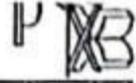
| | | | | | |
|----------------|--|-----|----|-----|----|
| Tasbeeh | سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ | 33 | 33 | 33 | 33 |
| Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | 33 | 33 | 33 | |
| Tahill | اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ | 11 | 11 | 11 | |
| Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ | 33 | 33 | 33 | |
| Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَلِيمَ | 100 | 33 | 100 | |
| Houqolah | لا تحزن ولا تفرق إلا بالله العلي العظيم | 11 | 11 | 11 | |
| Dzikir Lainnya | | | | | |

 **DZIKIR**

Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'



| | | | | | |
|----------------|--|--|--|--|--|
| Tasbeeh | سُبْحَانَ اللَّهِ سُبْحَانَ اللَّهِ | | | | |
| Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | | | | |
| Tahill | اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ | | | | |
| Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ اللَّهُ أَكْبَرُ | | | | |
| Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَلِيمَ | | | | |
| Houqolah | لا تحزن ولا تفرق إلا بالله العلي العظيم | | | | |
| Dzikir Lainnya | | | | | |

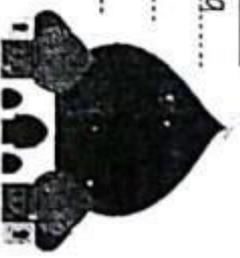


| Waktu | Tilawah Al-uran | | Amalan Lain | | |
|-------|---|------------------|-------------|---------|---------|
| | Jumlah Ayat | Tadabbur Al uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| 12:30 | SURAH Al-ASR 3 Ayat SURAH Al-HUMMA 24H 8 AYAT | | | 4 Rawat | |

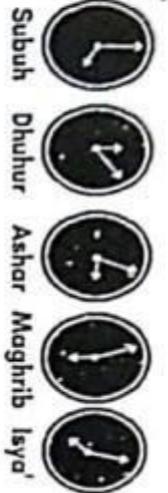


| Waktu | Tilawah Al-uran | | Amalan Lain | | |
|-------|-----------------|------------------|-------------|-------|---------|
| | Jumlah Ayat | Tadabbur Al uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |

Prasman Sa'ud mempunyai Pohon Ippa dari pada
Sipilumnya



Hari, Tanggal : Selasa, 22 Januari 2018



| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| • Tasbeih | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتغْفِرُكَ اللَّهُ الْعَظِيمِ | | | | | | |
| • Tahmid | | | | | | | |
| • Tahill | | | | | | | |
| • Takbir | | | | | | | |
| • Istighfar | | | | | | | |
| • Houqolah | لا تَحْزَنْ وَلَا تَقْرَأْ بِالْأَيْدِي الْعَلِيَّةِ الْعَظِيمِ | | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | | | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |

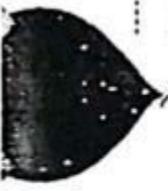
Hari, Tanggal : Senin, 28 Januari 2018



| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| • Tasbeih | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتغْفِرُكَ اللَّهُ الْعَظِيمِ | | | | | | |
| • Tahmid | | | | | | | |
| • Tahill | | | | | | | |
| • Takbir | | | | | | | |
| • Istighfar | | | | | | | |
| • Houqolah | لا تَحْزَنْ وَلَا تَقْرَأْ بِالْأَيْدِي الْعَلِيَّةِ الْعَظِيمِ | | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | | | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|---|------------------|-------------|-----------------------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya | |
| 12:00 | SURAH AL-KAFIRUN 6 AYAT SURAH AN-NAJM 3 AYAT | | | Shalat Dhuha 2 Rakaat | | |





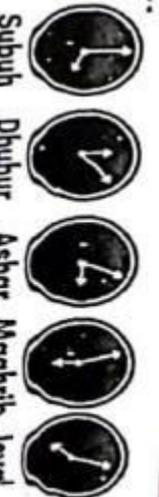
DZIKIR



| | Subuh | Dhuhur | Ashor | Maghrib | Iyad |
|----------------|-------|--------|-------|---------|------|
| Tasbih | 33 | 33 | 33 | 33 | |
| Tahmid | | 33 | 33 | 33 | |
| Tahill | | - | 11 | 11 | |
| Takbir | | 33 | 33 | 33 | |
| Istighfar | | 50 | 100 | - | |
| Houqolah | | | | | |
| Dzikir Lainnya | | 11 | 11 | 11 | |



DZIKIR



| | Subuh | Dhuhur | Ashor | Maghrib | Iyad |
|----------------|-------|--------|-------|---------|------|
| Tasbih | 33 | - | - | 33 | |
| Tahmid | | 33 | 33 | 33 | |
| Tahill | | 11 | 11 | - | |
| Takbir | | 33 | 33 | 33 | |
| Istighfar | | 100 | 50 | 30 | |
| Houqolah | | | | | |
| Dzikir Lainnya | | 11 | 11 | 11 | |

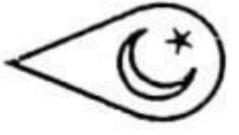


| Waktu | Tilawah Al-uran | | Amalan Lain | | |
|-------|---|------------------|-------------|---------------------|---------|
| | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya |
| 12:30 | Surah Al-Imran 4 AYAT Surah Al-Falaq 5 Ayat Surah AN-NAS 6 AYAT | | - | Solat Dhuha 2 Rawat | - |



| Waktu | Tilawah Al-uran | | Amalan Lain | | |
|-------|------------------------|------------------|-------------|---------------------|---------|
| | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya |
| 12:30 | Surah Al-Waqiah 5 AYAT | | - | Solat Dhuha 2 Rawat | - |





● DAILY NOTES ●

*amalan
karsianku*

NAMA :

KELAS : 14 MA

NO. HP :

Hari, Tanggal : Jumat, 25 Januari 2018



DZIKIR



- Tashih
- Tahmid
- Tahill
- Takbir
- Istighfar
- Houqolah
- Dzikir Lainnya

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | | | | | | | | | |
| لا تحزن ولا تؤذ إلا بالله العلي العظيم | | | | | | | | | |

Hari, Tanggal : Sabtu, 26 Januari 2018

923

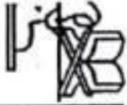


DZIKIR



- Tashih
- Tahmid
- Tahill
- Takbir
- Istighfar
- Houqolah
- Dzikir Lainnya

| | | | | | | | | | |
|--|------|------|------|------|-------|--|--|--|--|
| سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | 33 K | 33 K | 11 K | 33 K | 100 K | | | | |
| لا تحزن ولا تؤذ إلا بالله العلي العظيم | 11 K | | | | | | | | |

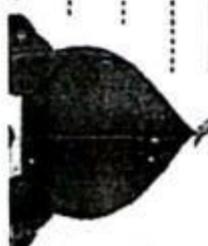


| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | |
|-----------------|------------------|------------------------------|-------------|-------|---------|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajud | Dhuha | Lainnya |
| Sabah 07:25 | Al-fathah 7 A | الله Allah malaq Rasul | 6 K | 4 : K | |

Senang dan merasa lebih baik dari
Sedukannya.

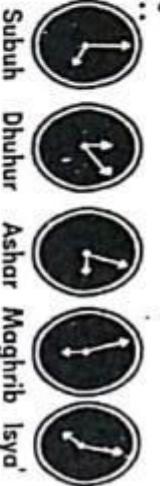


Hari, Tanggal : ~~Friday~~ 23 Januari 2018

..... 20

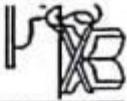


DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | |
|------------------|---|-----|-----|------|----|------|
| • Tasbeeh | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | 33 | 37 | -//- | | |
| • Tahmid | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | 33 | 33 | -//- | | |
| • Tahill | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | 11 | 11 | -//- | | |
| • Takbir | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | 33 | 32 | -//- | | |
| • Istighfar | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | 100 | 100 | -//- | | |
| • Houqolah | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | 11 | -//- |
| • Dzikir Lainnya | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |



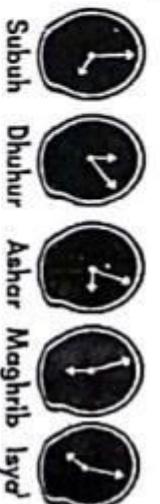
| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|----------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| Maghrib | 6 1 Amos | | | | | |

Hari, Tanggal : Rabu, 23 Januari 2018

..... 20

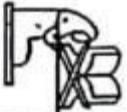


DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|
| • Tasbeeh | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |
| • Tahmid | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |
| • Tahill | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |
| • Takbir | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |
| • Istighfar | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |
| • Houqolah | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتَعِيزُ بِاللَّهِ الْعَلِيمِ | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |

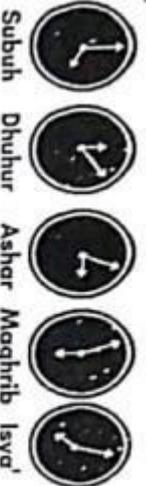
leboh nyaman



Hari, Tanggal : Selasa, 22 Januari 2018



DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isha'

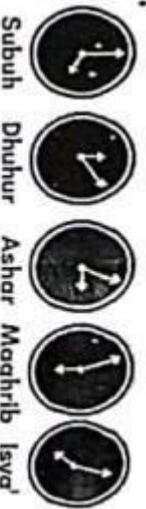
| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| • Tasbih | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتغفر الله العظيم | | | | | | |
| • Tahmid | | | | | | | |
| • Tahليل | | | | | | | |
| • Takbir | | | | | | | |
| • Istighfar | | | | | | | |
| • Houqolah | | | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | لا تحزن ولا تأفكوا إلا بالله العلي العظيم | | | | | | |

Hari, Tanggal : Senin, 28 Januari 2018

Senin, 28



DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isha'

| | | | | | | | |
|------------------|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| • Tasbih | سُبْحَانَ اللَّهِ الْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ اللَّهُ أَكْبَرُ أَسْتغفر الله العظيم | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| • Tahmid | | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| • Tahليل | | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| • Takbir | | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 | 33 |
| • Istighfar | | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 | 100 |
| • Houqolah | | | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | لا تحزن ولا تأفكوا إلا بالله العلي العظيم | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |

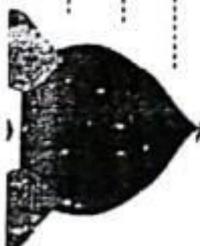


| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya |
| | | | | | |

Priso wangi di kelas baik





DZIKIR



Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|----|--|
| • Tashih | سُبْحَانَ اللَّهِ | | | | | | |
| • Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | | | | | 33 | |
| • Tahill | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | | | | | 11 | |
| • Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | | | | | 93 | |
| • Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | | | | | 20 | |
| • Houqolah | لا تحزن ولا تأوه إلا بالله العلي العظيم | | | | | 11 | |
| • Dzikir Lainnya | | | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

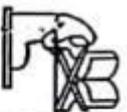


DZIKIR



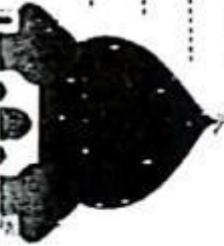
Subuh Dhuhur Ashar Maghrib Isya'

| | | | | | | | |
|------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| • Tashih | سُبْحَانَ اللَّهِ | | | | | | |
| • Tahmid | الْحَمْدُ لِلَّهِ | | | | | | |
| • Tahill | لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ | | | | | | |
| • Takbir | اللَّهُ أَكْبَرُ | | | | | | |
| • Istighfar | أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ الْعَظِيمَ | | | | | | |
| • Houqolah | لا تحزن ولا تأوه إلا بالله العلي العظيم | | | | | | |
| • Dzikir Lainnya | | | | | | | |



| Tilawah Al-uran | | | Amalan Lain | | | |
|-----------------|-------------|------------------|-------------|-------|---------|--|
| Waktu | Jumlah Ayat | Tadabbur Al-uran | Tahajjud | Dhuha | Lainnya | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

Kerasa baik yang dapat diyah
Dengan meng hafalannya



LAMPIRAN
SURAT PERMOHONAN
IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS ISLAM INDONESIA

FAKULTAS PSIKOLOGI DAN ILMU SOSIAL BUDAYA

Program Studi Psikologi (S1), Program Studi Ilmu Komunikasi (S1), Program Pendidikan Bahasa Inggris (S1),
Program Studi Hubungan Internasional (S1), Program Magister Profesi Psikologi (S2)

Nomor : 43/Dek/70/Div.Um&RT/I/2018
Hal : Permohonan Ijin Penelitian
Lampiran : 1 Lembar

12 Januari 2018

Kepada:
Yth. Kepala SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta
di Tempat

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dalam rangka mempersiapkan mahasiswa untuk menempuh ujian, setiap mahasiswa diwajibkan membuat skripsi / tugas akhir.

Sehubungan dengan kelanjutan dari pengambilan data penelitian mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

| No | Nama | NIM | Dosen Pembimbing |
|----|--------------------|----------|---------------------------------|
| 1 | Ade Rahmah Putri N | 14320304 | Libbie Annatagia, S.Psi.,M.Psi |
| 2 | Iroh Rahmaniah | 14320361 | Namun Sofia, S.Psi., S.Ant., MA |

Penelitian yang akan dilaksanakan mengikutsertakan siswa sebagai peserta dalam pelatihan. Siswa yang terpilih akan diberikan pembekalan berupa pelatihan pengembangan diri. Adapun nama-nama siswa yang akan mengikuti kegiatan ini terlampir pada lembar selanjutnya. Kegiatan ini juga akan didampingi oleh ibu Ajeng Prihasanti, S.Pd selaku guru mata pelajaran Bimbingan Konseling.

Kegiatan dilaksanakan pada,

Hari/Tanggal : Sabtu-Minggu / 20-21 Januari 2018
Tempat : Penginapan Taman Surga, Jl.Kaliurang Km. 14, Dusun Ngelantaran, Umbulmartani, Ngemplak , Sleman, Yogyakarta

Berkaitan dengan hal tersebut, kami selaku peneliti memohon kesediaan Bapak untuk berkenan membuat surat pengantar yang ditujukan kepada orangtua siswa terkait perijinan kegiatan dimaksud. Demikian permohonan kami, atas perhatian dan bantuan Bapak untuk kami ucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Dekan,


Dr. fer. nat. Anief Fahmie, S.Psi., MA., Psikolog

LAMPIRAN
SURAT KETERANGAN
SELESAI PENELITIAN



**YAYASAN PERSATUAN PERGURUAN TAMANSISWA
SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN TINGKAT ATAS
SMK TAMANSISWA JETIS**

JENJANG AKREDITASI :

1. TEKNIK LISTRIK PEMAKAIAN : TERAKREDITASI **A**
2. TEKNIK MEKANIK OTOMOTIP : TERAKREDITASI **A**
3. TEKNIK KOMPUTER DAN JARINGAN: TERAKREDITASI **A**
4. MULTIMEDIA : TERAKREDITASI **A**

SK. Badan Akreditasi Sekolah Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta

Nomor : 16.01/BASPROP/TU/X/2014

ALAMAT : JL. PAKUNINGRATAN No. 34 A YOGYAKARTA 55233 TELP/FAX : (0274) 515836. E-mail : smktamsis-yk@live.com

S U R A T K E T E R A N G A N

NOMOR : 443/SMK-TS /E.23/II/ 2018

Yang bertanda tangan di bawah ini Kepala Sekolah SMK Tamansiswa Jetis Yogyakarta di Kecamatan Jetis Kota Yogyakarta Propinsi Daerah Istimewa Yogyakarta menerangkan bahwa :

N a m a Mahasiswa : IROH ROHMANIAH
Nomor Mahasiswa : 14320361
Fakultas : Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Jurusan/Program Studi : Psikologi

Bahwa Mahasiswa tersebut telah mengambil data untuk penelitian dengan Judul : “**PENGARUH PELATIHAN ZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN SUBJEKTIF PADA REMAJA YANG ORANGTUANYA BERCERAI** “ yang dilaksanakan pada tanggal 05 Januari s.d. 06 Februari 2018.

Demikian surat keterangan ini dibuat dengan sesungguhnya dan hendaknya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya .

Yogyakarta, 12 Februari 2018
 Kepala Sekolah,

 Misdar, SE, MM


LAMPIRAN
LEMBAR EVALUASI
PELATIHAN ZIKIR

Nama:

Subjek IV

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan !

Mendapatkan motivasi dan Sabar

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari ?

Berikut adalah Bisa
Dapat menahan kesabaran
dan dapat menahan ketabahan

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

Sangat bagus untuk menghadapi masalah yang lebih
dengan baik dan benar

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

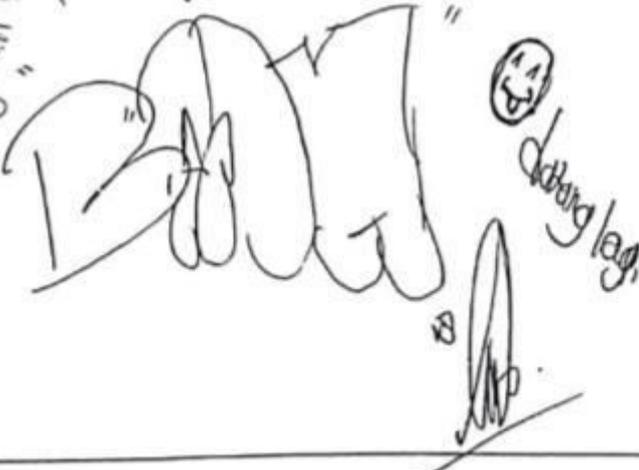
Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

| No | Pernyataan | Skala | | | | |
|----|---|-------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Penggunaan fasilitator dalam menyampaikan masalah | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Kemampuan materi yang disampaikan fasilitator | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Penggunaan media sebagai alat pembantu | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Kemampuan fasilitator dalam memandu diskusi | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Kemanfaatan materi bagi peserta | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

KOMENTAR DAN MASUKAN

Semoga dapat mencapai cita-cita
 "Meskipun jauh-jalan"
 "Lebih lagi"



| | |
|-------|----------|
| Nama: | Subjek I |
|-------|----------|

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan !

Berguna dan membuat ketertarikan dan juga bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari ?

Hanya setelah sholat membaca
Istighfar
Alhamdulillah
Allahwakbar

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

Jadi lebih baik dari sebelum mengikuti pelatihan

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

| No | Pernyataan | Skala | | | | |
|----|---|-------|-----|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi | 5 | 4 ✓ | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah | 5 | 4 ✓ | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator | 5 | 4 ✓ | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Kemudahan materi yang disampaikan fasilitator | 5 ✓ | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Penggunaan media sebagai alat pembantu | 5 | 4 ✓ | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi | 5 ✓ | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Kemanfaatan materi bagi peserta | 5 | 4 ✓ | 3 | 2 | 1 |

KOMENTAR DAN MASUKAN

Komentar : Sangat baik dan bermunfaat dalam mengadakan acara pelatihan ini

Masukan : peserta yg di panggil ke Uti kurang banyak

Nama:

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan!

menambah pengalaman dan tambah wawasan juga,
Senang.

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari?

masalah bisa

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

Sudah bagus untuk menghadapi masalah orang lain, dengan baik dan benar.

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

| No | Pernyataan | Skala | | | | |
|----|---|-------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Kemudahan materi yang disampaikan fasilitator | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Penggunaan media sebagai alat pembantu | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Kemanfaatan materi bagi peserta | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

KOMENTAR DAN MASUKAN

Semoga tercapai cinta-citanya
dan semoga sukses tisu fakak-kotornya.

Nama: Subjek III

LEMBAR EVALUASI PELATIHAN

Anda diminta untuk memberikan penjelasan terhadap pernyataan-pernyataan berikut:

1. Menurut Anda, apakah yang Anda rasakan selama mengikuti pelatihan ini, jelaskan ! yg saya rasakan banyak perubahan pd diri saya
 1. lpb rajin shalatnya
 2. suka berbuat baik
 3. mengaji

2. Apakah Anda dapat menerapkan hasil pelatihan ini dalam kehidupan sehari-hari ? bisa, sudah diamalkan
 - mengaji
 - shalat

3. Berikan kesan dan masukan terhadap pelatihan ini!

membuat kepribadian menjadi lpbh baik.
harus lpbh sering^{xx} lagi ngadain acaranya.

LEMBAR EVALUASI KEGIATAN

Petunjuk: Lingkarilah angka yang sesuai dengan pendapat Anda. Angka bergerak dari yang paling baik sampai yang paling jelek.

Keterangan :

5 : Sangat Baik 4: Baik 3: Cukup 2: Kurang 1: Sangat Kurang

| No | Pernyataan | Skala | | | | |
|----|---|-------|---|---|---|---|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1 | Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan materi | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | Penguasaan fasilitator dalam menyampaikan masalah | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | Kejelasan materi yang disampaikan fasilitator | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 4 | Kemudahan materi yang disampaikan fasilitator | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5 | Penggunaan media sebagai alat pembantu | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | Keterampilan fasilitator dalam memandu diskusi | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7 | Kemanfaatan materi bagi peserta | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |

KOMENTAR DAN MASUKAN

Pelatihannya bagus tapi kurang efektif but I like it
masukannya saya ingin Acaranya jangan nginap DUPI

LAMPIRAN
INFORMED CONSENT



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN
INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution

NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah

NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018

Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)

Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : Subjek IV
 Alamat :
 Pekerjaan : Siswa / pelajar
 No. Telp/ HP :
 Umur : 17
 Status pernikahan orangtua : Bercerai



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

(_____)

Tanggal :

22-1-2018



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN
INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution

NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah

NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018

Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)

Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : Subjek I _____
 Alamat : _____
 Pekerjaan : _____
 No. Telp/ HP : _____
 Umur : 19 Thn _____
 Status pernikahan orangtua : Bercerai _____



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

()

Tanggal :

22 Januari 2018



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN
INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution

NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah

NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalan data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018

Waktu : 15.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)

Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia.

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama : Subjek II

Alamat : _____

Pekerjaan : Pengajar

No Telp/ HP : _____

Umur : 16Status pernikahan orangtua : Bercerai



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

()

Tanggal :

22 - 01 - 2018



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERNYATAAN KESEDIAAN
INFORMED CONSENT

Saudara/i yang kami hormati,

Kami adalah peneliti dari Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia,

Nama : Ade Rahmah Putri Nasution

NIM : 14320304

Nama : Iroh Rohmaniah

NIM : 14320361

Yang akan melakukan penggalian data kepada Saudara/i dalam rangka untuk kebutuhan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui dinamika pada remaja yang sedang menjalani tantangan kehidupan dengan menjalani pelatihan dzikir. Adapun penelitian ini merupakan penelitian yang dilakukan dalam rangka pemenuhan Tugas Akhir (Skripsi).

Pelatihan ini akan diselenggarakan pada:

Hari : Senin-Selasa, 22-23 Januari 2018

Waktu : 16.00 (22 Januari) – 09.00 (23 Januari)

Tempat : Gedung Rusunawa Selatan Universitas Islam Indonesia

Wawancara pertama akan dilaksanakan pada:

Hari : Selasa, 30 Januari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Selanjutnya wawancara kedua akan dilaksanakan pada:

Hari : Senin, 05 Februari 2018

Waktu : 09.00-11.00

Tempat : SMK Tamansiswa Jetis

Adapun biodata atau identitas diri Saudara/i adalah:

Nama :

Alamat : _____

Pekerjaan : PELAJAR/SISWA

No. Telp/ HP : _____

Umur : 15Status pernikahan orangtua : BERCERAI



Program Studi Psikologi

Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya
Universitas Islam Indonesia

PERSETUJUAN KEIKUTSERTAAN DALAM PENELITIAN

Semua penjelasan tersebut telah disampaikan kepada saya dan semua pertanyaan saya telah dijawab oleh peneliti. Saya mengerti bila memerlukan penjelasan, saya dapat menanyakan kepada peneliti.

Dengan menandatangani formulir ini, saya setuju untuk ikut serta dalam penelitian ini.

Tanda tangan subjek :

(_____)

Tanggal :

22 JAN 2018

LAMPIRAN
MODUL
PELATIHAN ZIKIR

**MODUL PELATIHAN DZIKIR UNTUK MENINGKATKAN KESEJAHTERAAN
SUBJEKTIF DAN KETENANGAN HATI PADA REMAJA YANG ORANGTUANYA
BERCERAI**



Disusun Oleh :

| | |
|---------------------------|----------|
| Iroh Rohmaniah | 14320361 |
| Ade Rahmah Putri Nasution | 14320304 |

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

MODUL PELATIHAN DZIKIR

A. Pendahuluan

Perkembangan remaja dalam berbagai aspek dipengaruhi dari kualitas kehidupan keluarga. Kualitas ini dapat dilihat dari keharmonisan keluarga secara keseluruhan. Faktanya, tidak semua keluarga memiliki tingkat keharmonisan yang tinggi karena terdapat banyak permasalahan hingga dapat terjadi perceraian. Dampak dari perceraian yang dirasakan remaja dapat dirasakan dari hilangnya rasa aman yang dahulunya bersumber dari kedua orangtua secara utuh. Ironisnya angka perceraian yang dilaporkan oleh Pengadilan Tinggi Agama seluruh Indonesia pada 2014 mencapai 382.231. Angka tersebut dinyatakan naik sekitar kasus 131.023 dibanding tahun 2010 yaitu sebanyak 251.208 kasus (Kemenag, 2014). Dari jumlah perceraian tersebut dapat disinyalir perkembangan remaja rentan mengalami permasalahan akibat terkena dampak dari perceraian.

Menurut Dagun (Harsanti dan Verasari, 2013) peristiwa perceraian menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan, dan sering marah-marah. Peristiwa ini akan menghasilkan remaja yang cenderung lebih introvert terhadap lingkungan sosialnya. Hal ini disebabkan hilangnya perasaan aman yang biasanya ia dapatkan dari keluarganya dan merasakan lingkungan sosial lebih menghasilkan situasi negatif yang mengancam. Dampak yang ditimbulkan yaitu terjadinya ketidakpastian sikap sehingga anak sulit untuk menjalin hubungan dengan lingkungan secara baik serta bermasalah dengan pertumbuhan pribadinya. Selain itu, Sarbini (2014) juga menjelaskan hasil dari penelitiannya bahwasannya psikologi anak dari keluarga bercerai mengalami dampak negatif yang cukup signifikan seperti, rendah diri terhadap lingkungannya, temperamen, serta rasa kecewa yang berkepanjangan terhadap orangtua. Dari penelitian tersebut terlihat anak menjadi kurang terampil dalam meregulasi emosi pada tekanan yang diterimanya. Menurut Dagun (2002) suatu peristiwa perceraian itu menimbulkan ketidakstabilan emosi, mengalami rasa cemas, tertekan, dan sering marah. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya membuktikan bahwa terjadi permasalahan pada tahap tumbuh kembang remaja dalam menjalankan tugas-tugas perkembangannya, bersosialisasi dengan lingkungan dan berperan di masyarakat. Hal ini dapat dilihat bahwa remaja akan memiliki gangguan emosional seperti cemas, marah, tidak nyaman akan keadaan keluarganya, takut, bingung dan lainnya. Remaja menjadi tidak nyaman dengan dirinya akibat dampak psikologis yang ia rasakan. Selain itu remaja juga merasa kecewa

terhadap kondisi yang ia rasakan saat ini sehingga menjadi cemas dalam menatap ke depannya.

Pedoman prosedur pelatihan ini ditujukan kepada fasilitator, psikolog, atau profesional lainnya yang memiliki ketertarikan untuk membantu remaja yang memiliki latar belakang orangtua bercerai demi meningkatkan ketenangan jiwa dan kesejahteraan subjektifnya. Pedoman prosedur pelatihan ini dapat digunakan sebagai acuan bagi fasilitator agar dapat mengelola proses pelatihan dengan lebih efektif sehingga dapat memberikan manfaat yang lebih optimal kepada peserta.

B. Pengertian Pelatihan Dzikir

Modul pelatihan dzikir adalah suatu usaha tersusun secara sistematis dan terencana baik pengetahuan, sikap, dan perilaku agar menjadikan individu dalam setiap aktivitas pikir, rasa dan perbuatan mengingat Allah, yang akhirnya menemukan membantu individu untuk meningkatkan kesejahteraan subjektif dan ketenangan jiwa.

C. Tujuan

1. Menyadarkan pada peserta bahwa Allah akan selalu mengingat orang-orang yang selalu mengingatnya yaitu orang-orang yang berdzikir.
2. Memberikan motivasi sebagai upaya mendekatkan diri kepada Allah sesungguhnya ampunan Allah lebih dekat pada azabnya/siksanya.
3. Menyadarkan peserta bahwa dzikir dapat dijadikan solusi dalam menghadapi permasalahan hidup
4. Peserta mengetahui tata cara bedzikir sesuai tuntunan Rasulullah SAW, manfaat dzikir, urgensi dan keutamaan dzikir.

D. Kualifikasi Fasilitator

Fasilitator dalam penelitian ini memiliki kriteria sebagai berikut :

1. Fasilitator adalah seorang psikolog.
2. Beragama Islam dan mengamalkan kaidah-kaidah Islam dalam kehidupan sehari-hari.
3. Memiliki kemampuan interpersonal yang baik (empati, ramah, dan berpengalaman di bidangnya)

SESI I

PERKENALAN DAN KONTRAK PELATIHAN

Tujuan:

1. Peserta dapat saling mengenal satu sama lain
2. Mengakrabkan antar peserta dengan fasilitas dan semua yang terlibat dalam eksperimen.
3. Menjelaskan tentang jalannya eksperimen (waktu, tugas, dsb)
4. Peneliti menjelaskan rangkaian pelatihan yang akan dilaksanakan dengan tiga kali pertemuan.
5. Peserta mengisi Inform Consent

Metode:Memperkenalkan diri dan permainan

Waktu: 30 menit

Prosedur :

1. Fasilitator memperkenalkan diri dan semua yang terlibat dalam eksperimen
2. Selanjutnya fasilitator menjelaskan tentang jalannya pelatihan yaitu pelatihann ini akan berlangsung 2 hari. Diharapkan dengan perkenalan ini akan menghilangkan kekuan antar fasilitator dengan peserta sampai pelatihan selesai
3. Untuk perkenalan fasiltator mengajak peserta untuk berkenalan dengan metode *changing name*
4. Setiap peserta diberi kesempatan untuk memperkenalkan diri
5. Jika memungkinkan peserta lain dapat mengajukan pertanyaan kepada peserta yang sedang memperkenalkan diri. Apabila semua orang terlibat dalam pelatihan ini telah saling mengenal maka dilanjutkan pada sesi kedua

“ CHANGING NAME”

Lokasi: Didalam / diluar ruangan

Perlengkapan: Bola atau benda lain yang aman untuk dilempar

Intruksi:

1. Peserta diminta untuk berdiri dan membentuk lingkaran. Kalau peserta belum saling mengenal mereka diminta memperkenalkan diri
2. Setelah semua peserta memperkenalkan diri, peserta diminta untuk saling melempar bola dan saling menangkap bola dengan menyebut nama mereka dan orang lain yang dituju untuk menangkap bola yang dilempar
3. Mereka yang salah menyebut nama diri sendiri atau nama orang yang akan menangkap bola dikenakan sanksi yaitu meminta maaf.

SESI II

PROBLEMATIKA HIDUP

Tujuan:

1. Memahami bahwa permasalahan hidup adalah ujian dari Allah maka kita harus berusaha dan bersabar.
2. Memahami tentang jiwa, karakteristik jiwa macam-macam penyakit jiwa dan bagaimana mengobatinya.
3. Memotivasi peserta untuk dapat meningkatkan makna hidup dengan mengembangkan jiwa yang sehat dengan jalan mengingat Allah
4. Peserta dapat mengungkapkan emosi, perasaan perilaku secara tepat yaitu melalui dzikrullah

Metode: Ceramah dan diskusi

Waktu: 90 menit

Prosedur:

1. Fasilitator memberikan kesempatan pada setiap peserta untuk menuliskan 1 atau 2 masalah hidupnya yang masih dirasakan sampai saat ini masalah ini berarti untuk diceritakan dikelompok
2. Kemudian peserta dibagi menjadi 2 kelompok, selanjutnya masing-masing kelompok melakukan *sharing* yang dipimpin oleh fasilitator
3. Fasilitator membuat pertanyaan stimulus didalam kelompok, misal mengapa masalah itu dirasakan berat, lalu apa yang menghambat penyelesaian masalah itu sampai peserta kelompok merasa yakin bahwa setiap masalah akan dapat diselesaikan
4. Kemudian fasilitator membawa masalah peserta kepada penyelesaian dengan ayat-ayat al-Quraan, fasilitator meminta peserta untuk membuka Al-Qur'an QS. Al-Insyiroh 1-7 dan Qs At-Thaha 25-28 dan dibaca bersama-sama, lalu mentadaburi dan merenunginya
5. Fasilitator memberikan komentar dan menarik kesimpulan atas problema hidup buat manusia, bagaimana menghadapi problem tersebut, dan menghadiri Allah dalam menghadapi problem hidup dan menjadikan Qs. Al-Insyirah dan QS. At-Thaha 25-28 sebagai pedoman dalam menghadapi problem hidup

SESI III
TAZKIYATUN NAFS (PEMBERSIHAN JIWA)

Tujuan

1. Memberikan pemahaman tentang jiwa, karakteristik jiwa
2. Peserta memahami macam-macam penyakit jiwa dan cara mengobatinya
3. Peserta mendeteksi penyakit jiwa yang dirasakan seperti gelisah, khawatir, cemas, dan ketidaktenangan yang mengganggu.
4. Memotivasi peserta untuk mengembangkan jiwa yang sehat secara progresif dengan melakukan kedekatan hati kepada Allah SWT.

Metode : ceramah

Waktu : 45 menit

Prosedur

1. Fasilitator menjelaskan pengertian Tazkiyatun Nafs secara umum
2. Fasilitator menjelaskan macam-macam penyakit hati
3. Fasilitator meminta peserta mengambilkkan gambar hati yang sesuai dengan kondisi hati dan suasana hati peserta sekarang. Kemudian peserta diminta untuk menuliskan apa saja yang sering membuat mereka gelisah
4. Selanjutnya peserta diminta untuk mendeteksi kira-kira penyakit hati apa yang pernah mereka alami dan saat ini sedang mereka alami. Fasilitator memberikan kertas kerja yang berisi macam-macam penyakit hati
5. Kemudian peserta diminta untuk melakukan refleksi:
 - a) Kapan terakhir kali anda merasakan takut, gelisah, cemas, tidak berguna dan merasa kebingungan
 - b) Kapan perasan-perasaan itu muncul, dan apa yang anda lakukan ketika perasaan itu muncul
 - c) Coba rasakan ketika anda takut dan cemas, lalu anda pergi menuju sumur dan mengambil air wudu, lalu anda berdzikir.
6. Fasilitator menjelaskan ciri-ciri hati yang sehat dan terhindar dari penyakit hati
7. Fasilitator menjelaskan cara mendapatkan hati yang bersih

MATERI TADZKIYATUN NAFS

1. Pengertian Tazkiyatun Nafs

Upaya manusia untuk mensucikan jiwa dan dirinya dari kotoran/dosa, sehingga ia mempunyai sifat terpuji pada dirinya di dunia tentunya dan kelak di akhirat mendapatkan pahala dan balasan yang besar. Mensucikan jiwa dari berbagai kecenderungan buruk dan dosa serta mengembangkan fitrah yang baik didalamnya, yang dapat membuat diri menjadi istiqamah sehingga mencapai derajat ihsan. Maka tazkiyatun nafs dapat dilakukan dengan berbagai bentuk ibadah, perbuatan baik dan berbagai amalan shalih

2. Pengertian hati (Qalbu) terdiri dari dua arti yakni:

- a) Sepotong daging berbentuk buah disebelah kiri dada
- b) Sesuatu yang sangat halus dan lembut, tidak kasat mata, tidak berupa dan tidak dapat diraba yang bersifat robbani ruhani

3. Tanda-tanda penyakit hati

- a) Tidak merasa takut saat melakukan maksiat
- b) Teracuni syahwat dunia, sehingga tidak bisa membedakan kebenaran dan kesalahan
- c) Perilaku yang dilakuukan ialah perilaku ang diharamkan oleh Allah

4. Macam-macam penyakit hati

- a) Dengki → sikap tidak senang melihat orang lain bahagia dan berusaha untuk menghilangkan nikmat tersebut.
- b) Iri → suatu sifat yang tidak senang akan rizki / rejeki dan nikmat yang didapat oleh orang lain dan cenderung berusaha untuk menyainginya.
- c) Riya → melakukan ibadah, dengan niat ingin nantinya dipuji manusia, dan tidak berniat beribadah kepada Allah semata.
- d) Kufur kepada nikmat Allah → yaitu tertutupnya hati untuk mensyukuri nikmat dari Allah SWT.
- e) Sombong → memandang dirinya lebih diatas dari orang lain, merasa bangga atas dirinya dan menganggap remeh orang lain
- f) Kagum pada diri sendiri (ujub) → sikap mengagumi diri sendiri, karena merasa lebih dari yang lain. Serta kecintaan seseorang pada suatu karunia dan merasa memilikinya sendiri, tanpa mengembalikan keutamaannya kepada Allah

5. Akibat penyakit hati

- a) Merongrong ketenangan
- b) Menjauhkan diri dari Allah

- c) Frustrasi dan kelumpuhan daya kerja
 - d) Susah menerima kebenaran
 - e) Selalu tidak bahagia
6. Ciri-ciri Hati yang Sehat

Menurut Ibnu Qayyim Al-Jauziyah, terdapat beberapa ciri hati yang sehat.

- a) **Pertama**, hati yang sehat lebih menyukai hal yang bisa memberi manfaat dan kesembuhan daripada terhadap hal yang membahayakan dan menyakitkan. Untuk itu, mesti dipahami bahwa makanan yang baik bagi hati adalah iman, sedangkan obat terbaik baginya adalah Al-Qur'an. Dan, keduanya (iman dan Al-Qur'an) sama-sama mengandung gizi dan obat sekaligus.
- b) **Kedua**, menjauhi dunia dan menempatkan diri di akhirat, sehingga seakan-akan merupakan salah satu putra dan penghuni akhirat yang datang ke dunia sebagai perantau yang mengambil sekedar kebutuhannya saja, kemudian kembali ke negeri asalnya. Hal ini didasarkan pada hadits Nabi, "*Jadilah di dunia ini seakan-akan dirimu adalah orang asing atau orang yang singgah dalam perjalanan. Dan anggaplah dirimu sebagai seorang ahli kubur.*" (HR. Bukhari).

Kemudian, Sayyidina Ali bin Abi Thalib Karamallahu Wajhah berkata, "Dunia telah beranjak pergi, sedangkan akhirat telah beranjak datang dan masing-masing memiliki anak-anak. Maka, jadilah anak-anak akhirat, jangan menjadi anak-anak dunia, karena hari ini adalah masa beramal, bukan masa berhitung, sedangkan esok adalah masa berhitung, bukan masa beramal."

- c) **Ketiga**, senantiasa memacu pemiliknya ber-*inabah* dan tunduk kepada Allah Ta'ala. Hatinya senantiasa diajak untuk nikmat dalam mengingat Allah, sebab hanya dengan mengingat Allah semata, hati akan tenteram.

"(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram." (QS. Ar-Ra'd [13]: 28). Imam Abu Husain Waraq berkata, "Kehidupan hati terletak pada mengingat Yang Mahahidup dan Yang tidak akan mati, kehidupan yang bahagia adalah kehidupan bersama Allah Subhanahu wa Ta'ala semata.

- d) **Keempat**, tidak berhenti mengingat Allah, tidak bosan berbakti kepada-Nya serta tidak merasakan kebahagiaan dengan selain-Nya kecuali dengan orang yang membimbing dan mengingatkan kepada-Nya, serta mengajari hal ini.
 - e) **Kelima**, apabila terlewatkan dari wiridnya, ia merasakan kepedihan yang melebihi kepedihan orang rakus yang kehilangan hartanya.
 - f) **Keenam**, merindukan hari kebangkitan sebagaimana orang lapar yang merindukan makanan dan minuman.
 - g) **Ketujuh**, apabila memasuki waktu sholat, kecemasan dan kesedihannya terhadap dunia menjadi lenyap, ia betul-betul keluar dari dunia dan menemukan ketenangan dan kebahagiaan dalam sholat tersebut.
 - h) **Kedelapan**, hanya Allah satu-satunya perhatian dalam hidupnya.
 - i) **Kesembilan**, pelit terhadap waktu agar tidak berlaku sia-sia (tidak membiarkan waktunya untuk melakukan hal yang sia-sia), melebihi kepelitan orang yang paling pelit terhadap hartanya.
 - j) **Kesepuluh**, senantiasa memperhatikan perbaikan amal, melebihi perhatiannya terhadap amal itu sendiri. Ia berkeinginan kuat untuk merealisasikan keikhlasan dan *mutaba'ah* (mengikuti sunnah Rasul). Selain itu, ia tetap menyadari karunia Allah di dalamnya dan kekurangannya dalam memenuhi hak Allah.
7. Cara mengobati penyakit hati
- a) Membaca al-Quraan beserta maknanya

Obat penyakit hati dalam Islam yang pertama adalah membaca Al-Qur'an dan maknanya. Allah SWT tidak akan menurunkan penyakit tanpa obatnya, jika sakit kepala saja ada obatnya, maka penyakit hati pun ada obatnya. Sebagaimana firman Allah SWT bahwa Dia tidak menurunkan Al-Qur'an kecuali menjadi penawar bagi mereka yang beriman. Maka untuk menghindari segala penyakit hati, kita dianjurkan untuk perbanyak membaca Al-Qur'an, tidak hanya dibaca, tapi juga dimaknai dan kita aplikasikan di kehidupan sehari-hari. Insya Allah dengan membaca Al-Qur'an tidak hanya menyembuhkan penyakit hati, tapi juga membuat hati menjadi tentram.

- b) Sholat malam

Shalat di sepertiga malam atau bisa disebut shalat malam memiliki banyak manfaat sekaligus syafaatnya. Diantaranya adalah menjauhkan kita dari berbagai penyakit hati. Shalat malam atau shalat tahajud merupakan kebiasaan orang-orang yang shaleh, dengan menjadi orang yang shaleh kita akan terhindar dari segala macam

penyakit hati sekaligus penebus dosa bahkan menghindari segala penyakit yang bersifat lahiriyah. Sebagaimana sabda Rasulullah Saw. “Kerjakanlah shalat malam, karena shalat malam itu kebiasaan orang-orang yang shaleh sebelum kamu dahulu, juga suatu jalan untuk mendekatkan diri kepada TUHAN kalian, juga sebagai penebus pada segala kejahatan (dosa) mencegah dosa serta dapat menghindarkan penyakit dari badan” (HR.Imam Tarmidji & Ahmad)

c) Puasa

Memperbanyak puasa baik yang wajib maupun sunnah juga dapat mengobati penyakit hati. Karena sebagaimana sabda Rasulullah SAW bahwa puasa itu bisa menjauhkan kita dari api neraka sejauh 70 tahun. Karena hakikatnya puasa itu tidak hanya menahan lapar dan haus, tapi mampu menahan diri dari berbuat maksiat.

d) Dzikir

Obat penyakit hati dalam Islam yang terakhir adalah dengan mengingat Allah dengan segera bertaubat dan banyak beristighfar. Sesungguhnya Allah SWT adalah sebaik-baiknya pengampun, maka hendaknya kita bersungguh-sungguh meminta ampunannya dan meminta pertolongan Allah SWT agar terhindar dari penyakit hati yang menggerogoti jiwa dan menguras iman. Bertaubat dan banyak istighfar ini juga kaitannya dengan berdzikir atau mengingat Allah sebanyak-banyaknya. Orang yang sering berdzikir sepanjang malam, ia akan terhindar dari segala macam penyakit hati dan perbuatan maksiat.

SESI IV

DZIKIR

Tujuan :

1. Peserta lebih memahami hakekat dzikir, urgensi dzikir dan bentuk-bentuk dzikir sesuai tuntunan Rasulullah SAW
2. Mengetahui cara berdzikir yang benar dan khusuk
3. Menciptakan kesadaran peserta untuk selalu mengamalkan dzikir dalam kehidupan sehari-hari.

Metode: Ceramah, diskusi dan praktek

Waktu: 60 menit

Prosedur:

1. Trainer membuka pelatihan dengan mengucapkan salam
2. Trainer dibantu co trainer membagikan materi amalan dzikir
3. Trainer menjelaskan macam-macam amalan dzikir sesuai tuntunan Nabi Muhammad SAW
4. Trainer membagi peserta menjadi beberapa kelompok lalu dibantu co trainer mendiskusikan tentang manfaat dzikir yang terkait dengan pengalaman sehari-hari peserta
5. Trainer menjelaskan manfaat dari setiap dzikir wirid

MATERI DZIKIR

1. Pengertian Dzikir

Dzikir juga didefinisikan sebagai suatu ucapan yang dilakukan dengan lidah atau mengingat akan Tuhan dengan hati, ucapan, atau ingatan yang mempersucikan Tuhan dan membersihkan-Nya dari sifat-sifat yang tidak layak untuk-Nya, selanjutnya memuji dengan puji-pujian dan sanjungan-sanjungan dengan sifat yang sempurna, sifat-sifat yang menunjukkan kebesaran dan kemurnian. Berzikir kepada Allah atau mengingat-Nya adalah mengingat seluruh rahmat yang telah dianugerahkan-Nya. Zikir biasanya dilakukan dengan lisan dan menyebut nama (asma) Allah secara berulang-ulang sambil mengingat-Nya di dalam hati.

2. Adab Berdzikir

- a) Sebaiknya seseorang yang berdzikir itu berkelakuan dengan sebaik-baik kelakuan. Jika ia dalam duduk, hendaklah ia menghadap ke arah kiblat dengan sikap khusyu', menghinakan diri kepada Allah, tenang dan menundukkan kepala. Akan tetapi dibolehkan juga orang yang berdzikir itu tidak berkelakuan demikian, yaitu membaca dzikir bukan sambil duduk dan tidak menghadap ke arah kiblat, sehingga dapat dimengerti bahwa kita diperbolehkan berdzikir dalam segala rupa keadaan kita, yakni baik dikala sedang duduk, maupun dikala kita sedang berdiri dan sedang berjalan.
- b) Sebaiknya Zikir dilakukan diri kita dalam keadaan bersih secara lahir dan batin
- c) Sebaiknya pula tempat berdzikir itu suci, bersih, terlepas dari segala yang membimbangkan perasaan
- d) Sebaiknya pula orang-orang berdzikir itu membersihkan mulutnya sebelum ia berdzikir.

3. Beberapa kalimat dzikir yang utama ialah:

- a) Kalimat Tauhid: La ilaha Illallah
- b) Kalimat Tasbih (Subhanallah), tahmid (Alhamdulillah), dan takbir (Allahuakbar)
- c) Nama-nama Allah Yang Mahaindah (Asmaul Husna)

“Barangsiapa membaca subhanallah setiap selesai salat 33 kali, membaca alhamdulillah 33 kali dan membaca Allahu Akbar 33 kali, lalu untuk menyempurnakan seratus membaca La ilaha illallahu la syarikalahu la hul mulku walahul hamdu wahuwa ‘ala kulli syai’in qadir, niscaya diampunilah semua dosanya meskipun sebanyak buih di lautan” (H.R. Muslim dari Abu Hurairah Ra.)

Rasulullah Saw. Bersabda: “barangsiapa yang membaca ‘laa ilaha illallah wahdahu la syarikalah, lahul mulku wa lahul hamdu, wahuwa ‘ala kulli syai’in qadir’ seratus kali setiap hari, memperoleh ganjaran memerdekakan sepuluh hamba sahaya, dicatat baginya seratus kebaikan, dihapuskan darinya seratus dosa, zikir itu menjadi perlindungan baginya dari gangguan setan sepanjang hari hingga sore hari, berzikir dengan ini menjadikan orang yang membacanya lebih utama” (H.R. Bukhari dan Muslim dari Abu Hurairah Ra.)

4. Hikmah berdzikir

- a) Menghidupkan keingatan dan kesadaran bersama Allah SWT, sehingga seseorang akan senantiasa memperoleh peringatan, pelajaran, pemeliharaan diri dari kehancuran, serta tipu daya syaitan dan iblis.
- b) Memperoleh keberuntungan dan kemenangan di dalam perjuangan hidup di dunia hingga di Akhirat kelak.
- c) Memperoleh rahmat Allah SWT. dan hubungan persahabatan dengan para malaikat-Nya, serta akan terlepasnya diri dari kegelapan hidup menuju kepada cahaya kehidupan-Nya.

Firman Allah SWT. dalam Hadis Qudsi:

“Aku menurut dugaan hamba-Ku kepada-Ku, dan Aku bersama dengannya ketika ia ingat kepada-Ku. Jika ia ingat kepada-Ku di dalam dirinya, Aku pun ingat pula kepadanya di dalam diri-ku. Dan jika ia ingat kepada-Ku dalam lingkungan khalayak ramai, niscaya Aku pun ingat pula kepadanya dalam lingkungan khalayak ramai yang lebih baik. Dan jika ia mendekati kepada-Ku sejengkal, Aku pun mendekati kepadanya sehasta. Dan jika ia mendekta kepada-Ku sehasta, niscaya Aku mendekati kepadanya sedepa. Dan jika ia datang kepada-Ku sambil berjalan, maka aku mendatangi sambil berlari.” (H.R. Syaikhani dan Tirmidzi dari Abu Hurayrah r.a.)

- d) Melenyapkan kegelisahan, keresahan, dan kecemasan yang berada di dalam hati.

Sebagaimana firman Allah Swt.:

“yaitu orang-orang yang telah beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram” (Q.S. ar-Ra’d:28)

SESI V

SHALAT

Tujuan:

1. Adanya pemahaman bahwa Sholat merupakan wujud dari dzikir.
2. Memberi penjelasan arti penting sholat
3. Dapat mengerjakan sholat dengan tata cara yang benar.
4. Mendorong peserta untuk menyempurnakan sholat dan menumbuhkan sholat adalah suatu kebutuhan.
5. Memberikan penjelasan mengenai manfaat Sholat sunnah (Tahajut dan Dhuha)
6. Memotivasi peserta untuk melakukan sholat malam dan sholat dhuha
7. Menumbuhkan kebiasaan pada peserta untuk menjadikan sholat malam dan dhuha sebagai sarana berdialog dan menjalani hubungan kedekatan hati dengan Allah
8. Menumbuhkan kecintaan peserta dengan Allah, sehingga jiwa lebih tenang dan tenang mempersiapkan jiwa untuk melakukan perenungan atas perjalanan hidup

Metode: sholat berjemaah dan ceramah

Waktu: 75 menit

Prosedur:

1. Fasilitator meminta untuk refleksi
 - a. Pejamkan mata anda, atur nafas anda sampai anda merasa tenang
 - b. Kemudian coba anda bayangkan
 - 1) Apakah anda pernah sholat? Berapa kali?
 - 2) Dalam sehari berapa kali anda ingat atau bahkan mengerjakan sholat.
 - 3) Apakah disepanjang waktu anda sholat dari takbir sampai salam anda benar-benar merasakan keberadaan Allah atau terkadang sering terlintas pikiran diluar sholat, misal ingin bertemu seseorang atau pikiran-pikiran yang lain?
 - 4) Apakah arti sholat bagi anda? Sebagai rutinitas untuk menggugurkan kewajiban atau anda merasa sholat sebagai kebutuhan anda?
 - 5) Apakah setiap bacaan didalam sholat yang anda ucapkan menimbulkan hati anda bergetar, takut akan kekuasaan Allah?
 - 6) Apakah anda pernah merasakan benar-benar takut saat anda meninggalkan sholat.
 - 7) Apakah anda pernah membayangkan betapa pedih siksaan Allah terhadap hamba-hambanya yang lalai meninggalkan Sholat/ dan mati dalam keadaan kafir.

Cobalah anda bayangkan, panasnya api neraka yang ketika mendekati tubuh anda akan hancur meleleh seperti lilin.

- 8) Sekarang tarik nafas dan buka perlahan mata anda.
2. fasilitator memberikan arti penting sholat dan manfaat sholat
3. Fasilitator membagikan lembar kertas yang berisi bacaan sholat beserta artinya dan gambaran gerakan Sholat
4. fasilitator melatih/ memberikan contoh bacaan sholat yang benar dan diikuti peserta
5. Peserta diajak belajar membaca bacaan sholat beserta arti untuk meningkatkan kekhusukan
6. Fasilitator menjelaskan manfaat bila mengerjakan dan sanksi bila meninggalkan shalat fardu
7. Fasilitator menjelaskan manfaat sholat Tahajud dan Sholat Dhuha

MATERI SHALAT

A. Pengertian Shalat

Shalat adalah suatu ibadah yang terdiri dari perkataan dan perbuatan tertentu yang dimulai dengan takbir bagi Allah Swt. dan disudahi dengan salam, yang menempati kedudukan yang tidak dapat ditandingi oleh ibadah manapun, karena ia merupakan tiang agama serta yang mula pertama diwajibkan oleh Allah Swt. untuk dilaksanakan.

“Salat memiliki pengaruh yang ajaib dalam memelihara kesehatan badan dan hati serta menguatkan keduanya dan dalam menolak materi kejahatan dari keduanya. Tidak diuji dua orang lelaki dengan gangguan penyakit, cobaan atau bencana, kecuali nasib orang yang salat lebih mujur dan akibatnya lebih baik.”-Ibnu Qayyim al-Jauziyyah-

Adapun Hikmah yang dapat diperoleh dari salat secara umum, antara lain:

1. Salat dapat menyehatkan mental

Ketika seseorang mengalami emosi negatif seperti marah, kesal dan sebagainya, disarankan untuk segera mengambil wudu untuk menjalankan salat. Sebagaimana yang dijelaskan dalam salah satu hadis, yaitu :

“Sesungguhnya marah itu dari setan. Dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api. Dan api itu hanya dapat padam dengan air. Jadi jika salah seorang kalian marah, bewudhulah.” (H.R. Abu Daud).

“Jika salah seorang kalian marah dan saat itu sedang berdiri, hendaklah dia duduk. Karena itu bisa meredakan marahnya. Jika tidak, hendaklah ia berbaring.” (H.R. Abu Daud dan Ahmad).

Pada salat, terdapat gerakan berdiri serta duduk. Apabila seseorang tidak mampu melaksanakan salat dengan berdiri atau duduk seseorang dapat melakukannya dengan berbaring. Pada saat mengambil wudu lalu menjalankan salat, orang tersebut mengingat Allah (*dzikrullah*) dimana hal tersebut dapat membuat hati dan pikirannya menjadi tenang. Sebagaimana yang dijelaskan dalam ayat Al-Qur'an, yakni:

e) Salat mengandung terapi

Setelah seharian beraktivitas, seseorang perlu mengembalikan tenaganya kembali salah satunya melalui relaksasi. Relaksasi yang dibutuhkan yakni terapi khusus untuk membuat tubuh serta fikiran menjadi *fresh*. Terapi ini dapat kita jumpai melalui pelaksanaan salat yang dilakukan dengan penuh kekhusyu'an dan ikhlas. Gerakan-gerakan rakaat pada pelaksanaan salat memiliki manfaat yakni dapat

menyeimbangkan energi tubuh. Gerakan-gerakan pada salat merupakan relaksasi otot serta saraf sangat dibutuhkan oleh tubuh, selain olah jiwa yang merupakan kunci pokok dalam perjalanan spiritual.

B. Macam-macam Shalat

1. Shalat Fardhu

“ada lima shalat yang diwajibkan oleh Allah bagi hamba-Nya. Siapa saja yang telah mengerjakannya dan tidak mengabaikannya sedikit pun, karena menganggap enteng terhadap hak shalat itu, niscaya Allah berjanji akan memasukkannya ke dalam surga. Dna siapa saja yang tidak melakukannya, maka tidak ada janji apa pun dari Allah, jika Dia telah menghendaki, maka Dia akan memberikan siksaan kepadanya, dan jika Dia telah menghendaki Dia akan mengampuninya” (H.R. Ahmad, Abu Dawud, Nasa’i, dan Ibn Majah)

a. Adapun hikmah yang dapat diperoleh dari melaksanakan salat fardhu yaitu :

- i. *Salat Zuhur*, yakni salat fardhu yang dikerjakan antara tergelincirnya matahari hingga sebelum datangnya waktu Asar, yang terdiri dari empat rakaat dan satu salam. Adapun makna serta hakikat dari salat ini yakni aktivitas Ilahiah yang melahirkan pembuktian keimanan,keihsanan, keislaman serta ketauhidan diri di hadapan Allah Swt baik secara praktis, empiris maupun transedental.
- ii. *Salat Asar*, yakni salat fardhu yang dikerjakan saat telah berakhirnya waktu zuhur sampai sebelum datangnya waktu Magrib, yang terdiri dari empat rakaat dengan satu kali salam. Adapun makna serta hakikat dari salat ini yaitu aktivitas Ilahiah yang melahirkan pembuktian keimanan,keihsanan, keislaman serta ketauhidan diri dari selain unsur-unsur ketuhanan.
- iii. *Salat Magrib*, yakni salat fardhu yang dikerjakan saat awal mulai terbenamnya matahari sampai sebelum datangnya waktu Isya, yang terdiri dari tiga rakaat dengan satu kali salam. Makna serta hakikat yang diperoleh dari salat ini yaitu aktivitas Ilahiah yang memasukkan hakikat diri ke dalam pengasingan Allah Swt agar dapat terlindungi serta terjaga dari segala pengaruh sesuatu yang dapat menodai kesucian keimanan,keihsanan, keislaman serta ketauhidan diri.
- iv. *Salat Isya’*, yakni salat fardhu yang dikerjakan saat berakhirnya waktu salat Magrib sampai tengah malam, yang terdiri dari empat rakaat dengan satu kali salam. Makna serta hakikat dari salat Isya’ yaitu aktivitas Ilahiah yang memberikan makanan malam ruhaniah pada diri yang berada dalam pengasingan Allah Swt.

- v. *Salat Subuh*, yaitu salat fardu yang dikerjakan saat awal terbit fajar sampai terbitnya matahari, yang terdiri dari dua rakaat dengan satu kali salam. Makna serta hakikat dari salat fardu ini yaitu aktivitas Ilahiah yang memberikan makanan pagi ruhaniah pada diri yang berada dalam pengasingan Allah Swt.
- b. Adapun konsekuensi bagi orang yang meninggalkan salat fardu, antara lain :
- i. Apabila seseorang meninggalkan salat karena ketidaktahuan, dalam artian tidak mengetahui kewajiban salat atas dirinya serta tidak mengetahui bagaimana tata salat, maka orang tersebut wajib untuk diajarkan salat. Namun apabila orang tersebut tetap mengingkari kewajiban salatnya maka ia dihukumi kafir.
 - ii. Apabila seseorang meninggalkan salat fardu serta meyakini bahwa salat lima waktu tidak wajib. Sementara itu, ia mengetahui kewajibannya (mengingkari kewajiban salat), maka berdasarkan kesepakatan ulama orang tersebut dihukumi kafir atau keluar dari agama Islam. Hal ini dikarenakan orang tersebut mengingkari kewajiban salat.
 - iii. Apabila orang tersebut meninggalkan salat dengan sengaja dikarenakan malas, maka orang tersebut dihukumi kafir berdasarkan pendapat masyhur dalam madzhab Syafi'i serta pendapat mayoritas ulama. Adapun dalil yang mendasari pendapat ini berasal dari hadis Nabi yakni :
“Lima salat yang Allah wajibkan, Barangsiapa yang membaguskan wudhunya dan salat pada waktunya serta menyempurnakan ruku' dan khusyu'nya, maka janji Allah akan mengampuninya. Dan barangsiapa yang tidak melaksanakannya maka tidak ada janji Allah kepadanya. Jika Dia kehendaki. Dia akan mengampuninya, dan jika Dia mengkehendaki Dia akan mengadzabnya.” (H.R. Abu Dawud no. 425).
- Berdasarkan hadis di atas para ulama memahami, apabila orang yang meninggalkan salat dihukumi kafir, tentu tidak ada pilihan lain selain mengadzabnya, hal ini dikarenakan tidak ada ampunan bagi orang kafir. Pendapat ini berdasarkan hadis Nabi:
- “Barangsiapa yang mati dalam keadaan meyakini bahwa Tiada Tuhan selain Allah, maka ia akan masuk surge.”* (H.R. Muslim, No.26)
- Meskipun menurut jumhurt ulama orang yang meninggalkan salat tidak dihukumi kafir atau murtad, namun perbuatan meninggalkan salat dengan

sengaja termasuk dalam dosa besar. Hal tersebut didasarkan atas ancaman berat bagi orang-orang yang meninggalkannya. Hal ini berdasarkan pada:

“Apakah yang memasukkan kamu ke dalam Saqor (neraka)?, mereka menjawab: “Kami dahulu tidak termasuk orang-orang yang mengerjakan salat.” (Q.S. Ak-Muddatstsir : 42-43)

- c. Dosa Meninggalkan Shalat Fardhu :
 1. Shalat Subuh : satu kali meninggalkan akan dimasukkan ke dalam neraka selama 30 tahun yang sama dengan 60.000 tahun di dunia.
 2. Shalat Zuhur : satu kalo meninggalkan dosanya sama dengan membunuh 1.000 orang umat islam.
 3. Shalat Ashar : satu kali meninggalkan dosanya sama dengan menutup/meruntuhkan ka'bah.
 4. Shalat Magrib : satu kali meninggalkan dosanya sama dengan berzina dengan orangtua.
 5. Shalat Isya : satu kali meninggalkan tidak akan di ridhoi Allah SWT tinggal di bumi atau di bawah langit serta makan dan minum dari nikmatnya.
- d. Siksa di Dunia Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu :
 2. Allah SWT mengurangi keberkatan umurnya.
 3. Allah SWT akan mempersulit rezekinya.
 4. Allah SWT akan menghilangkan tanda/cahaya shaleh dari raut wajahnya.
 5. Orang yang meninggalkan shalat tidak mempunyai tempat di dalam islam.
 6. Amal kebaikan yang pernah dilakukannya tidak mendapatkan pahala dari Allah SWT.
 7. Allah tidak akan mengabulkan doanya.
- e. Siksa Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu Ketika Menghadapi Sakratul Maut :
 1. Orang yang meninggalkan shalat akan menghadapi sakratul maut dalam keadaan hina.
 2. Meninggal dalam keadaan yang sangat lapar.
 3. Meninggal dalam keadaan yang sangat haus.
- f. Siksa Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu di Dalam Kubur :
 1. Allah SWT akan menyempitkan kuburannya sesempit sempitnya.
 2. Orang yang meninggalkan shalat kuburannya akan sangat gelap.
 3. Disiksa sampai hari kiamat tiba.
- g. Siksa Orang yang Meninggalkan Shalat Fardhu Ketika Bertemu Allah :
 1. Orang yang meninggalkan shalat di hari kiamat akan dibelenggu oleh malaikat.
 2. Allah SWT tidak akan memandangnya dengan kasih sayang.

3. Allah SWT tidak akan mengampunkan dosa dosanya dan akan di azab sangat pedih di neraka.

C. Salat Tahajud

Shalat tahajud adalah shalat sunah yang dilakukan pada malam hari dengan sedikitnya dua raka'at dan sebanyak-banyaknya tidak terbatas.

Adapun fungsi serta hikmah yang dapat diperoleh dari salat tahajud yakni :

1. Mendekatkan diri pada Allah Swt serta menghapus dosa-dosa yang pernah dilakukan. Hal ini sebagaimana sabda Rasulullah : *“Lakukanlah salat malam, sesungguhnya salat malam itu merupakan kesungguhan orang-orang saleh sebelum kamu, dan akan mendekatkan kamu kepada Allah, menghapuskan kesalahanmu, dan mencegahmu dari dosa-dosa”* (H.R. Salman al-Farisi).
2. Seseorang yang melakukan salat tahajud secara kesinambungan, akan dicatat sebagai orang baik, dan berhak memperoleh balasan kebaikan serta rahmat dari Allah (Q.S. adz-Dzariyat : 15-18).
3. Pelaku atau orang yang melaksanakannya akan mendapatkan pujian serta sanjungan dari Allah (Q.S. al-Furqan : 63-64).
4. Pelaku atau orang yang melaksanakannya akan dipersaksikan sebagai orang yang beriman (Q.S as-Sajadah : 16).
5. Pelaku atau orang yang melaksanakannya akan masuk Surga dengan damai serta sejahtera. Hal ini sebagaimana dengan Rasulullah Saw, bersabda : *“Wahai sekalian manusia, sebarkanlah salam, berikan makanan kepada yang berhak, hubungkan silaturahmi, salatlah di tengah malam ketika orang lain sedang tidur, mudah-mudahan semua itu akan memasukkanmu ke dalam Surga”* (H.R. al-Hakim, Ibn Majah, dan at-Tirmidzi).

D. Shalat Dhuha

Shalat dhuha adalah salah satu shalat sunnah yang dikerjakan pada waktu pagi hari setelah matahari terbit setelah matahari terbit hingga sebelum datangnya waktu Zuhur. Jumlah rakaatnya paling sedikit dua rakaat dan paling banyak semampunya.

Adapun fungsi serta hikmah yang dapat diperoleh dari salat Dhuha yakni :

1. Sebagai rasa terima kasih seorang hamba pada Allah Swt, atas pemberian sendi-sendi tubuh yang berjumlah 360 ruas. Dua rakaat salat Duha dapat mengganti sedekah-sedekah berupa bacaan tasbih, tahmid, tahlil, takbir, serta amar ma'ruf nahi munkar, yang seharusnya setiap pagi diberi sedekah oleh pemiliknya.

2. Mengharap rahmat dan nikmat dari Allah Swt sepanjang hari. Hal ini sebagaimana dengan hadis Rasulullah Saw : “Allah berfirman: ‘ Wahai anak Adam, jangan sekali-kali engkau malas melakukan salat empat rakaat pada awal siang (pagi hari), yakni salat Duha, nanti akan Akuukupi kebutuhanmu sampai sore harinya” (H.R. al-Hakim dan ath-Thabrani).
3. Seseorang dengan melakukan salat Duha diharapkan Allah Swt berkenan menghindarkan orang tersebut dari siksa Neraka. Hal itu sesuai dengan hadis Rasulullah Saw: “Barangsiapa yang tetap duduk di tempat salatnya dengan berzikir sampai terbit matahari dan kemudian melakukan salat Duha sebanyak dua rakaat, niscaya Allah Swt akan mengharamkan api Neraka menyentuh atau membakar tubuhnya.” (H.R. Bayhaqi).
4. Salat Duha diharapkan agar pelakunya memperoleh balasan Surga. Hal ini berdasarkan sabda Rasulullah : “Di dalam Surga terdapat pintu yang bernama “*bab ad-duha*”. Pada Hari Kiamat nanti ada orang yang memanggil, di mana orang yang senantiasa mengerjakan salat Duha? Ini pintu untuk kamu, masuklah dengan kasih sayang Allah” (H.R. Thabrani).

SESI VI

PRAKTIK SHOLAT MALAM

Tujuan

1. Peserta merasakan dampak setelah mengerjakan sholat malam sesuai dengan materi yang diberikan

Metode: Praktik

Waktu: 20 menit

Prosedur:

1. Co-Trainer dan Observer mengkondisikan peserta pelatihan
2. Sholat Tahajud dilakukan 8 rakaat dan 3 rakaat witr

SESI VII
TILAWAH DAN TADABUR AL-QUR'AN

Tujuan:

1. Peserta dapat memahami makna beberapa ayat Al-Qur'an
2. Peserta mengambil *ibroh* dari makna ayat yang di baca
3. Peserta dapat mengaitkan makna ayat dengan permasalahannya

Metode: Praktik

Waktu: 25 menit

Prosedu:

1. Peserta diminta untuk menyiapkan Al-Qur'an terjemahan
2. Fasilitator menunjuk salah satu peserta untuk membaca Ayat pertama Surah Al-Insyirah
3. Fasilitator mengajak peserta untuk memaknai arti dari surah yang telah dibacakan
4. Fasilitator menunjuk anak selanjutnya untuk membaca Ayat Al-Qur'an yang telah ditentukan

MATERI MEMBACA & TADABBUR AL-QUR'AN

1. Pengertian Tadabbur Al-Qur'an

Tadabbur berarti merenungkan, menghayati dan memikirkan makna lafal-lafal Al-Qur'an, dan memikirkan apa yang ayat-ayat Al-Qur'an tunjukkan, dan apa yang terkandung di dalamnya, serta apa yang menjadikan makna-makna Al-Qur'an itu sempurna, dari segala isyarat dan peringatan yang tidak tampak dalam lafal Al-Qur'an, serta pengambilan manfaat oleh hati dengan tunduk di hadapan nasehat-nasehat Al-Qur'an, patuh terhadap perintah-perintahnya, serta pengambilan ibrah darinya.

2. Adab membaca Al-Qur'an

Yang dimaksud dengan adab membaca Al-Qur'an ialah tata cara atau sikap sopan santun ketika akan, sedang, dan setelah membaca Al-Qur'an. Dengan harapan melalui adab ini, Al-Qur'an yang telah dibaca akan dapat dengan mudah dipahami, diamalkan, serta Allah Swt. berkenan menurunkan hikmah-Nya ke dalam jiwa, kalbu, akal pikiran, indera, dan diri secara totalitas.

Diantara adab-adab membaca Al-Qur'an yang utama dan terpenting adalah:

- a) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dilakukan setelah melaksanakan ibadah shalat wajib atau sunnah, karena pada saat itulah diri berada dalam kondisi suci dan bersih, baik secara lahir dan batin.
- b) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dilakukan di tempat yang bersih dan suci
- c) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dilakukan dengan menghadap kiblat. Secara lahir menghadap kiblat, sedangkan secara batin hati menghadap kepada Allah Swt.
- d) Sebelum membaca Al-Qur'an lebih utama dan mulia jika dimulai dengan membaca Ta'awudz dan Basmalah.
- e) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia jika dengan tartil, yaitu dengan perlahan-lahan dan tidak tergesa-gesa, tenang serta dengan ucapan yang benar menurut ilmu tajwid.
- f) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia, jika tidak terputus hanya karena hendak berbicara kepada orang lain.
- g) Membaca Al-Qur'an akan lebih utama dan mulia, jika ditutup dengan doa'a-do'a
- h) Lebih mulia dan utama jika membaca Al-Qur'an hingga khatam atau selesai tiga puluh juz.

3. Hikmah mentadabburi Al-Qur'an:

a) Mendapatkan pahala dan kebaikan

Membaca Alquran dapat menjadikan suasana sekitar menjadi lebih damai, tenang dan penuh dengan keberkahan. Maka dari itu seseorang yang membaca Alquran akan mendapatkan pahala yang berlipatganda dan kebaikan dari Allah SWT sebagai manusia yang soleh.

Seperti hadits riwayat dari Tirmidzi bahwa :

“Barang siapa yang membaca satu huruf saja dari kitabullah maka seseorang akan mendapatkan kebaikan satu kali. tetapi setiap kebaikan akan dibalas dengan sepuluh kalinya.”

b) Memperoleh rahmat Allah SWT dan lindungan oleh malaikat

Membaca Alquran dengan hati yang tenang dan sabar dapat mendatangkan rahmat dari Allah SWT dan mendapatkan perlindungan dari para malaikat dari kejahatan yang terlihat maupun tidak terlihat.

Seperti hadits yang menyatakan :

” Ketika para kaum muslim berkumpul di masjid masjid Allah dan mereka membaca Alquran dan mempelajarinya, maka akan datang kepada mereka ketentraman , rahmat Allah dan dilindungi malaikat malaikat dan Allah menyebut mereka dihadapan makhluk yang ada didekatnya.”

c) Memberikan syafaat ketika hari kiamat tiba

Membaca Alquran dapat mendatangkan kebaikan dan kemuliaan yang tidak pernah dibayangkan oleh manusia sebelumnya bahkan juga terjadi pada hari kiamat dengan kemuliaan yang sangat besar.

Seperti hadits yang menyatakan bahwa :

“Bacalah bait Alquran karena sesungguhnya pada hari kiamat nanti akan datang memberikan syafaat yang baik kepada pembacanya.” (HR. Muslim)”

d) Membuat seseorang menjadi berperilaku mulia

Membaca Alquran dengan hati yang tenang dan rasa yang bahagia dapat merubah seseorang yang semula berperilaku tidak baik menjadi lebih baik.

Baginda Rasulullah SAW pernah bersabda :

“Sebaik baiknya manusia adalah yang membaca dan mempelajari Alquran serta mengajarkannya pada orang lain.” (HR. Bukhari)”

e) Agar hati lebih tenang dan tentram

Membaca Alquran dapat menenangkan pikiran dan batin serta cara agar hati tenang dan dapat pula menjadikan rasa cinta terhadap Allah SWT, Terhadap semua nabi dan rasul serta para malaikat menjadi lebih kuat .

Sesuai dengan firman Allah ta'ala yang dinyatakan jelas dalam surat Ara-ra'd pada ayat 28 :

“Orang orang yang beriman akan memiliki hati yanag tenang dan tenteram jika selalau ingta denagn Allah SWT, maka ingatlah karena hanya dengan mengingatnya Allahlah, hatimu menjadi tenteram.”

f) Agar selamat dunia dan akhirat

Rajin membaca Alquran dengan hati yang ikhlas dapat menyelamatkan dirinya dari kejahatan yang terlihat dan tidak terlihat dan kesengsaraan selama didunia dan akhirat, semua itu terwujud karena Allah SWT melindunginya.

Baginda Rasullulah bersabda bahwa :

“Ibadah yang paling berkah dan istimewa adalah membaca dan mempelajari alquran serta mengamalkannnya dalam kehidupan sehari hari bahkan pada tiap satu ayatnya yang telah dibaca mengandung 10 kebaikan dan ajaran kebenaran didalamnya.”

g) Sebagai penyembuh penyakit pada tubuh

Bagi seseorang yang rajin dan membiasakan diri untuk membaca Alquran maka Allah SWT akan melindunginya dari segala penyakit

Seperti hadits yang menyatakan bahwa :

“Dan makanlah oleh kamu bermacam macam buah serta tempuhlah jalan jalan yang telah ditetapkan pada tubuhmu dengan lancar. Ada madu yang bermacam macam jenisnya dijadikan sebagai obat untuk manusia. Di alam semesta terdapat banyak tanda tanda kekuasaan Allah bagi orang orang yang memikirkan hal itu.”
(QS.An-naah 16 : 69)

h) Dapat menyembuhkan penyakit hati

Membaca Alquran dengan hati yang ikhlas dapat menhalau dan menyembuhkan penyakit hati yang mencakup iri, dengki, senang membicarakan keburukan orang lain, merasa dendam dan lain lain.

Seperti hadits yang menyatkan bahwa :

“Sesungguhnya hati ini dapat berkarat sebagaimana besi yang menjadi berkarat karena tersentuh air.” Lalu bagaimana agar hati ini tidak berkarat? tanya para

sahabat, maka Rasullulah SAW mengatakan " Percayalah ..dengan membaca Alquran." Jawabnya.

i) Memberikan kenikmatan pada kedua orangtua dihari kiamat

Bagi seorang anak yang membiasakan diri membaca Alquran semata mata karena kecintaannya terhadap Allah SWT dan kedua orangtuanya maka Allah SWT akan melindungi kedua orangtuanya dan memberinya kenikmatan termasuk mahkota pada kepala mereka sebagai tanda keberkahan.

Seperti Rasullulah pernah bersabda :

"Barang siapa ynag membaca Alquran dan mengamalkannya semata mata karena Allah SWT maka Allah akan memberikan mahkota dikepala kedua orangtuanya dan kenikmatan pada hari kiamat dan akan terlihat lebih terang daripada sinar matahari sehingga kamu tidak akan menduganya bahwa ganjaran itu dikarenakan amalan amalan sipembaca Alquran itu." (HR. Abu daud.)

SESI VIII

PRAKTEK DZIKIR

Tujuan

1. Memberi informasi kepada peserta tentang praktek dzikir beserta manfaatnya
2. Mengajak peserta untuk melakukan praktek dzikir
3. Mengajak peserta untuk bisa merasakan dampak dari dzikir bagi kondisi fisiologis dan psikologis peserta

Metode: Ceramah dan praktek

Waktu: 75 menit

Prosedur:

1. Trainer mengondisikan lingkungan supaya hening sehingga memudahkan peserta melakukan latihan konsentrasi
2. Trainer mengajak peserta untuk melakukan konsentrasi
3. Trainer mengondisikan lingkungan supaya berisik sehingga memudahkan peserta melakukan latihan konsentrasi
4. Trainer menanyakan kepada peserta tentang latihan konsentrasi sebelumnya. Peserta diminta membandingkan latihan konsentrasi yang pertama dan yang kedua.
5. Trainer menanyakan adakah hambatan-hambatan yang dihadapi saat melakukan latihan konsentrasi tadi
6. Trainer mengajak peserta untuk melakukan meditasi dzikir dengan terlebih dahulu menyampaikan beberapa langkah praktis sebelum melakukan dzikir antara lain:
 - a. Tahap pelaksanaan
 - 1) Berniat semata-mata karena meminta pertolongan-Nya, rahmat-Nya, petunjuk-Nya, dan keridhaan-Nya
 - 2) Sebelum melakukan meditasi dzikir membaca ta'awudz, basmallah, dan surat al-Fatihah, kemudian berdoa kepada Allah SWT. isi doa tersebut bisa permintaan yang dibutuhkan, misalnya berdoa untuk diberikan petunjuk dalam mengambil keputusan penting dalam hidup atau untuk tujuan yang lain.
 - 3) Mulai mengucapkan kalimat dzikir yang diinginkan. Pengucapan satu kalimat dzikir bisa dilakukan minimal 33 kali. Jangan tergesa-gesa dan dihayati saat melakukan.

- 4) Konsentrasikan diri pada kalimat dzikir tersebut, tetapi jangan memaksakan konsentrasi. Karena pikiran-pikiran manusia akan selalu muncul setiap saat, untuk itu jangan memaksakan konsentrasi. Berusaha untuk membiasakan proses meditasi dzikir berjalan secara ilmiah tanpa paksaan atau dalam istilah lain disebut mengalis seperti air.
- 5) Coba untuk menghayati makna dari kalimat dzikir tersebut dengan merasakan bahwa Allah SWT selalu dekat dengan hamba-Nya, Allah SWT adalah Dzat yang Maha Sempurna dan selalu mengabulkan doa-doa hamba-Nya
- 6) Bersikap merendahkan diri, berserah diri kepada Allah SWT, berdzikir dengan suara yang lembut, dan menyadari bahwa dirinya penuh dengan kesalahan. Untuk itu sangat mengharap ampunan dan pertolongan-Nya semata
- 7) Teknik dzikir ini bisa juga diterapkan ketika dikuasai emosi negatif seperti marah, sedih, kecewa, kesal, dan frustrasi., ucapkan lafadz dzikir secara berulang-ulang “*subhanallah, walhamdulillah, walailahailallah, wallahu akbar, Astagfirullahaladzim, laahaulawalaquwwataillabillah*”. Katakan dalam hati, “ya Allah saya ikhlas dan pasrah kepada diri-Mu, atas emosi (isilah titik-titik dengan emosi yang dirasakan), untuk itu berilah saya kedamaian dan ketentraman hati”. Ucapkan doa ini secara berulang-ulang sambil terus berdzikir dan fokuskan perhatian pada doa ini dan energi positif yang dihasilkan. Lakukan secara berulang sampai emosi negatif mulai mereda dan hilang. Bernapaslah secara teratur, dan buatlah serileks mungkin.

SESI IX

PENJELASAN TUGAS RUMAH

Tujuan

1. Peserta dapat menerapkan dzikir yang telah diajarkan
2. Mengetahui perkembangan kondisi peserta setelah melakukan dzikir yang telah diajarkan
3. Mencatat intensitas dzikir yang dilakukan
4. Mencatat perasaan dan peristiwa penting yang terjadi
Memotivasi peserta untuk menerapkan dzikir diluar kegiatan pelatihan

Metode: Praktik

Waktu: 20 menit

Prosedur:

1. Co-Trainer memberikan penjelasan mengenai aturan pengisian catatan harian di booklet yang telah dibagikan
2. Co-Trainer mengingatkan waktu pertemuan kembali pada minggu berikutnya

SESI X

PRAKTIK SHOLAT DHUHA

Tujuan

1. Peserta dapat merasakan sendiri mengerjakan sholat Sunnah dhuha
2. Peserta merasakan tujuan mengerjakan suatu ibadah sesuai yang telah dipahami

Metode: Praktik

Waktu: 20 menit

Prosedur:

1. Co-Trainer dan Observer mengkondisikan peserta pelatihan
2. Sholat Dhuha dilakukan 12 rakaat

LAMPIRAN
DOKUMENTASI
PELATIHAN ZIKIR



I. Perkenalan dan *Games Changing Name*



II. Muhasabah Problematika Hidup



III. Praktik Sholat



IV. Tadabbur Al-Qur'an