

**PENGARUH KHUSYU' DALAM MEDITASI DZIKIR
TERHADAP KETENANGAN JIWA
(Studi Eksperimen Siswa di MTs N Jeketro
Kabupaten Grobogan)**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Psikoterapi (TP)

Oleh:
ALI KANAPI
NIM: 094411002

**FAKULTAS USHULUDDIN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG
2014**

**PENGARUH KHUSYU' DALAM MEDITASI DZIKIR
TERHADAP KETENANGAN JIWA
(Studi Eksperimen Siswa di MTs N Jeketro
Kabupaten Grobogan)**



SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
guna Memperoleh Gelar Sarjana S1 dalam Ilmu Ushuluddin
Jurusan Tasawuf Psikoterapi (TP)

Oleh:

ALI KANAPI
NIM: 094411002

Semarang, 1 Nopember 2014

Disetujui Oleh,

Pembimbing I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA
NIP. 19500103 197703 1 002

Pembimbing II

Fitriyati, S.Psi, M.Si
NIP. 19690725 200501 2 002

PENGESAHAN

Skripsi saudara Ali Kanapi
Nomor Induk mahasiswi 094411002
telah dimunaqasyahkan oleh Dewan
Penguji Skripsi Fakultas Ushuluddin
UIN Walisongo Semarang pada
tanggal: **22 Desember 2014.**

Dan telah diterima serta disahkan
sebagai salah satu syarat guna
memperoleh gelar Sarjana dalam
Ilmu Ushuluddin.

Ketua Sidang



Dr. H. Hasim Muhammad M.Ag
NIP. 197203151997031002

Pembimbing I

Penguji I

Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA
NIP. 195001031977031002

Dra. Hj. Siti Munawaroh Thowaf, M.Ag
NIP. 195108081977032001

Pembimbing II

Penguji II

Fitriyati, S.Psi, M.Si
NIP. 196907252005012002

Sri Rejeki, S.Sos.I, M.Si
NIP. 197903042006042001

Sekretaris Sidang

Dr. Sulaiman, M.Ag
NIP. 197306272003121003

NOTA PEMBIMBING

Lamp : 3 (tiga) eksemplar
Hal : Persetujuan Naskah Skripsi

Kepada
Yth. Bapak Dekan Fakultas Ushuluddin
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, mengadakan koreksi dan perbaikan sebagaimana mestinya, maka kami menyatakan bahwa skripsi saudara:

Nama : Ali Kanapi
NIM : 094411002
Jurusan : Ushuluddin/TP
Judul Skripsi : **PENGARUH KHUSYU' DALAM MEDITASI DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Eksperimen Siswa di MTs N Jeketro Kabupaten Grobogan)**

Dengan ini telah saya setuju dan mohon agar segera diujikan. Demikian atas perhatiannya diucapkan terimakasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 1 Nopember 2014

Pembimbing I

Pembimbing II



Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA
NIP. 19500103 197703 1 002



Fitriyati, S.Psi, M.Si
NIP. 19690725 200501 2 002

DEKLARASI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil kerja saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi di lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan maupun yang belum/tidak diterbitkan, sumbernya dijelaskan di dalam tulisan dan daftar pustaka.

Semarang, Nopember 2014

Ali Kanapi
NIM: 094411002

MOTTO

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

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

ABSTRAKSI

Judul : *PENGARUH KHUSYU' DALAM MEDITASI DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA (Studi Eksperimen Siswa di MTs N Jeketro Kabupaen Grobogan)*

Dengan banyak munculnya kasus stress dan tekanan mental yang dihadapi anak didik banyak yang berusaha mencari jalan keluar agar bisa terhindar dari tekanan-tekanan tersebut. Namun semua itu tidak sebanding dengan kuatnya tekanan mental yang menghadang. Pada akhirnya tetap saja banyak muncul kasus gangguan psikologis yang terjadi pada anak didik.

Ketenangan jiwa sangatlah penting kaitannya dengan siswa menjelang ujian. Dengan kondisi jiwa yang tenang siswa lebih mudah khusyu' (konsentrasi), percaya diri, dan optimisme dalam mengerjakan ujian. Latihan meditasi merupakan suatu cara yang paling cocok untuk mengatasinya. Latihan yang tekun dapat menciptakan keadaan yang tenang, rileks dan tanpa beban apapun.

Penelitian ini bersifat kuantitatif eksperimen dengan rancangan eksperimen *True eksperimen design*. Yaitu peneliti menggunakan dua kelompok, kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Keduanya sama-sama mendapatkan pre-test dan post-test. Penentuan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan teknik *random sampling*, yaitu cara pengambilan sampel dengan semua objek atau elemen populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran skala. Analisis data menggunakan teknik *Independent T Test*. Analisis data dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Program For Social Service*) versi 16.00 for windows.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada pengaruh khusyu' dalam meditasi dzikir terhadap ketenangan jiwa siswa MTs N Jeketro Kabupaten Grobogan. Klasifikasi data diperoleh nilai rata-rata (mean) berdasarkan nilai *Gain Score* kelompok eksperimen 7,7333 dan kelompok kontrol 1,1667. Dengan nilai T sebesar 2.054 dengan signifikansi 0,044 sehingga berada di bawah 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perubahan atau peningkatan nilai rata-rata ketenangan jiwa yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Sehingga dari analisis tersebut menunjukkan bahwa adanya pengaruh yang signifikan khusyu' dalam meditasi dzikir terhadap ketenangan jiwa siswa.

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

“Dengan Nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang”

Dengan mengawali kalimat Bismillahirrahim, Segala Syukur senantiasa aku panjatkan kepada Allah SWT, yang tak henti-hentinya melimpahkan cinta dan kasih sayang-Nya, serta segala kenikmatan-Nya yang telah diberikan kepada-penulis, serta tak kunjung usai penulis mendapat Petunjuk dan Hidayah-Nya.

Sholawat serta salam senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW, yang menunjukkan kepada manusia tentang kebenaran sehingga mampu menunjukkan kemanusiaan kita di muka bumi sebagai hamba yang senantiasa bersujud kepada-Nya.

Penyelesaian skripsi ini, bukanlah semata-mata upaya dan usaha pribadi, berkat bimbingan, dorongan dan bantuan semua pihak yang berada di sekeliling penulis, sehingga skripsi ini dapat diterima sebagai prasyarat terakhir dalam menempuh pembelajaran di Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, Untuk itu ucapan terimakasih yang tak terhingga penulis tunjukkan kepada :

1. Yang terhormat Bapak Prof. Dr. H. Muhibbin, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
2. Yang terhormat Bapak Dr. H.M. Mukhsin Jamil, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan seluruh staf-stafnya yang mengarahkan gagasan saya sehingga dapat dirumuskan dan disusun sebagai skripsi.

3. Yang terhormat Bapak Dr. H. Sulaiman Al Kumayi, MA, selaku ketua Jurusan Tasawuf Psikoterapi dan Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, selaku sekretaris Jurusan Tasawuf Psikoterapi Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang.
4. Pembimbing skripsi, Bapak Prof. Dr. H. Abdullah Hadziq, MA, selaku Pembimbing I dan Ibu Fitriyati, S.Psi, M.Si, selaku Pembimbing II karena dengan bimbingan, pengarahan dan petunjuknya selama penyusunan skripsi, penulis mampu mengembangkan dan mampu menyelesaikan penulisan skripsi ini.
5. Seluruh Dosen Fakultas Ushuluddin UIN Walisongo Semarang, yang telah memberi bimbingan dan arahan dalam proses belajar di kuliah ataupun dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/Ibu guru MTs N Jeketro Kec. Gugbug Kab. Grobogan yang telah memberikan izin sebagai tempat penelitian dalam skripsi ini.
7. Bapak Hadi Aripin dan Ibu Yuliyah, kedua orang tuaku, atas cinta dan kasih sayang serta kekuatan doa restu *Panjenengan*, penulis mampu melalui semua cobaan dalam hidup.
8. Saudaraku tercinta, terimakasih atas semua dukungannya sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini.
9. Buat calon istriku, terimakasih atas supportnya “I LOVE YOU”.
10. Keluargaku Bala Sufi 2009, kalian bagian hidupku terindah.
11. Teman-teman organisasi, baik intra maupun ekstra, terimakasih atas pembelajaran keorganisasiannya.
12. Keluarga baruku, keluarga besar Mushola Al-Amin Perum Bulog, Mbah Ahfas, Sonep, Koh Ahong, Mbah Dull, Muas, Awang,

warga Perum Bulog, dan saudara-saudara baruku yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, terimakasih semuanya.

13. Teman-teman KKN 60 POSKO 28, hidup bersama kalian selama 45 hari adalah anugerah “BAROKALLAH”.
14. Sahabat-sahabat yang mengasihi, yang tak kenal lelah selalu mensupport serta memotivasi dan mendo’akan penulis untuk terus berjuang.

Dan kepada semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, karena keterbatasan ruang. Kepada semua pihak penulis berdoa semoga kita dipermudah dalam setiap urusan-Nya.

Akhirnya, penulis berharap semoga skripsi ini membawa manfaat bagi penulis khususnya dan para pembaca umumnya. Amin...

Semarang, Nopember 2014

Ali Kanapi

TRANSLITERASI ARAB-LATIN

Transliterasi kata-kata bahasa Arab yang dipakai dalam penulisan skripsi ini berpedoman pada “Pedoman Transliterasi Arab-Latin” yang dikeluarkan berdasarkan Keputusan Bersama Menteri Agama Dan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan RI tahun 1987. Pedoman tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kata Konsonan

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ا	Alif	tidak dilambangkan	Tidak dilambangkan
ب	Ba	B	Be
ت	Ta	T	Te
ث	Sa	ṣ	es (dengan titik di atas)
ج	Jim	J	Je
ح	Ha	ḥ	ha (dengan titik di bawah)
خ	Kha	Kh	ka dan ha
د	Dal	D	De
ذ	Zal	Ẓ	zet (dengan titik di atas)
ر	Ra	R	Er
ز	Zai	Z	Zet
س	Sin	S	Es
ش	Syin	Sy	es dan ye
ص	Sad	ṣ	es (dengan titik di bawah)
ض	Dad	ḍ	de (dengan titik di bawah)
ط	Ta	ṭ	te (dengan titik di bawah)
ظ	Za	ẓ	zet (dengan titik di bawah)

ع	‘ain	...‘	Koma terbalik di atas
غ	Gain	G	Ge
ف	Fa	F	Ef
ق	Qaf	Q	Ki
ك	Kaf	K	Ka
ل	Lam	L	El
م	Mim	M	Em
ن	Nun	N	En
و	Wau	W	We
ه	Ha	H	Ha
ء	Hamzah	...’	Apostrof
ي	Ya	Y	Ye

b. Vokal

Vokal bahasa Arab, seperti vokal bahasa Indonesia terdiri dari vokal tunggal dan vokal rangkap.

1. Vokal Tunggal

Vokal tunggal bahasa Arab lambangnya berupa tanda atau harakat, transliterasinya sebagai berikut:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ	Fathah	A	A
ـِ	Kasrah	I	I
ـُ	Dhammah	U	U

2. Vokal Rangkap

Vokal rangkap bahasa Arab yang lambangnya berupa gabunganantara hharakat dan huruf, transliterasinya berupa gabungan huruf, yaitu:

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
ـَ...ي	Fathah dan ya	Ai	a dan i
ـُ...و	Fathah dan wau	Au	a dan u

c. Maddah

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

Huruf Arab	Nama	Huruf Latin	Nama
اَ...اَ...اَ...اَ	Fathah dan alif atau ya	Ā	a dan garis di atas
يَ...يَ	Kasrah dan ya	Ī	i dan garis di atas
وُ...وُ	Dhammah dan wau	Ū	u dan garis di atas

Contoh: قَالَ : qāla
قِيلَ : qīla
يُقُولُ : yaqūlu

d. Ta Marbutah

Transliterasinya menggunakan:

1. Ta Marbutah hidup, transliterasinya adaah /t/
Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍatu
2. Ta Marbutah mati, transliterasinya adalah /h/
Contohnya: رَوْضَةٌ : rauḍah
3. Ta marbutah yang diikuti kata sandang al
Contohnya: رَوْضَةُ الطِّفْلِ : rauḍah al-aṭfāl

e. Syaddah (tasydid)

Syaddah atau *tasydid* dalam transliterasi dilambangkan dengan huruf yang sama dengan huruf yang diberi tanda syaddah.

Contohnya: رَبَّنَا : rabbanā

f. Kata Sandang

Transliterasi kata sandang dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Kata sandang syamsiyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan huruf bunyinya
Contohnya: الشِّفَاءُ : asy-syifāʾ
2. Kata sandang qamariyah, yaitu kata sandang yang ditransliterasikan sesuai dengan bunyinya huruf /l/.
Contohnya: القَلَمُ : al-qalamu

g. Penulisan kata

Pada dasarnya setiap kata, baik itu fi' il, isim maupun huruf, ditulis terpisah, hanya kata-kata tertentu yang penulisannya dengan huruf Arab sudah lazimnya dirangkaikan dengan kata lain karena ada huruf atau harakat yang dihilangkan maka dalam transliterasi ini penulisan kata tersebut dirangkaikan juga dengan kata lain yang mengikutinya.

Contohnya:

وَأَنَّ اللَّهَ لَهُوَ خَيْرُ الرَّازِقِينَ : wa innallāha lahuwa khair ar-rāziqīn
wa innallāha lahuwa khairurrāziqīn

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN NOTA PEMBIMBING.....	iv
DEKLARASI.....	v
HALAMAN MOTTO	vi
ABSTRAKSI.....	vii
KATA PENGANTAR	viii
TRANSLITERASI.....	xi
DAFTAR ISI.....	xv
DAFTAR TABEL.....	xviii
BAB I : PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	8
C. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	8
D. Tinjauan Pustaka.....	9
E. Sistematika Penulisan Skripsi.....	11
BAB II : LANDASAN TEORI	
A. Khusyu' dalam Meditasi Dzikir.....	13
1. Pengertian Khusyu'	13
2. Pengertian Meditasi.....	14
3. Pengertian Dzikir	18
4. Hubungan Meditasi dan Dzikir	23
5. Khusyu' dalam Meditasi Dzikir	26

B. Ketenangan Jiwa.....	27
1. Pengertian Jiwa	27
2. Ketenangan Jiwa	28
3. Ciri-ciri Ketenangan Jiwa	30
4. Sebab Gangguan Jiwa (Mental)	32
C. Hubungan Antara Meditasi Dzikir dan Ketenangan Jiwa.....	37
D. Hipotesis	42
 BAB III : METODOLOGI PENELITIAN	
A. Metode Penelitian	44
1. Jenis Penelitian.....	44
2. Variabel Penelitian	47
3. Definisi Operasional.....	47
B. Populasi dan Sampel.....	48
1. Populasi.....	48
2. Sampel.....	49
C. Skala Ketenangan Jiwa	50
1. Penyusunan Skala.....	50
D. Rancangan Penelitian.....	53
E. Teknik Analisis Data	57
 BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Gambaran Umum MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan	59
1. Sejarah berdirinya MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan.....	59

2. Visi, Misi dan Tujuan MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan.....	61
3. Letak Geografis MTs Negeri Jeketro, Gubug, Grobogan.....	62
B. Hasil Analisis Uji Eksperimen Pengaruh Meditasi Terhadap Ketenangan Jiwa.....	63
1. Uji Normalitas.....	64
2. Uji Homogenitas	66
3. Pengujian Hipotesis Penelitian.....	67
C. Pembahasan	69
BAB V : PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	76
B. Saran-Saran.....	77

DAFTAR PUSTAKA

DAFTAR LAMPIRAN

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Data Jumlah Siswa Kelas IX MTs N Jeketro Gubug, Grobogan.....	49
Tabel 2	Skor Jawaban Aitem	52
Tabel 3	Spesifikasi Skala Ketenangan Jiwa	52
Tabel 4	Pelaksanaan Meditasi Dzikir	54
Tabel 5	Hasil Uji Normalitas	65
Tabel 6	Hasil Uji Homogenitas	66
Tabel 7	Hasil Uji Hipotesis	67

DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A SKALA KETENANGAN JIWA

LAMPIRAN B MODUL MEDITASI DZIKIR

LAMPIRAN C DATA RESPONDEN

LAMPIRAN D JUMLAH SKOR NILAI PENELITIAN

LAMPIRAN E HASIL SPSS