

Hubungan Kualitas Dzikir Dengan Kebahagiaan Pada Mahasiswa Aktifis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah

Jasmadi¹, Lailatul Muslimah²

¹Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Ar-Raniry, Banda Aceh

²Mahasiswa Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran
Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

ABSTRAK

Aktifis Dakwah Kampus (ADK) dikenal sebagai mahasiswa yang religius dan bergelut dalam berbagai bidang organisasi yang menyebabkan ADK memiliki banyak tanggungjawab dan rutinitas yang penuh setiap hari. Padatnya aktivitas dapat menjadikan ADK lelah dan *fatigued* yang berakibat pada timbulnya stres, depresi, cemas dan tertekan sehingga menyebabkan ADK tidak bahagia. Oleh karena itu, ADK memerlukan kekuatan yang bersumber dari ibadah-ibadah harian salah satunya adalah dzikir. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada ADK Universitas Syiah Kuala (Unsyiah). Populasi Penelitian adalah seluruh ADK Unsyiah dengan teknik Sampling yang digunakan adalah *non probability sampling* yaitu *purposive sampling*. Sampel penelitian yang terpilih berdasarkan rumus Slovin berjumlah 100 sampel. Metode pengumpulan data menggunakan skala kualitas dzikir berjumlah 30 item dan skala kebahagiaan berjumlah 17 item. Analisis data menggunakan teknik korelasi pearson dari statistik parametrik dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0.326$ dan $p = 0.001$ ($p < 0.01$). Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi positif yang sangat signifikan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada Aktifis Dakwah kampus (ADK) Unsyiah yang berarti semakin tinggi kualitas dzikir semakin tinggi pula kebahagiaan ADK, begitu juga sebaliknya semakin rendah kualitas dzikir semakin rendah pula kebahagiaan ADK.

Kata kunci: kualitas dzikir, kebahagiaan, Unsyiah, ADK

ZIKR QUALITY RELATIONSHIP WITH HAPPINESS AT AKTIVIS DAKWAH KAMPUS (ADK) STUDENT UNSYIAH

Jasmadi¹, Lailatul Muslimah²

ABSTRACT

Aktifis Dakwah Kampus (ADK) is known as a religious students. They are struggling in various areas of the organization that led to the ADK has many responsibilities and routines are full every day. Density of activity can get ADK exhausted and fatigued which resulted in the onset of stress, depression and anxiety causing ADK's unhappiness. Therefore, ADK requires the strength that comes from daily devotions, one of which is the zikr. The purpose of this research is to understand about relationship between zikr quality and happiness of ADK Universitas Syiah Kuala (Unsyiah). The population of this research is entire ADK Unsyiah. Sampling technique used in this research is non probability sampling specifically purposive sampling. Selected sample according to Slovin's formula is 100 subjects. The method of data collecting used scale of zikr quality consisting of 30 items and scale of happiness consisting of 17 items. Data analysis used Pearson's correlation technique of parametric statistic by correlation coefficient $r_{xy} = 0.326$ and $p = 0.001$ ($p < 0.01$). The result revealed significantly positive correlation between zikr quality and happiness of ADK

ISSN: 2503-3611

Jurnal Psikoislamedia

Volume 1, Nomor 1, April 2016

Unsyiah meant the higher zikr quality reached. The higher ADK's happiness can get. As well as, lower zikr quality reached the lower ADK's happiness.

Keywords: zikr quality, happiness, Unsyiah, ADK

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi dan calon intelektual yang dituntut untuk mampu berpikir kritis (Djojodibroto, 2004; Poerwakarminta, 2007). Menurut Santrock (2003) mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori remaja akhir yang berada dalam rentang usia 18-20-an tahun. Pada usia ini remaja mengalami tekanan sosial dan akademis, sebagai mahasiswa, remaja dituntut untuk bisa berprestasi, kritis dan mandiri layaknya orang dewasa, berbeda ketika berada di masa sekolah yang masih diatur.

Pada lingkungan sosial, mahasiswa memiliki banyak tuntutan dari masyarakat. Label "agen perubahan" yang disandang mahasiswa menjadikannya memiliki berbagai aktivitas selain akademis. Demi mewujudkan harapan masyarakat ini, mahasiswa bergabung dalam suatu wadah organisasi baik organisasi intern kampus maupun ekstern kampus. Ada beberapa organisasi yang bisa diikuti oleh mahasiswa salah satunya adalah Lembaga Dakwah Kampus atau LDK (Rosada, dkk, 2007). LDK di Universitas Syiah Kuala (Unsyiah) bernama Forum Silaturahmi Mahasiswa Unsyiah (FOSMA). Pada setiap Fakultas juga terdapat Lembaga Dakwah Fakultas (LDF). Ada sembilan LDF di Unsyiah yang terbagi di masing-masing fakultas. FOSMA (Forum Silaturahmi Mahasiswa) dan setiap LDF memiliki anggota yang dinamakan dengan Aktivistis Dakwah Kampus (ADK).

ADK merupakan civitas akademika yang tergabung dalam LDK yang merupakan manusia muda yang memiliki tanggung jawab besar terhadap harapan-harapan masyarakat dalam menyelesaikan

berbagai persoalan bangsa dan agama yang sangat kompleks (Rosada, dkk, 2007). ADK memiliki banyak tanggung jawab dan amanah, selain tanggung jawab kepada keluarga yang mengharapkan dirinya memiliki prestasi yang tinggi, juga memiliki amanah yang banyak di berbagai organisasi baik intern maupun ekstren kampus. Tugas paling utama yang harus dilakukan ADK adalah menjadi pembina (*Murabbi*) dalam kajian islam yang berbasis *tarbiyah islamiah* kepada mahasiswa. Kajian ini memiliki tujuan untuk menanamkan pemahaman kepada mahasiswa muslim tentang urgensi pendidikan Islam (*Ahamiyatur tarbiyah Al Islamiyah*) sehingga mahasiswa akan memahami islam secara komprehensif (Rosada, dkk, 2007).

Mahasiswa ADK dalam melaksanakan berbagai amanah dan tanggung jawab tersebut tidaklah mudah ada berbagai tantangan dan permasalahan yang dihadapi oleh ADK. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Thahan (2002) dan Masykur (2005) bahwa ADK memiliki beberapa permasalahan baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan. Permasalahan dari dalam diri sendiri diantaranya faktor ekonomi keluarga dan tingginya biaya kuliah serta tuntutan untuk mendapatkan prestasi yang baik dalam pendidikan. Permasalahan lainnya adalah dari lingkungan, adanya masyarakat yang tidak mendukung dan menganggap dakwah hanya tanggung jawab para da'i dan alim ulama saja. Selain itu banyaknya mahasiswa yang apatis, situasi politik yang tidak mendukung kebebasan mengekspresikan kegiatan keagamaan serta adanya isu global yaitu terorisme.

Berbagai tantangan dan hambatan yang dihadapi ADK dapat menimbulkan kondisi stress, tertekan dan kecemasan pada diri ADK

tersebut. Hal ini seperti yang dikemukakan oleh Garden; Pines dan Aroson; Astrin, Green dan Korn (dalam Santrock 2005) mahasiswa yang mengalami tekanan kerja yang berat dan terus menerus akan mengakibatkan stress dan depresi yang berlarut-larut. Gejala-gejala stress, tertekan, cemas dan depresi tersebut merupakan indikasi dari ketidakbahagiaan (Khavari, 2006; Hawari, 2011). Apabila ADK mudah terpengaruh dan lemah ketika menghadapi berbagai permasalahan, maka akan mengakibatkan hilangnya ruh atau semangat untuk beribadah, beramal, beraktivitas bahkan belajar yang dinamakan dengan *futur*' (Thahan, 2001).

Pada saat *futur* muncul dalam diri ADK maka akan muncul sikap bermalas-malasan dalam melaksanakan ibadah dan ketaatan, merasakan kekerasan dan kekasaran hati, merasa tidak bertanggung jawab terhadap beban yang ada di pundaknya, tidak mau memikul beban dakwah, tidak peduli dengan kondisi umat yang sedang terpuruk, kehilangan jati diri, jauh dari Allah SWT, perhatian yang besar terhadap dunia, sibuk dengan urusan duniawi yang menghalanginya untuk mempersiapkan diri bertemu dengan Allah SWT, banyak berbicara pada hal-hal yang tidak bermanfaat, menyia-nyiaikan waktu tanpa faidah, meremehkan dosa-dosa kecil dan gemar menunda-nunda pekerjaan (Bishri, 2012).

Kondisi ini bisa diperbaiki jika ADK memberi hak-hak tubuh dan jasmani untuk istirahat dan menjaga kesehatan, memberi ruang pada jiwa untuk menikmati hal-hal yang sesuai dengan norma, seperti bergurau, bermain dan berekreasi, selalu bergaul dengan orang yang shalih dan banyak melakukan amal shalih yaitu, berpuasa pada hari

senin dan kamis, shalat dhuha, serta memperbanyak doa dan dzikir. Salah satu amalan yang harus banyak dilakukan oleh ADK ibadah dzikir karena dzikirlah yang bisa menenangkan hati yang gundah dan mendekatkan diri kembali pada Allah (Thahan, 2001).

Pada saat ADK bisa menjaga dirinya dari *fitur* dan meningkatkan ibadah kepada Allah maka ADK akan selalu terlihat bekerja dengan baik dan bahagia, bisa mengatasi permasalahan yang dihadapi dan bisa membagi waktu kuliah dan aktivitasnya dengan baik bahkan bisa mencetak prestasi. Gunawan dan Zulaifah (2008) mengemukakan bahwa adanya karakteristik yang kuat yang dimiliki ADK seperti sabar, tidak memaksakan, tulus, ikhlas melakukan segala sesuatu karena Allah, maka ADK selalu bisa bekerja walaupun berada dalam rintangan baik dari diri sendiri ataupun dari luar.

Berdasarkan penjelasan diatas menunjukkan jika mahasiswa ADK selalu menjaga ibadah dengan baik maka ADK akan selalu berada dalam kondisi yang bahagia, seperti yang dikemukakan oleh Khavari (2006) bahwa ciri-ciri dari individu yang bahagia adalah mampu mengendalikan diri termasuk tidak berperilaku menyimpang, mampu mengatasi amarah, berdamai dengan frustrasi, mampu menguasai perasaan bersalah dan mengelola stres. Individu yang bahagia senantiasa menjalani hidupnya dengan nikmat dan relatif jarang mengalami emosi yang buruk seperti marah, sedih dan takut. Oleh karena itu, kebahagiaan adalah pikiran dan perasaan positif dalam hidup disertai dengan aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut (Seligman, M.E.P, Steen , T.A, Park, M, & Peterson, C, 2005). Hal-hal positif tersebut diantaranya adalah wisata

alam, menekuni hobi, melakukan kegiatan-kegiatan sosial atau berbuat baik kepada sesama sebagaimana aktivitas mahasiswa ADK (Khavari, 2006).

Hal lain yang menyebabkan mahasiswa ADK tetap bahagia adalah religiusitas yaitu tingkat pemahaman agama yang baik dan ditunjukkan dari tingkah laku serta perbuatan sehari-hari ADK yang islami, seperti shalat sunat, puasa sunat, dzikir serta aktivitasnya sebagai pendakwah (Wijaya, 2009). Dzikir yang sering dilakukan ADK adalah dzikir Al-Masturat pagi dan sore hari. Dzikir yang terdiri dari tasbih, tahmid, puji-pujian dan do'a harian yang dilakukan Rasulullah pada pagi dan sore hari. Manfaat dari dzikir Al-Masturat diantaranya adalah memberi ketenangan, dihilangkan kegundahan oleh Allah dan dihapuskan dosa (Al-Banna, 2010). Ibadah-ibadah tersebut menunjukkan tingginya religiusitas yang dimiliki ADK.

Satu hal yang patut diketahui bahwa dzikir yang dilakukan adalah dzikir yang berkualitas, yaitu dzikir yang dilakukan dengan sikap duduk diam dan melafadkan puji-pujian kepada Allah dengan penuh penghayatan (Nashori, 2005 & Sukmono, 2008). Individu yang melakukan dzikir dengan berkualitas akan membentuk wadah psiko-spiritual yang luas, sehingga individu tidak akan serta merta marah, putus asa, atau stress manakala menghadapi musibah (Nashori, 2005).

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih jauh tentang hubungan kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa Aktivistis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah.

Tinjauan Teori

Kualitas Dzikir

Dzikir ialah menyebut, menuturkan, mengingat, mengerti, ucapan lisan, getaran hati sesuai dengan cara-cara yang diajarkan oleh agama, dalam rangka mendekatkan diri pada Allah (Ash-Shiddieqy, 2005). Pengertian kualitas dzikir menurut Nashori (2005) adalah keadaan atau kedalaman individu dalam melakukan aktivitas dzikir. Rifai dan Sukamto (dalam Safaria & Saputra, 2009) mengartikan kualitas dzikir merupakan suatu aktivitas dzikir yang dilakukan melalui penghayatan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kualitas dzikir merupakan suatu kondisi individu yang melakukan aktivitas dzikir dengan penuh penghayatan, pendalaman dan pemahaman yang baik.

Menurut Ash-Shiddieqy (1992) berkualitas atau tidaknya dzikir individu dapat dilihat dari aspek-aspek berikut ini:

- a. Niat merupakan hadirnya kemauan yang kuat untuk melaksanakan dzikir.
- b. *Taqarrub* adalah perasaan sangat dekat sekali dengan Allah saat melakukan dzikir.
- c. *Liqā'* yaitu merasa berjumpa dengan Allah saat melakukan dzikir.
- d. *Ihsan* merupakan perasaan seakan-akan melihat Allah dan Allah melihatnya saat individu tersebut berdzikir.
- e. *Tadarru'* adalah merasa tenang dan rendah dihadapan Allah. Sebagaimana
- f. *Khauf* yaitu merasa takut dengan kekuasaan dan kekuatan Allah.

g. *Tawaddu'* yaitu merendahkan diri dihadapan manusia atau tidak sombong.

Kebahagiaan

Seligman (2002) menjelaskan kebahagiaan merupakan konsep yang mengacu pada emosi positif yang dirasakan individu serta aktivitas-aktivitas positif yang disukai oleh individu tersebut, perasaan yang dapat dirasakan berupa perasaan senang, tentram, memiliki kedamaian dan mampu berfungsi secara optimal dalam kehidupannya baik sebagai individu, anggota masyarakat dan negara.

Menurut Seligman (2002) ada tiga aspek dari kebahagiaan yaitu:

a. Kepuasan akan masa lalu

Individu yang dapat memaafkan peristiwa sepele apapun di masa lalu dan bersyukur atas kesuksesan apapun yang telah diperoleh di masa lalu akan merasakan ketenangan, kelegaan dan kepuasan.

b. Optimistik akan masa depan

Kebahagiaan akan masa depan meliputi: keyakinan, kepercayaan, kepastian, harapan dan optimisme. Optimisme dan harapan memberikan daya tahan yang lebih baik dalam menghadapi depresi tatkala musibah melanda dan membentuk sikap visioner pada individu. Cara untuk membangun optimisme adalah dengan mengenali pikiran pesimistis lalu memperlakukannya seolah-olah pikiran tersebut adalah tuduhan dari orang lain.

c. Kebahagiaan pada masa sekarang

Kebahagiaan masa sekarang adalah kenikmatan dan kepuasan yang dirasakan individu pada saat ini dengan cara penerapan peresapan dan kecermatan dalam setiap kondisi.

Faktor-faktor yang memengaruhi kebahagiaan menurut Seligman (2002), yaitu ekonomi, perkawinan, kehidupan sosial, kesehatan dan agama.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode korelasional yang bertujuan untuk melihat hubungan antara Kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa ADK Unsyiah. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa ADK Unsyiah. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling*. *Purposive sampling* yaitu pengambilan sampel berdasarkan ciri-ciri tertentu yang telah ditetapkan oleh peneliti (Azwar, 2010).

Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini antara lain: tercatat aktif sebagai mahasiswa Unsyiah saat penelitian dilakukan, aktif sebagai Aktivis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah, mahasiswa laki-laki dan perempuan, dan bersedia menjadi responden

Jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian ini didasarkan atas waktu pelaksanaan penelitian dimana penelitian ini berlangsung selama 3 hari. Jumlah mahasiswa ADK yang terlibat sebagai sampel penelitian adalah 100 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala psikologis yaitu:

- a. Skala kualitas dzikir dimodifikasi oleh peneliti berdasarkan skala penelitian yang telah disusun oleh Nashori (2005) dengan menggunakan aspek menurut teori Ash-shiddieqy (1992) yaitu niat, *taqarrub*, *khauf*, *liqa'*, *ihsan*, *tadarru'*, *khauf* dan *tawaddu'*.
- b. Skala Kebahagiaan disusun oleh peneliti berdasarkan aspek menurut teori Seligman (2002) yaitu kepuasan masa lalu, optimistik di masa depan dan kebahagiaan masa sekarang.

Kedua skala tersebut menggunakan penskalaan model *Likert* yang telah dimodifikasi dengan empat alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS) dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi kualitas dzikir dan kebahagiaan. Sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah kualitas dzikir dan kebahagiaan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistik parametrik dengan tehnik korelasi *Pearson*. Seluruh perhitungan data dilakukan dengan bantuan program komputer *SPSS versi 16.0 for windows*.

Hasil Penelitian

Deskripsi Data

Untuk mendapatkan gambaran umum mengenai data penelitian secara singkat dapat dilihat pada tabel deskripsi data penelitian dibawah ini :

Tabel 1.

Deskripsi Hasil Data Penelitian

Variabel	Data Hipotetik				Data Empirik			
	Xmaks	Xmin	Mean	SD	Xmaks	Xmin	Mean	SD
Kualitas dzikir	120	30	75	15	105	71	91.59	7,696
Kebahagiaan	68	17	42.5	8.5	49	33	40,90	3,332

Berdasarkan deskripsi hasil data penelitian tersebut maka dapat dijadikan sebagai batasan dalam pengkategorian subjek yang terdiri atas tiga kategori yaitu tinggi, sedang dan rendah. Hasil kategorisasi pada masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 2.

Kategorisasi Kualitas Dzikir pada Mahasiswa ADK Unsyiah

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
Rendah	$X < (91-7)$	12	12
Sedang	$(91-7) \leq X < (91+7)$	59	59
Tinggi	$(91+7) \leq X$	29	29
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebanyak 12% (12 orang) ADK memiliki kualitas dzikir yang rendah, 59% (59 orang) memiliki kualitas dzikir dalam kategori sedang dan 29% (29 orang) memiliki kualitas dzikir yang tinggi.

Tabel 3.

Kategorisasi Kebahagiaan pada Sampel Penelitian

Kategori	Interval	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < (40-3)$	9	9
Sedang	$(40-3) \leq X < (40+3)$	56	56
Tinggi	$(40+3) \leq X$	35	35
Jumlah		100	100%

Berdasarkan tabel diatas dapat dilihat bahwa sebesar 9% (9 orang) ADK memiliki kebahagiaan yang rendah, dan 56% (56 orang) memiliki kebahagiaan yang sedang 35% (35 orang) memiliki kebahagiaan tinggi.

Selanjutnya peneliti melakukan uji normalitas data. Uji normalitas dilakukan dengan tehnik *Kolmogorof-Smirnov* (K-S Z) melalui program SPSS 16.0 *for windows*. Hasil uji normalitas pada variabel kualitas dzikir menunjukkan sebaran data normal yang ditunjukkan oleh nilai koefisien K-S Z= 0.889 dan $p = 0.407$ ($p > 0.05$). Variabel kebahagiaan juga berdistribusi normal yang ditunjukkan oleh nilai K-S Z = 0.980 dan $p = 0.292$ ($p > 0.05$), maka data kedua variabel tersebut dinyatakan berdistribusi normal

Setelah mendapatkan hasil dari uji normalitas maka peneliti melakukan uji hipotesis menggunakan analisis korelasi *product moment* dari *Pearson* untuk menguji hubungan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa ADK Unsyiah. Hasil analisis korelasi *product moment* dari *Pearson* menunjukkan ada korelasi antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa ADK Unsyiah dengan nilai koefisien $r_{xy} = 0.326$ dan $p = 0.001$ ($p < 0.01$)

Analisis Aspek Variabel Penelitian

Analisis per-aspek bertujuan untuk melihat aspek mana yang sangat berhubungan dengan setiap variabel penelitian, dapat dilihat pada tabel 5 di bawah ini:

1. Kualitas Dzikir

Berdasarkan tabel 5 di bawah ini, dapat dilihat bahwa dari empat aspek variabel kualitas dzikir yang paling berpengaruh berhubungan erat dengan kebahagiaan pada mahasiswa ADK Unsyiah adalah aspek tadarru' dengan nilai korelasi 0.325 dan $p = 0.001$ ($p < 0.01$).

Tabel 4.

Korelasi aspek kualitas dzikir dengan kebahagiaan

No	Aspek Variabel Kualitas Dzikir	Korelasi dengan Variabel Kebahagiaan	Signifikansi
1.	Niat	0.305	$p < 0.01$
2.	Taqarrub	0.325	$p < 0.01$
3.	Thadarru	0.090	$p > 0.01$
4.	Liqa	0.188	$p > 0.01$
5.	Ihsan	0.154	$p > 0.01$
6.	Khauf	0.216	$p < 0.01$
7.	Tawaddu	0.260	$p < 0.01$

2. Kebahagiaan

Tabel 6.

Korelasi aspek kebahagiaan dengan kualitas dzikir

No	Aspek Variabel Harga Diri	Korelasi dengan Variabel Dukungan Sosial	Signifikansi
1.	Kepuasan masa lalu	0.339	$p < 0.01$
2.	Optimisme masa depan	0.039	$p > 0.01$
3.	Kebahagiaan masa sekarang	0.299	$p < 0.01$

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwa dari tiga aspek variabel kebahagiaan yang berhubungan erat dengan kualitas dzikir adalah kepuasan masa lalu dengan nilai korelasi 0.339 dan $p = 0.001$ ($p < 0.01$).

Diskusi

Berdasarkan hasil analisis data dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment* dari person, diketahui bahwa koefisien korelasi r_{xy} antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa ADK Unsyiah adalah 0.326 dengan $p=0.001$ atau $p<0.01$ pada uji dua ekor (*2-tailed*). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada ADK Unsyiah. Dalam hal ini, semakin tinggi kualitas dzikir ADK maka semakin tinggi kebahagiaan pada ADK. Demikian juga sebaliknya, semakin rendah kualitas dzikir maka semakin rendah kebahagiaan pada ADK.

Seligman (2002) dan khavari (2006) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan individu adalah agama. Individu yang menjalankan perintah agama dengan baik termasuk dzikir akan memperoleh kebahagiaan. Hal ini dikarenakan efek yang ditimbulkan oleh *dzikrullah* seperti meditasi yang dapat memberikan efek ketenangan. Ketika dzikir telah menembus seluruh bagian tubuh bahkan ke setiap sel-sel dari tubuh itu sendiri, maka hal ini akan berpengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan merasakan getaran yang lemas dan menembus serta menyatunya dzikir ke seluruh tubuh (Haryanto, 2002). Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (stress) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang sama sekali sehingga individu akan merasakan kebahagiaan (Lulu, 2002).

Hasil kategorisasi pada variabel kualitas zikir menunjukkan bahwa kategorisasi tinggi mencapai 29 (29%) dan kategori sedang 59 (59%) sedangkan kategori rendah hanya 12 (12%). Demikian juga pada variabel kebahagiaan kategori tinggi mencapai 35 (35%) dan kategori sedang mencapai 56 (56%) dan kategori rendah hanya 9 (9%). Hal ini menjelaskan bahwa mahasiswa ADK yang melakukan dzikir dengan berkualitas dikategorikan cukup tinggi, sejalan dengan kebahagiaan yang dimiliki mahasiswa ADK Unsyiah yang cukup tinggi pula.

ADK Unsyiah identik dengan kajian keislaman dan ibadah harian (*yaumiyah*) yang harus dicapai. Ibadah harian ini terdiri dari ibadah-ibadah wajib seperti Shalat Wajib dan ibadah-ibadah sunnah yang harus di penuhi seperti Shalat Sunah Rawatib, Shalat Dhuha, Shalat Tahajud, Puasa Sunah Senin-Kamis, dan ibadah-ibadah sunah lainnya. ADK juga memiliki target hafalan Al-Qur'an setiap minggunya yang harus bertambah, selain itu ibadah dzikir harian juga dijadikan target yang harus di peroleh. Oleh karena itu hari-hari aktivis dakwah kampus memang dipenuhi dengan kegiatan-kegiatan religius. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang menunjukkan angka 29% dan 59% kualitas dzikir ADK.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan salah satu aspek dari variabel kualitas dzikir yang sangat besar hubungannya dengan kebahagiaan adalah taqarrub yaitu merasakan kedekatan dengan Allah saat berdzikir dengan nilai korelasi 0.325 dan $p=0.001$ ($p<0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa ketika ADK melakukan dzikir dengan penuh kekhusyuan dan

merasakan kedekatan dengan Allah yang sangat dekat, pada saat inilah kebahagiaan hadir dalam diri ADK.

Sejalan dengan pendapat Sukmono (2008) ketika individu melakukan dzikir dengan khusyu dan konsentrasi akan terjadi suatu fenomena fisiologis dimana mekanisme pernapasan menjadi teratur, oksigen yang diterima seimbang, pembentukan sel darah merah cepat, pembuluh darah mengalami pembesaran sehingga sari-sari makanan dan oksigen dapat disebarkan ke setiap sel dengan lebih cepat. Adanya pernapasan dan pencernaan yang teratur menyebabkan pikiran dan konsentrasi menjadi baik pula, dengan demikian ritme gelombang otak menjadi lebih baik. Seiring dengan proses fisiologis yang terjadi saat dzikir tersebut dalam pikiran dan hati individu mengingat Allah dan merasakan kedekatan dengan Allah (*taqarrub*) ADK yang bersangkutan akan menjadi tenang, tentram, percaya diri, dan sabar sehingga mahasiswa ADK merasakan kebahagiaan.

Hal ini diperkuat oleh pendapat Seligman (2002) yang mengatakan bahwa salah satu faktor yang memengaruhi kebahagiaan individu adalah kesehatan jasmani, adanya pernapasan dan pencernaan yang bagus sebagaimana yang dijelaskan oleh Sukmono (2008) diatas menunjukkan bahwa individu memiliki kesehatan jasmani yang baik. Adapun aspek kualitas dzikir yang paling sedikit hubungannya dengan kebahagiaan adalah *tadharru'* yaitu merasa tenang dan rendah dihadapan Allah dengan korelasi 0.090. Menurut Rasyid (2009) individu yang berdzikir akan merasakan ketenangan, tentram, damai dan tidak dihindangi penyakit hati sehingga individu akan merasakan kebahagiaan. Rendahnya hubungan *thadarru'* dengan kebahagiaan

dapat diakibatkan oleh individu yang merasa rendah dihadapan Allah, ia merasakan kemahaesaan Allah dan kekuasaan Allah (Mustafa, 2005) sehingga individu menjadi takut akan balasan terhadap dosa-dosa yang telah dilakukannya. Ini adalah salah satu proses untuk memperoleh kebahagiaan, namun pada saat individu merasakan hal ini belum sepenuhnya merasakan kebahagiaan dalam diri individu, namun setelah dikombinasikan dengan aspek-aspek lain maka terbentuk kebahagiaan pada diri individu.

Selanjutnya aspek kebahagiaan yang memiliki hubungan paling tinggi dengan kualitas dzikir adalah kepuasan masa lalu dengan nilai korelasi 0.339 dan $p = 0.001$ ($p < 0.01$). Hal ini menunjukkan bahwa ADK yang memiliki kepuasan akan masa lalunya, menerima dan memaafkan berbagai peristiwa di masa lalu, mensyukuri apapun yang terjadi di masa lalu akan cenderung melakukan dzikir dengan berkualitas. Hal ini selaras dengan hasil penelitian Nashori (2005) yang mengatakan bahwa mahasiswa yang memaafkan memiliki kualitas dzikir yang baik. Sukmono (2008) juga mengemukakan bahwa individu yang bisa menerima segala kondisi dan bersyukur atas apa yang sudah diperoleh memiliki kualitas dzikir yang baik. Salah satu aspek kebahagiaan yang tidak memiliki hubungan dengan kualitas dzikir yaitu optimisme masa depan dengan nilai korelasi 0.030 dan $p = 0,702$ ($p > 0.01$). Hal ini dapat dijelaskan oleh Sukmono (2008) bahwa individu yang banyak mengingat masa depan keduniaan menjadikannya tidak khusyu' dalam berdzikir dan tidak maksimal dalam ibadah lainnya. Hal ini dikarenakan tidak semua individu yang

memiliki rasa optimis untuk masa depan itu dapat berdzikir secara berkualitas.

Pada akhir pembahasan, peneliti ingin mengemukakan beberapa keterbatasan dan kekurangan dalam penelitian ini. Kekurangan tersebut seperti sampel yang peneliti ambil hanya 100 sampel dari 1114 orang data ADK yang diperoleh peneliti. Ada beberapa ADK yang dijumpai peneliti sebagai sampel dalam kondisi kelelahan dan sibuk ketika mengisi skala sehingga memengaruhi keseriusan sampel dalam mengisi skala. Adanya aitem *unfavorable* yang gugur semua dalam satu aspek sehingga sedikit memengaruhi kesempurnaan dari skala. Penelitian yang dilakukan hanya pada salah satu variabel yang memiliki hubungan dengan kebahagiaan yaitu kualitas dzikir, sedangkan masih banyak variabel-variabel lain yang bisa diteliti untuk melihat kebahagiaan individu.

Kesimpulan

Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan pada mahasiswa Aktivis Dakwah Kampus (ADK) Unsyiah. Semakin tinggi kualitas dzikir yang dilakukan oleh mahasiswa ADK maka semakin tinggi kebahagiaan yang diperoleh. Sebaliknya, semakin rendah kualitas dzikir yang dilakukan oleh mahasiswa ADK maka semakin rendah kebahagiaan yang diperoleh. Berdasarkan sumbangan relatif antara kualitas dzikir dengan kebahagiaan menunjukkan bahwa ada kemungkinan dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak terlibat dalam penelitian ini. Variabel-variabel tersebut diantaranya

ekonomi, kehidupan sosial, kesehatan, kesuksesan, usia, kecerdasan, cinta dan agama (Seligman, 2002 & Khavari, 2006).

Daftar Pustaka

- Al-Banna, H. (2010). *Kumpulan Risalah Pergerakan*. Jakarta: Al I'tisham Cahaya Umat.
- Alqarny, A. A. (2006). *Jangan Takut Hadapi Hidup*. Jakarta: Cakrawala publishing.
- Ash-Shiddieqy, H.M. (1992). *Pedoman Dzikir dan Doa*. Semarang: Pustaka Rizki Putra.
- Ash-Shiddieqy, H.M. (2005). *Pedoman Dzikir dan Doa* (4th ed). Jakarta: Bulan Bintang.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2010). *Metodelogi Penelitian*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar, S. (2010). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar
- Bishri, H. (2012). *Futur, Sebab, dan Terapinya*. <http://www.hasanalbanna.com>. Akses tanggal 3 Juli 2013.
- Buhairi, A.A. (2004). *Jangan Bersedih*. Jakarta: Pustaka Alkaustar.
- Djojodibroto, R. D. (2004). *Tradisi Kehidupan Akademik*. Yogyakarta: Galang Press.
- Haryanto, S. (2002). *Psikologi Shalat : Kajian Aspek-aspek Psikologis Ibadah*.

- Hawari, D. (2011). *Do'a dan Dzikir Pelengkap Terapi Medik; Integrasi Agama dalam Pelayanan Medik*. Jakarta: FKUI.
- Khavari, K A. (2006). *Menciptakan Kebahagiaan Dalam Setiap Keadaan*. Jakarta: Ilmu Semesta.
- Lulu. (2002). *Dzikir dan Ketenangan Jiwa : Studi Pada Majelis Dzikirul Ghofilin, Cilandak, Ampera Raya, Jakarta*. *Tazkiya*, Volume 2, Nomor 1, 51-61.
- Masykur, A. M. (2005). Psikologi Dakwah sebuah tantangan Khaira Ummah. *Temu Ilmiah Nasional 1 Psikologi Islami*. 24 September, Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nashori, F. (2005). Hubungan Kualitas Zikir dan Pemaafan Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi UNDIP* vol.2 no.1.
- Poerwakarminta, W.J.S. (2007). *Kamus besar bahasa indonesia (3rd)*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Puspitasari, L. (2012). *Ketika Aktivis Dakwah 'Bergelar' Mahasiswa Tingkat Akhir*. www.warta.dakwah.com. diakses tanggal 28 Juni 2013.
- Rasyid, H. (2009). *Konsep Zikir Menurut Alqur'an*. Jakarta: Insan Cemerlang.
- Rosada, dkk. (2007). *Risalah Manajemen Dakwah Kampus: Panduan Praktis Pengelolaan Lembaga Dakwah Kampus*. Lampung: Gamais Press.
- Rusydi, A. (2012). *Religiusitas dan kesehatan Mental; Studi Pada Jamaah Tabligh Jakarta Selatan*. Tangerang Selatan: YPM.
- Safaria. T & Saputra N.E. (2009). *Manajemen Emosi*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Santrock, J.W. (2003). *Andolescence; Perkembangan Remaja*. Jakarta: Erlangga
-

- Seligman, M. E. P. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.
- Seligman, M.E.P (2005). *Authentic Happiness*. Bandung: Mizan (terjemahan).
- Seligman, M.E.P, Steen , T.A, Park, & M, Peterson, C. (2005). Positive Psychology Progress. *American Psychological Association*. Vol. 60, No. 5, 410–421. Yogyakarta : Mitra Pustaka.
- Sukmono R. J. (2008). *Psikologi Zikir*. Jakarta : PT. Raja Grafindo persada.
- Thahan, M. M. (2002). *Risalah Pergerakan Pemuda Islam*. Jakarta: Visi.
- Wijaya, R. S. (2009). *Perbandingan Penyesuaian Diri Mahasiswa yang Berkepribadian Ekstrovert dan Introvert pada Program Studi Pendidikan Sekolah Dasar Universitas Haleluo Kendari*. <http://www.scribd.com/>