

**PENGARUH INTENSITAS MENGIKUTI BIMBINGAN MEMBACA
DZIKIR RATIB AL-HADDAD TERHADAP REGULASI DIRI SANTRI
ASRAMA MUSLIMAT NU JAWA TENGAH**



SKRIPSI

Di ajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat
Guna Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)
Jurusan Bimbingan Penyuluhan Islam (BPI)

Disusun oleh:

Novi Indah Lestari

2001016004

**PRODI BIMBINGAN DAN PENYULUHAN ISLAM
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG**

2024

LEMBAR PENGESAHAN

PENGESAHAN SKRIPSI

PENGARUH INTENSITAS MENGIKUTI BIMBINGAN MEMBACA DZIKIR RATIB AL-HADDAD TERHADAP REGULASI DIRI SANTRI ASRAMA MUSLIMAT NU JAWA TENGAH

Disusun Oleh:

Novi Indah Lestari

2001016004

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 27 Desember 2024 dan dinyatakan
telah LULUS memenuhi syarat guna memperoleh gelar Sarjana Sosial (S.Sos)

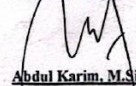
Susunan Dewan Penguji

Ketua/Penguji I



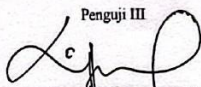
Hi. Wicaya Muntarsih, M.Pd
NIP. 196909012005012001

Sekretaris/Penguji II



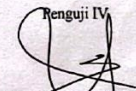
Abdul Karim, M.Si
NIP. 198810192019031013

Penguji III



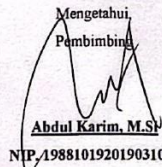
Dr. Ema Hidayanti, S.Sos, L., M.Si
NIP. 198203072007102001

Penguji IV



Ulin Nihayati, M.Pd.I
NIP. 198807022018012001

Mengetahui
Pembimbing



Abdul Karim, M.Si
NIP. 198810192019031013

Disahkan oleh

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi
pada tanggal 10 Januari 2025



Prof. Dr. Moh. Fauzi, M.Ag
NIP. 1958031003

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING

NOTA PEMBIMBING

Lamp. : -

Hal : Persetujuan Skripsi

Kepada Yth

Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam

UIN Walisongo Semarang

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

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

Nama : Novi Indah Lestari

NIM : 2001016004

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam

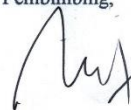
Judul : Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad terhadap Regulasi Diri Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah

Dengan ini kami setuju, dan mohon agar segera diujikan. Atas perhatiannya, kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 20 Desember 2024

Pembimbing,



Abdul Karim, M.Si

NIP. 198810192019031013

LEMBAR PERNYATAAN

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Novi Indah Lestari

NIM : 2001016004

Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI)

Fakultas : Dakwah dan Komunikasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap Regulasi Diri Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah adalah hasil karya sendiri dan didalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan guna memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dilembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan atau yang belum diterbitkan serta sumbernya di jelaskan dalam daftar pustaka.

Semarang, 20 Desember 2024

Saya menyatakan,


Novi Indah Lestari
2001016004

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah dengan memanjatkan puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan karunia, taufiq serta hidayah-Nya sehingga penulis mampu dalam menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap Regulasi Diri Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah” dapat diselesaikan sejalan pada rencana yang telah ditetapkan. Shalawat serta salam tak lupa senantiasa kita haturkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang dinantikan syafaatnya kemudian di hari akhir nanti.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Prodi Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI), Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Pada masa proses pelaksanaan menyusun skripsi sampai dengan selesai, penulis banyak menerima bantuan serta dukungan dari beberapa pihak, sehingga dalam kesempatan ini penulis ingin mengutarakan terimakasih banyak kepada :

1. Prof. Dr. Nizar, M. Ag., Plt. selaku rektor UIN Walisongo Semarang.
2. Prof. Dr. Fauzi M.Ag., selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang.
3. Dr. Ema Hidayanti, S.Sos.I., M.S.I selaku Ketua Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam selaku wali dosen yang telah memberikan bantuan dan pengarahan selama masa perkuliahan di UIN Walisongo Semarang.
4. Hj. Widayat Mintarsih, M.Pd selaku Sekretaris Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam.
5. Bapak Abdul karim, M.Si selaku pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan pikiran untuk membimbing serta memberikan pengarahan selama proses penyelesaian skripsi ini.
6. Bapak/ Ibu dosen, staf serta seluruh civitas akademika Fakultas Dakwah dan Komunikasi yang telah memberikan pengalaman dan dukungan selama masa perkuliahan.

7. Kepala perpustakaan Universitas Islam Negeri (UIN) Walisongo Semarang beserta Staf yang telah memberikan pelayanan yang baik dan menyediakan referensi yang membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi.
8. Kedua orang tua penulis, bapak Slamet Riyadi dan Ibu Pains yang selalu memberikan nasihat, doa serta dukungan moral maupun materi selama proses penyusunan skripsi ini.
9. Pengurus Asrama Muslimat NU Jawa Tengah yang telah menerima penulis dengan baik dan memberikan bantuan informasi selama proses penelitian.
10. Seluruh santri Asrama Muslimat NU yang telah bersedia menjadi responden penelitian dan bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner penelitian.
11. Teman-teman Bimbingan dan Penyuluhan Islam Angkatan 2020 yang telah kebersamaan selama kuliah di UIN Walisongo Semarang.
12. Seluruh pihak-pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan kepada penulis selama proses menyelesaikan skripsi hingga terselesainya penyusunan skripsi yang tidak dapat penulis sebutkan satu-satu.

Selanjutnya saya ucapkan permohonan maaf apabila terjadi kekeliruan dalam penyusunan skripsi ini. Penulis mengharapkan bahwa skripsi ini mampu memberikan manfaat bagi setiap pembaca. Tak lupa juga sebagai pengetahuan diperlukan kritik dan saran pada penyusunan skripsi ini dikarenakan skripsi ini masih terdapat kekurangan dan belum sepenuhnya sempurna .

Semarang, 19 Desember 2024

Penulis

Novi Indah Lestari

PERSEMBAHAN

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT telah melimpahkan rahmat, taufiq serta hidayah-Nya sehingga skripsi ini mampu penulis selesaikan. Skripsi ini penulis persembahkan untuk :

1. Novi Indah Lestari (Penulis). Terimakasih sudah bertahan sampai sejauh ini berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah di mulai. Mampu mengendalikan diri dari tekanan luar. Kedepannya berbahagialah selalu dimanapun berada.
2. Untuk cinta pertama dan panutanku, bapak Slamet Riyadi yang telah memberikan segala dukungan kepada penulis. Terimakasih untuk semua kerja keras yang dilakukan dalam memberikan yang terbaik bagi penulis. Beliau memang tidak merasakan pendidikan sampai bangku kuliah, namun beliau mampu mendidik serta memotivasi penulis dalam menyelesaikan study sampai sarjana.
3. Secara khusus kepada Ibu pained tercinta yang senantiasa memberikan nasihat dan doa-doa baik untuk anak-anaknya. Terimakasih yang sebesar-besarnya kepada beliau atas segala bentuk kasih sayang, motivasi serta doa yang tidak pernah putus beliau berikan kepada penulis. Terimakasih sudah menjadi pengingat dan penguat paling hebat
4. Kakakku Hendrik Budi Prayitno. Terimakasih atas semangat dan dukungan yang diberikan kepada penulis.
5. Terakhir untuk Jurusan Bimbingan Dan Penyuluhan Islam (BPI) Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, tempat saya mencari ilmu dan memperluas wawasan.

MOTTO

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا ۚ

**“Allah tidak membebani seseorang, kecuali menurut kesanggupannya”
(Al-Baqarah: 286)**

“Tidak mungkin Allah membawaku sejauh ini hanya untuk gagal”

ABSTRAK

Penulis : Novi Indah Lestari

Nim : 2001016004

Judul Skripsi : Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap Regulasi Diri Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah

Pada masyarakat zaman sekarang masalah yang sering dihadapi adalah perasaan kekosongan jiwa. kondisi ini memiliki tanda ketika individu mulai merasakan asing dengan pribadinya bahkan keadaan sosialnya. Hal ini sering terjadi pada santri asrama Muslimat NU Jawa Tengah yang masih kurang mengatur dan mengontrol dirinya sendiri, seperti tidak mematuhi peraturan, kurang semangat dan terlambat dalam mengikuti. Proses pengembangan potensi yang dimiliki oleh individu dapat dilakukan dengan bantuan bimbingan yang tepat. Salah satu bimbingan yang diterapkan di asrama Muslimat NU Jawa Tengah dengan intensitas mengikuti bimbingan ratib-al-haddad karena dapat membantu santri dalam menguatkan regulasi diri yang ada pada dirinya.

Penelitian ini menerapkan metode kuantitatif memiliki tujuan dalam mengetahui adakah pengaruh dari intensitas mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri santri asrama muslimat NU Jawa Tengah. Hasil pada penelitian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana mengindikasikan hasil sebesar 0,717 yang berarti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad berpengaruh positif terhadap regulasi diri santri. Pengujian persial (uji t) mendapatkan hasil signifikansi $0,001 < 0,05$. Kemudian berdasarkan pada nilai yang didapatkan menyimpulkan bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad memiliki dampak positif dan signifikan terhadap regulasi diri. Kemudian pada uji koefisien determinan mendapatkan nilai 0,298 yang artinya bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad memengaruhi regulasi diri sebesar 29,8%. Sementara itu 70,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya, seperti rutinan membaca Al-Qur'an, kegiatan ngaji kitab kuning, ngaji filsafat, rutinan membaca tahlil, yasin al-kahfi setiap malam jum'at, membaca diba'an, barzanji, dan sholawat burdah serta kegiatan diskusi yang rutin dilakukan setiap hari minggu.

Kata Kunci : Bimbingan Membaca Dzikir, Ratib Al-Haddad, Regulasi Diri

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING	ii
LEMBAR PERNYATAAN	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
PERSEMBAHAN.....	vi
MOTTO	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian	7
D. Manfaat Penelitian	8
E. Tinjauan Pustaka.....	8
BAB II KERANGKA TEORETIK	13
A. Pengertian Intensitas	13
B. Aspek-Aspek Intensitas	14
C. Pengertian Bimbingan.....	15
D. Pengertian Dzikir	18
E. Pengertian Ratibul Al-Haddad.....	20
F. Bacaan Ratib Al-Haddad	22
G. Pengertian Regulasi Diri.....	25
H. Aspek-Aspek Regulasi Diri	27
I. Faktor-Faktor Regulasi Diri.....	30
J. Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad terhadap Regulasi Diri	34
K. Hipotesis Penelitian	37

BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	38
B. Definisi Operasional	39
C. Variabel Penelitian.....	41
D. Sumber Data	42
E. Populasi dan Sampel.....	43
F. Teknik Pengumpulan Data.....	44
G. Uji Validitas dan Reliabilitas Data	49
H. Teknik Analisis Data	53
BAB IV GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN	58
A. Sejarah Singkat Asrama Muslimat NU Jawa Tengah.....	58
B. Struktur Kepengurusan Asrama Muslimat NU Jawa Tengah.....	59
C. Kegiatan Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah.....	60
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	61
A. Hasil Penelitian.....	61
A. Pembahasan	71
BAB VI PENUTUP	76
A. Kesimpulan	76
B. Saran	76
DAFTAR PUSTAKA	77
LAMPIRAN-LAMPIRAN	84
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	107

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 indikator bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad	40
Tabel 3. 2 indikator regulasi diri	41
Tabel 3. 3 kategori skor penilaian	45
Tabel 3. 4 blue print skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad	46
Tabel 3. 5 blue print skala regulasi diri	47
Tabel 3. 6 blue print skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad setelah uji validitas	50
Tabel 3. 7 blue print skala regulasi diri setelah uji validitas	51
Tabel 3. 8 hasil uji reabilitas bimbingan membaca dzikir rtaib al-haddad	53
Tabel 3. 9 hasil uji reabilitas regulasi diri	53
Tabel 5. 1 rata-rata indikator intensitas membaca dzikir	57
Tabel 5. 2 rata-rata indikator sikap mengikuti dzikir	58
Tabel 5. 3 rata-rata indikator pemahaman makna dzikir	59
Tabel 5. 4 rata-rata indikator metakognitif	59
Tabel 5. 5 rata-rata indikator motivasi	60
Tabel 5. 6 rata-rata indikator perilaku	61
Tabel 5. 7 hasil uji asumsi klasik	62
Tabel 5. 8 hasil uji normalitas	62
Tabel 5. 9 uji autokorelasi	63
Tabel 5. 10 uji heteroskedastisitas	64
Tabel 5. 11 hasil analisis regresi linier sederhana	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Pwngaeuh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Terhadap Regulasi Diri	37
Gambar 1. 2 Piramida Responden Penelitian.....	61
Gambar 1. 3 Wawancara dengan Pengurus Asrama Muslimat NU	103

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Blue Print Skala Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad..	84
Lampiran 1. 2 Blue Print Regulasi Diri	85
Lampiran 1. 3 Pedoman Penilaian Butir Pernyataan Kuesioner Berskala Likert .	86
Lampiran 1. 4 Lembar Uji Validitas dan Reabilitas	87
Lampiran 1. 5 Lembar Kuesioner Penelitian	91
Lampiran 1. 6 Hasil Uji Validitas Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad	94
Lampiran 1. 7 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri.....	95
Lampiran 1. 8 Hasil Uji Reabilitas.....	96
Lampiran 1. 9 Tabel Durbin Watson (WD)	97
Lampiran 1. 10 Hasil Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis	98
Lampiran 1. 11 Data Responden Penelitian	101
Lampiran 1. 12 Dokumentasi Kegiatan	103
Lampiran 1. 13 Penunjukkan Pembimbing Skripsi	105
Lampiran 1. 14 Surat Izin Riset	106

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perkembangan zaman pada sekarang di tandai oleh peningkatan ilmu pengetahuan dan teknologi sehingga mendorong terjadinya peralihan positif terhadap kehidupan manusia. Tetapi tidak hanya perubahan positif namun perubahan tersebut juga menyebabkan efek negatif, salah satu efek negatif yang muncul yaitu hilangnya keseimbangan jiwa manusia hal ini di tandai dengan banyaknya manusia yang mengalami kegelisahan baik batin maupun jiwa yang dapat berakibat stres dan frustrasi dalam kehidupannya.¹

Perasaan cemas sering muncul dalam situasi yang sulit dipahami, terutama ketika seseorang menghadapi pengalaman baru yang belum pernah dilalui sebelumnya serta mencerminkan suatu keadaan yang khas, menggambarkan ketidakmampuan mengatasi masalah dan kurangnya rasa aman dalam menghadapi situasi tersebut.² Ketidaknyamanan dan rasa tidak tenang yang dihasilkan dari kecemasan ini dapat mengganggu kehidupan sehari-hari individu. Rasa takut akan kemungkinan yang tidak diinginkan dan keputusan akibat kegagalan mencapai harapan merupakan contoh dari ketidaknyamanan internal. Di sisi lain, keadaan eksternal juga dapat menciptakan ketidaknyamanan, seperti saat seseorang merasa kalah dalam persaingan dengan orang lain.³

Permasalahan yang sering terjadi pada masyarakat zaman sekarang yaitu depresi dan mengalami hampa makna. Hal ini menjadi ciri ketika seseorang merasa asing dengan dirinya sendiri, lingkungan sosial,

¹ Mahmud Zufriyatun, Raja Baharuddin, Mukhammad, "Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Surat Al-Ahzab Ayat: 41-42 (Studi Tafsir Al-Mishbah)," *Madani Institute: Jurnal Politik, Hukum, Ekonomi, Pendidikan dan Sosial-Budaya* 11, no. 2 (2022): 58–65.

² Wikan Galuh Widyarto et al., "The Effectiveness of Reality Group Counseling in Reducing Communication Anxiety among Islamic Guidance and Counselling Students" 5, no. 1 (2024).

³ Zufriyatun, Raja Baharuddin, Mukhammad, "Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Surat Al-Ahzab Ayat: 41-42 (Studi Tafsir Al-Mishbah)."

pekerjaannya bahkan kehilangan tujuan hidupnya. Bahkan yang terjadi hampir setiap saat mereka merasa hidup dalam kebosanan, gelisah dan merasa sendirian. Sehingga, agar tidak masuk dalam pahitnya kehidupan manusia memerlukan bimbingan, pegangan, petunjuk dan mereka juga memerlukan seorang tokoh dan mentor yang bisa mengarahkan jalannya menuju surga. Oleh karena itu, dalam kehidupan manusia tidak hanya mengutamakan kehidupan dunianya tetapi juga harus seimbang dengan mengingat kehidupan ukhrawi nya.⁴

Setiap individu mempunyai perilaku dan karakteristik yang tidak sama tergantung dari lingkungan tempat tinggalnya karena individu dan lingkungan menunjukkan saling berinteraksi dan mempengaruhi satu sama lainnya. Perilaku seorang individu dapat mengubah lingkungan begitu pun sebaliknya, namun jika individu tidak dapat mengendalikan dirinya, maka secara tidak langsung lingkungan akan mengubah individu. Oleh karena itu, bagi individu sangat penting untuk mampu mengontrol serta mengatur dirinya sendiri agar mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Kemampuan individu dalam mengelola, mengarahkan, dan mengendalikan dirinya dalam upaya agar fokus pada tujuan yang ingin dicapai dikenal sebagai regulasi diri.⁵

Regulasi diri suatu langkah di mana individu berpikir, mengendalikan dan bertindak sejalan dengan tujuan yang telah ditetapkan. Dengan demikian, individu mampu menilai keberhasilan terhadap pencapaian dirinya serta memberi arti pada dirinya sendiri atas pencapaian tujuan tersebut. Regulasi diri yang efektif sangat berperan penting bagi individu karena dapat membantu individu dalam melakukan perannya dengan baik dalam kehidupan sehari-hari, tetapi jika individu belum mampu mengatur dirinya dengan baik maka akan menghambat peran yang lain.

⁴ Resti Widianengsih, "Hadits Tentang Dzikir Perspektif Tasawuf," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (2022): 166–179.

⁵ Fabiana Meijon Fadul, "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Santri (Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Islam Kamuja)," *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3 (2019): 527–545.

Dalam hal ini regulasi diri di pengaruhi dapat oleh faktor eksternal dan faktor internal. Regulasi diri tentang bagaimana seseorang dapat mengatur diri, yang berpengaruh pada perilakunya melalui pengaturan lingkungan individu, penciptaan dukungan kognitif serta menciptakan konsekuensi atas perilakunya, sehingga mengacu pada membangkitkan motivasi internal seperti pemikiran, perasaan, perilaku yang telah ditentukan, serta memiliki tanggapan yang relevan dengan mencapai tujuan pribadi.⁶

Fenomena yang sering terjadi di Asrama Muslimat NU Jawa Tengah pada santri yang kurang mampu dalam mengontrol dan mengatur dirinya sendiri seperti, kurang antusias ketika mengikuti aktivitas yang ada di asrama atau di luar, tidak mematuhi peraturan yang telah ditetapkan oleh pengurus asrama, terlambat dalam melakukan aktivitas di asrama, tidak mengikuti aktivitas yang dilakukan di asrama serta keluar tanpa izin pengurus. Sehingga santri yang dapat beradaptasi dengan tuntutan yang ada akan lebih mudah menjalankan berbagai tugas, mematuhi peraturan yang ada, terlibat dalam kegiatan, serta mengadakan hubungan dan saling bekerjasama baik sesama santri. Sebaliknya, santri yang kesulitan beradaptasi cenderung menunjukkan sikap penolakan terhadap peraturan, seperti melanggar ketentuan yang telah ditetapkan dan kurang aktif dalam kegiatan yang diselenggarakan..⁷

Salah satu tanda santri mampu beradaptasi dengan lingkungan pesantren ketika santri mempunyai niat dalam mengikuti segala peraturan di pesantren. Tetapi santri yang belum mampu beradaptasi dengan baik di lingkungan pesantren akan timbul perasaan cemas, gelisah, takut, tidak bisa tidur, tidak tenang, dan sebagainya.⁸ Hal ini di perlukan penyesuaian diri

⁶ Ni'matul Izza and Ahmad Giri Ainuddin Muhammadi, "Model Regulasi Diri Dalam Pengembangan Karakter Religius MIN 1 Jombang," *AN NUR: Jurnal Studi Islam* 13, no. 2 (2021): 224–241.

⁷ Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, and Nur Ainiyah, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja," *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020): 42–51.

⁸ Istianna Nurhidayati et al., "Konsep Diri Berkorelasi dengan Kesehatan Mental Santri," *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan* 10, no. 2 (2024): 69–73.

oleh individu dengan cara mengatur dirinya terhadap lingkungan sosialnya, karena salah satu hal berpengaruh dalam proses penyesuaian ini adalah kemampuan regulasi diri. Maka dari permasalahan tersebut, bimbingan agama dapat dilakukan dalam membantu individu untuk mengatur dan mengontrol dirinya.

Setiap individu memiliki kemampuan untuk melaksanakan perannya sebagai amirul mu'minin di muka bumi, sehingga diharapkan untuk memahami diri serta tujuan Allah SWT menciptakannya, dan memenuhi kewajiban menurut fitrah yang dimiliki. Dalam proses pengembangan potensi untuk membantu individu hal ini dapat melalui bimbingan agama.⁹ Dalam bukunya, Jalaludin mengungkapkan bahwa agama berperan penting sebagai faktor pengendalian diri. Agama juga memenuhi kepentingan psikis seseorang, karena hidup mengikuti pedoman berupa standar, akhlak, adab, dan nilai religion dapat menciptakan keseimbangan batin, menjaga kesehatan, dan memberikan ketentraman jiwa.¹⁰ Arifin menjelaskan bahwa melalui pemberian bimbingan, seseorang dapat mengembangkan kekuatan spiritual dalam diri mereka, yang tercermin dalam keimanan dan ketaatan kepada Allah SWT.¹¹

Bimbingan agama dilakukan dengan cara tepat dan terstruktur secara konseptual mampu memberikan berbagai manfaat, terutama jika diadakan secara berkelanjutan. Hal ini penting karena pada pribadi setiap individu memiliki kecerdasan emosional yang meliputi beragam jenis perasaan, baik positif maupun negatif, seperti kesedihan, kebahagiaan, kemarahan, kekecewaan, dan pesimis. Dengan adanya bimbingan agama, individu dapat memperoleh dampak positif, terutama ketika mereka masih

⁹ Yuliana Yuliana et al., "Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Pembentukan Karakter Religius Pada Pelajar MAN 2 Kota Bengkulu," *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2024): 225–235.

¹⁰ Al Halik, "A Counseling Service for Developing the Qona'ah Attitude of Millennial Generation in Attaining Happiness," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2020): 82.

¹¹ Muhammad Fahmi Mubarak and Abdul Karim, "Assessing the Impact of Islamic Spiritual Guidance on Mental Health," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2022): 149–161.

mencari pemahaman tentang personalnya, kualitas yang dimiliki dirinya, dan cara berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Melalui bimbingan ini, individu akan dibantu dalam proses penemuan jati diri.¹²

Bimbingan agama yang di terapkan oleh pengurus Asrama Muslimat NU Jawa Tengah kepada santri melalui bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad. Menurut penelitian yang telah dilaksanakan Ach Subairi,¹³ mendukung permasalahan tersebut menunjukkan dzikir ratib al-haddad dapat membantu individu ketika mengatur diri mereka sendiri. Dengan praktik pembacaan dzikir ini, seseorang dapat lebih aktif berpartisipasi dalam aktivitas yayasan, tidak ketinggalan setiap kegiatan, serta lebih mampu mengelola perasaan dengan lebih baik. Selain itu, juga mampu mendorong semangat dalam belajar dan meningkatkan keinginan untuk melaksanakan shalat berjamaah.

Al-Qur'an dan Hadits Nabi dalam beberapa susunan bacaan serta terjemahannya disebutkan bahwa dzikir sebagai penenang jiwa. Sehingga, Al-Qur'an memberikan petunjuk hidup bagi seorang muslim serta menawarkan penyelesaian berbagai masalah yang sedang dihadapi manusia, seperti kondisi psikologis yang kurang stabil, sehingga menurut tuntunan Islam merasakan kedamaian dan ketenangan hati manusia dianjurkan untuk berdzikir kepada Allah SWT.¹⁴ Dalam diri manusia hasrat dan hati memiliki dampak yang besar terhadap perilakunya. Karena itu, sangat penting senantiasa menjaga ketenangan hati, untuk mencapai hal tersebut dapat dilakukan dengan selalu mengingat Allah, salah satunya melalui dzikir. Salah satu keistimewaan dari berdzikir yaitu membuat hati menjadi lebih tenang dan pikiran juga akan bersih, manusia juga akan lebih memahami

¹² Yuliana et al., "Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Pembentukan Karakter Religius Pada Pelajar MAN 2 Kota Bengkulu."

¹³ Ach Subairi, Skripsi: "Dzikir Ratib Al Haddad Dalam Memperkuat Regulasi Diri Santri Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam Kebonsari Jember" (Jember: Institut Agama Islam Negeri Jember, 2020).

¹⁴ Burhanuddin Burhanuddin, "Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa)," *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25.

arti dan dasar dari kehidupannya, sehingga ketika selalu mengingat Allah segala tindakan yang diambil pun akan cenderung kearah kebaikan.

Berbagai macam dzikrullah telah berkembang di Indonesia, Dzikir Ratibul Haddad menjadi dzikir yang sangat terkenal dan masih di amalkan umat Islam dan majelis dzikir hingga saat ini, bahkan dzikir ini sudah meluas ke seluruh dunia. Rangkaian kalimat dalam Dzikir Ratibul Haddad hampir sama dengan bacaan dzikir yang lainnya karena semua berlandaskan dari Al-Qur'an dan Hadist.¹⁵ Terdapat banyak sekali manfaat dari membaca dzikir Ratibul Haddad, sebagaimana dijelaskan oleh sebagian ulama Salafi dalam kitab Wirdul Imam Al'Allamatud Dunya. Ratib Al-Haddad dipercaya dapat memperpanjang umur, mendatangkan husnul khotimah, serta melindungi pembacanya dari segala kemalangan, baik yang terjadi di daratan, lautan, maupun udara.¹⁶

Dzikir Ratib al-Haddad isi kandungan berlandaskan pada Al-Qur'an, Hadist Nabi Muhammad SAW, serta meliputi berbagai susunan doa karangan para ulama terdahulu. Susunan dzikir ini dirancang sedemikian rupa sehingga ketika mengamalkan ratib al-haddad, kemudian mengamalkan secara tidak langsung bacaan yang telah dianjurkan dan dibacakan oleh Rasulullah SAW dan para ahli agama terdahulu. Mengamalkan membaca dzikir ini tentu membawa manfaat bagi yang membacanya. Para ulama juga menjelaskan bahwa setiap dzikir memiliki kebaikan dan manfaat bagi pembacanya, yang sangat bergantung pada konsistensi dan ketekunan dalam melaksanakannya.¹⁷

¹⁵ Nada Maula, "Penerapan Prinsip Sosiologi Pengetahuan Dalam Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Haddad (Studi Living Quran Di Ppti Al-Falah)," *Al-Wajid: Jurnal Ilmu Al-Quran* 2, no. 2 (2021): 8–11, <https://jurnal.iainbone.ac.id/index.php/alwajid/article/view/2282%0Ahttps://jurnal.iainbone.ac.id/index.php/alwajid/article/download/2282/1047>.

¹⁶ Qasim Yamani, "Ratibul Hadad Tradition at Majelis Alkhairaat (Study of Living Qur ' an Against Q . S Al-Baqarah Verses 285-286) Tradisi Ratibul Hadad Di Majelis Alkhairaat (Studi Living Qur ' an Terhadap Q . S Al -Baqarah Ayat 285-286)," *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)* 2, no. 5 (2022): 2461–2478.

¹⁷ Nabila Julaikha Putri et al., "Eksistensi Majelis Al-Awwabien Dalam Mengamalkan Ritual Ratib Al-Haddad Di Kota Palembang Tahun 1985-2008," *Criksetra: Jurnal Pendidikan Sejarah* 11, no. 1 (2022): 15–28.

Dzikir ratib al-haddad masih diamalkan di pondok pesantren dan majelis dzikir hingga saat ini, salah satunya di Asrama muslimat NU Jawa Tengah. Dzikir ratib al-haddad ini diamalkan setelah sholat magrib setiap malam senin sampai sabtu. Pengurus asrama Muslimat NU Jawa Tengah mengatakan ratib al-haddad rutin dilaksanakan dan hampir di baca di semua pondok yang ada di Jawa Timur. Ratib al-haddad mampu melindungi diri dari segala bahaya baik yang tampak maupun tidak, baik bahaya dhohir maupun batin penyakit hati dan lainnya, maka kemudian pada tahun 2018 an di terapkan dzikir ratib al-haddad di asrama Muslimat NU Jawa Tengah sebagai perlindungan dan bermanfaat bagi ketenangan jiwa karena perlindungan dari yang dhohir maupun batin, termasuk ketenangan jiwa.

Ratib al-haddad tidak hanya sekedar di baca tetapi ratib al-haddad juga di gunakan untuk wiridan dan dibacanya ada yang memimpin secara bergiliran. Sedangkan bacaan ratib al-haddad yang digunakan di asrama Muslimat NU Jawa Tengah sama dengan ratib al-haddad yang lain, tetapi terkadang banyak di pondok-pondok yang di tambahkan doa-doa lainnya. Jadi inti dan tujuannya sama untuk ketenangan hati, perlindungan dan lainnya. Sesuai dengan alasan diatas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian terhadap subjek tersebut **“Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad terhadap Regulasi Diri Santri Asrama muslimat NU Jawa Tengah”**.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini didasarkan pada latar belakang yang telah dijelaskan sebelumnya Apakah ada pengaruh yang signifikan dari intensitas mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri santri asrama muslimat NU Jawa Tengah?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh intensitas mengikuti bimbingan

membaca dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri santri asrama muslimat NU Jawa Tengah

D. Manfaat Penelitian

1. Secara teoretis, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memperluas tinjauan serta keilmuan tentang pengaruh intensitas mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri.
2. Secara praktis, penelitian ini bisa bermanfaat untuk digunakan sebagai pedoman bagi peneliti berikutnya yang melaksanakan penelitian tambahan dengan menggunakan topik atau faktor yang identik. Selain itu, mengharapkan hasil penelitian ini mampu menjadi panduan bagi santri asrama Muslimat NU Jawa tengah dalam mengamalkan dzikir ratib al-haddad dan santri dapat lebih merasakan serta menyadari manfaat dari dzikir yang dilakukan.

E. Tinjauan Pustaka

Penelitian yang penulis lakukan berjudul “Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratibul Al-Haddad terhadap Regulasi Diri Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah. Kemudian pada penelitian terdahulu yang sejalan dengan studi yang penulis lakukan sebagai berikut:

Pertama, penelitian yang di laksanakan oleh Nitia Wahid Siti Syamsiyah, “ Zikir Ratib Al-Haddad dan Ketenangan Jiwa : Studi Fenomenalogi Terhadap Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Maresih”. Penelitian ini pendekatan kualitatif-fenomenologi. Temuan dari penelitian menjelaskan tentang tipologi pengamalan dzikir ratib al-haddad, meliputi aspek kesatuan, sosial-psikologis, spiritual, dan fisiologis memberikan kontribusi terhadap perbaikan tingkah laku menjadi kearah positif sehingga menciptakan ketentraman batin. Selain itu, kehadiran iman majelis, yang ditandai dengan intonasi suara, cara menjelaskan, serta pengetahuan yang mendalam, juga

berperan dalam menciptakan kondisi psikologis yang positif bagi para jamaah.¹⁸

Persamaan antara temuan penulis dan penelitian sebelumnya dapat ditemukan di pembahasan pokok pikiran yang sama yaitu dzikir membahas al-haddad. Sedangkan, ditemukan perbandingan penelitian yang terdapat pada metode dan subjek penelitian. Peneliti terdahulu menggunakan metode kualitatif-fenomenologi, dan subjek pada penelitian terdahulu yaitu jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Maresih. Sedangkan dalam penelitian yang penulis lakukan menggunakan metode kuantitatif dan subjek penulis ialah santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah.

Kedua, penelitian yang dilakukan oleh Shella Anggraini berjudul “Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019” mengaplikasikan metode kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya interaksi negatif antara regulasi diri dan intensitas menggunakan media sosial di kalangan peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung pada tahun ajaran 2018/2019.¹⁹

Penelitian penulis dan penelitian sebelumnya serupa karena keduanya membahas variabel dan metodologi penelitian yang sama. Variabel penelitian terdahulu dan penelitian yang peneliti lakukan sama tentang regulasi diri. Selain itu Peneliti pada penelitian terdahulu menggunakan metode kuantitatif dan dalam penelitian yang penulis lakukan juga menggunakan metode kuantitatif. Kemudian perbedaan penelitian terdapat pada subjek penelitian. Subjek pada penelitian terdahulu yaitu peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun ajaran

¹⁸ Nitia Wahid Siti Syamsiyah, Skripsi: “Zikir Ratib Al-Haddad dan Ketenangan Jiwa: Studi Fenomenologi Terhadap Jamaah Majelis Annisa Dukuh Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih” (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said Surakarta, 2022).

¹⁹ Shella Anggraini, Skripsi: “Hubungan Regulasi Diri dengan Intensitas Penggunaan Media Sosial Peserta Didik Kelas X Di MA Al-Hikmah Bandar Lampung Tahun Ajaran 2018/2019” (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung, 2019).

2018/2019. Sedangkan subjek penulis ialah santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah.

Ketiga, penelitian yang ditulis oleh Ach Subairi berjudul “Dzikir Ratib Al-Haddad dalam Menguatkan Regulasi Diri Santri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam Kebonsari Jember”. Penelitian menerapkan metode kualitatif serta hasil yang diperoleh menemukan bahwa pengaturan diri siswa Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam diperkuat secara efektif melalui Dzikir Ratib Al-Haddad. Praktik dzikir ini membantu santri berperan lebih mandiri dan mampu mengendalikan emosi, pikiran, serta perilaku mereka. Selain itu, terdapat beberapa faktor yang memengaruhi regulasi diri santri, antara lain pengamatan, faktor individu, dan lingkungan sekitar.²⁰

Tema penelitian terdahulu dapat dibandingkan dengan tema penelitian penulis, yaitu tentang dzikir ratib al-haddad. Namun, terdapat perbedaan antara kedua penelitian ini, terutama dalam metode dan subjek yang diteliti. Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif dan mengambil subjek dari santri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam Kebonsari, Jember. Sedangkan dalam penelitian ialah santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah.

Keempat, penelitian yang dilakukan oleh Azima Prisma Vera berjudul “Dzikir Ratib Al-Haddad dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Jama'ah Warga Emas di Yayasan Al-Jenderami, Dengkil, Selangor, Malaysia” dengan metode kualitatif. Temuan dari penelitian ini menjelaskan beberapa tingkatan dzikir Ratib Al-Haddad yang berkontribusi dalam menumbuhkan kedamaian diri para masyarakat desa emas yang ada pada yayasan tersebut. Tahapan tersebut meliputi persiapan, pelaksanaan

²⁰ Ach Subairi, Skripsi: “Dzikir Ratib Al Haddad Dalam Menguatkan Regulasi Diri Santri Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam Kebonsari Jember” (Jember: Institut Agama Islam Negeri Jember, 2020).

dzikir Ratib Al-Haddad, dan diakhiri dengan tahap melalui meditasi atau tafakur.²¹

Mengenai dzikir ratib al-haddad, penelitian penulis dan penelitian sebelumnya sama-sama membahas topik yang berkaitan. Kemudian, terdapat perbedaan penelitian terdapat dalam metode dan subjek penelitian. Peneliti terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif dengan subjek yang terdiri dari jama'ah warga emas di Yayasan Al-Jenderami, Dengkil, Selangor, Malaysia. Sementara itu, dalam penelitian yang penulis lakukan, metode yang digunakan adalah kuantitatif, dan subjek penelitian adalah santri dari Asrama Muslimat NU di Jawa Tengah.

Kelima, penelitian yang dilaksanakan oleh Muhammad Fahrudin Febryansyah berjudul “Upaya Peningkatan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Kegiatan Ratib Al-Haddad (Studi Kasus di Pondok Pesantren Hudatul Muna 1 Jenes Brotonegaran Ponorogo)”. Metode kualitatif yang diterapkan dalam penelitian. Menurut penelitian tersebut menjelaskan pelaksanaan pengamalan membaca Ratib al-Haddad di Pondok Pesantren Hudatul Muna 1 Jenes berlangsung secara efektif serta dilakukan secara teratur setelah salat magrib setiap hari. Kegiatan ini terbukti mampu memberikan dampak positif dan menghadirkan perubahan yang baik. Melalui Ratib al-Haddad, para santri mengalami peningkatan dalam kecerdasan spiritual, yang membuat merasakan perasaan kedekatan dengan Allah Swt serta menemukan kedamaian di dalam hati.²²

Mengenai dzikir ratib al-haddad, penelitian penulis dan penelitian sebelumnya sama-sama membahas topik yang berkaitan. Metodologi dan subjek penelitian menjadi tempat perbedaan penelitian dapat ditemukan. Penelitian sebelumnya menggunakan metodologi penelitian kualitatif dan partisipan yaitu santri pondok pesantren Hudatul Muna 1 Jenes

²¹ Azima Prisma Vera, Skripsi: “Dzikir Ratib Al-Haddad Dalam Meningkatkan Ketenangan Jiwa Jama'ah Warga Emas di Yayasan Al-Jenderami Dengkil Selangor Malaysia” (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2018).

²² Muhammad Fahrudin Febryansyah, Skripsi: “Upaya Peningkatan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Kegiatan Ratib Al-Haddad (Studi Kasus di Pondok Pesantren Hudatul Muna 1 Jenes Brotonegaran Ponorogo)” (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo, 2018).

Brotonegaran Ponorogo. Sedangkan dalam penelitian yang penulis lakukan menggunakan metode kuantitatif kemudian subjek penulis ialah santri asrama muslimat NU Jawa Tengah

BAB II

KERANGKA TEORETIK

A. Pengertian Intensitas

Istilah bahasa Inggris "intensitas", yang bermakna kuat, keras, atau hebat, adalah asal kata intensitas. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, intensitas diartikan suatu kondisi sertatarakan, menggambarkan seberapa hebat atau kuat suatu fenomena berlangsung.²³ Teori yang dikemukakan oleh Newman tentang intensitas yaitu *The strength of a message's power in a particular direction is known as its intensity*, berdasarkan pemahaman itu, maka intensitas diartikan berkaitan dengan frekuensi atau jumlah melaksanakan suatu kegiatan dalam kurun waktu tertentu. Sedangkan Chaplin menjelaskan bahwa Intensitas sebagai suatu sifat kompleks dari penginderaan berkaitan dengan kekuatan suatu stimulus. Intensitas merupakan salah satu bentuk dukungan dalam bentuk energi yang digunakan untuk memperkuat suatu dukungan atau menunjukkan besar kecilnya kegiatan yang dilakukan pada suatu waktu tertentu.²⁴

Nuraini dalam Muhajir dkk mengatakan intensitas mempunyai unsur-unsur, yaitu motivasi, waktu (tempo dan tingkat keseringan), pengutaraan, pedoman tindakan serta interest.²⁵ Menurut Kartono intensitas yaitu besaran dan kekuatan suatu perilaku, yakni kuantitas kekuatan yang diperlukan untuk membangkitkan satu indra, serta dimensi dari kekuatan atau informasi yang diterima oleh indra tersebut. Intensitas merujuk pada tingkat frekuensi individu ketika menjalankan aktivitas. Tubbs & Moss mendefinisikan intensitas sebagai suatu dorongan atau kekuatan yang

²³ Nur Ossa Velina and Artiarini Puspita Arwan, "Pengaruh Intensitas Bimbingan Agama Terhadap Pengetahuan Agama Anak Jalanan Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Dinas Sosial DKI Jakarta," *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)* 8, no. 2 (2022): 118–125.

²⁴ Yesaya Imanuel Nelwan and Dominikus David Biondi Situmorang, "Potret Intensitas Bermain Online Game Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19," *Psiko Edukasi* 20, no. 2 (2022): 176–188.

²⁵ Velina and Arwan, "Pengaruh Intensitas Bimbingan Agama Terhadap Pengetahuan Agama Anak Jalanan Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Dinas Sosial DKI Jakarta."

dipengaruhi oleh durasi serta cenderung dapat diukur dengan waktu tertentu.²⁶

Kaloh berpendapat bahwa intensitas dapat diartikan sebagai tingkat frekuensi seseorang dalam menjalani suatu aktivitas yang didorong oleh perasaan senang terhadap kegiatan tersebut. Dengan demikian, rasa senang yang dialami saat melakukan suatu kegiatan memiliki pengaruh yang besar terhadap konsistensi individu dalam terlibat dalam aktivitas itu.²⁷ Berlandaskan berbagai pandangan yang telah diungkapkan, maka menyimpulkan bahwa intensitas sebagai suatu ukuran frekuensi, yaitu seberapa sering dan banyak seseorang melaksanakan suatu kegiatan dalam kurun waktu yang ditentukan untuk meraih tujuan yang diinginkan.

B. Aspek-Aspek Intensitas

Intensitas berdzikir menyatakan sejauh mana seseorang mengingat dan melafalkan nama Allah, baik dari segi jumlah atau kualitas. Hal ini melibatkan pengucapan dari hati dan lisan yang mendalam, seperti niat yang tulus, upaya mendekatkan diri, kerendahan hati, pengalaman spiritual, rasa takut yang penuh kasih, serta sikap tawadhu' yang penuh penghormatan. Menurut Ajzen mendefinisikan terdapat empat aspek dalam intensitas yang meliputi :

1. Perhatian atau daya konsentrasi

Perhatian diartikan suatu bentuk minat yang diarahkan pada dzikir sebagai suatu tujuan perilaku. Ketertarikan ini terlihat dari sifat rangsangan yang terjadi, di mana ketika rangsangan tersebut direspon oleh individu, sehingga respon tersebut merupakan suatu bentuk penarikan perhatian seseorang terhadap ungkapan yang diinginkan.

2. Penghayatan atau pemahaman

²⁶ Ayu Imasria Wahyuliarmy and Citra Ayu Kumala Sari, "Intensitas Penggunaan Gadget dengan Interaksi Sosial," *IDEA: Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 100–114.

²⁷ R Wahyuni, "Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja," *Jurnal Psikologi* 13, no. 1 (2017): 22–29.

Penghayatan dijelaskan sebagai upaya memahami dan merasakan secara intens terhadap makna dzikir yang dilakukan. Dzikir tidak hanya dimengerti, tetapi juga menghayati dan dijadikan sumber pembelajaran baru bagi setiap individu yang mengalaminya.

3. Durasi, merupakan seberapa lama waktu yang diperlukan oleh seseorang ketika melaksanakan dzikir.
4. Frekuensi atau kualitas kedalaman pengulangan dzikir menentukan pada seberapa sering dzikir tersebut diulang.²⁸

C. Pengertian Bimbingan

Menurut sudut pandang bahasa kata "bimbingan" berakar dari makna kosa kata dalam bahasa Inggris, yaitu "*guidance*" adalah suatu gambaran kata benda yang berakar dari kata kerja "*to guide*," mempunyai definisi memberitahukan atau mengarahkan seseorang pada arah yang lurus.²⁹ Kemudian istilah bahasa Arab, diterjemahkan sebagai الإرشاد, yang berarti pengarahan atau bimbingan. Istilah ini juga dapat merujuk pada tindakan menunjukkan atau membimbing seseorang.³⁰ Jadi, bimbingan dapat dipahami sebagai proses di mana seseorang yang mempunyai pengertian, pemahaman, serta keahlian khusus memberikan bantuan untuk orang lain yang membutuhkan bantuan³¹

Walgito menjelaskan bahwa bimbingan merupakan sebuah pertolongan atau bantuan yang dilaksanakan individu kepada satu atau sekelompok orang untuk membantu individu lain mencegah atau menghadapi berbagai masalah dalam hidup. Dengan bimbingan ini,

²⁸ Ahmad Maujuhan Syah, "Hubungan Intensitas Berdzikir dengan Kebermaknaan Hidup Santri Kalong," *Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2021): 83–88.

²⁹ M. Asasul Muttaqin, Ali Murtadho, and Anila Umriana, "Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Lrc-Kjham Semarang," *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 11, no. 2 (2017): 177.

³⁰ Baidi Bukhori, "Dakwah Melalui Bimbingan dan Konseling Islam," *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.

³¹ Dian Fidya and Masril, "Pendekatan Realistik dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan dan Konseling Islam," *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 1086–1100.

diharapkan mereka dapat mencapai kesejahteraan yang lebih baik dalam hidup mereka.³² Anas Salahudin merasa bahwa dukungan profesional diberikan melalui bimbingan, yang merupakan upaya untuk membantu untuk satu orang atau sekelompok orang bertujuan menolong individu dalam mengenali pribadinya sendiri. Selain itu, juga bertujuan untuk membantu individu dalam mengaitkan pemahaman diri tersebut dengan lingkungan di sekitar, serta dalam memilih, menetapkan, dan merumuskan rencana yang selaras dengan konsep diri dan tuntutan yang ada, berdasarkan norma-norma yang terdapat di masyarakat.³³

Menurut pandangan Crow dan Crow, Salah satu jenis bantuan yang dapat dilakukan oleh laki-laki dan perempuan adalah bimbingan yang menyimpan karakter sehat serta memiliki keahlian sesuai. Tujuan dari bimbingan ini adalah membantu individu dari segala usia dalam mengelola aktivitas sehari-hari, mengembangkan pemikirannya, membuat keputusan secara mandiri, serta menghadapi dan menyelesaikan tantangan yang mereka hadapi.³⁴ Kemudian Musnamar mendeskripsikan bimbingan sebagai suatu upaya yang berfokus pada memberikan bantuan kepada manusia dalam menjangkau potensi diri secara menyeluruh, sehingga mampu mencapai kedamaian dunia dan akhirat.³⁵

Dewa Ketut Sukardi menjelaskan bahwa bimbingan adalah salah satu metode untuk membantu seseorang menjadi lebih baik guna kapasitas diri, paham atas dirinya, dan menyelesaikan permasalahan kemudian

³² K Komarudin, "Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan Konseling Islam," *International Journal Ihya' 'Ulum al-Din* 17, no. 2 (2017): 209.

³³ Imas Kania Rahman Frendi Fernando, "Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa," *JURNAL PENDIDIKAN: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 215–236.

³⁴ Agus Riyadi and Hendri Hermawan Adinugraha, "The Islamic Counseling Construction in Da'wah Science Structure," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2021): 11–38.

³⁵ Nur Ikha Wijayanto, Sholihan Sholihan, and Widayat Mintarsih, "Bimbingan Islam Dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Penyintas HIV/AIDS," *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health* 2, no. 2 (2023): 88–100.

individu mampu lebih mandiri dalam memutuskan arah kehidupannya.³⁶ Abu Bakar M Luddin berpendapat bimbingan adalah upaya menolong individu mengerti diri sendiri dan lingkungan di sekitarnya, sehingga dapat memanfaatkan kemampuan yang dimilikinya secara optimal sesuai dengan bakat yang dimiliki.³⁷

Prayitno dan Erman Amti mendefinisikan bimbingan sebagai upaya membantu individu dilakukan oleh para profesional yang memiliki pengetahuan tentang satu atau lebih individu, termasuk orang dewasa, remaja, dan anak-anak, sehingga ketika meningkatkan kemampuannya, dengan menggunakan kemampuan masing-masing orang, fasilitas yang ada, dan dapat berkembang sesuai kondisi saat ini.³⁸ Menurut Jones, bimbingan dapat didefinisikan sebagai bantuan yang diberikan oleh individu kepada individu lainnya dalam proses pengambilan tindakan, menyesuaikan diri, serta penyelesaian kesulitan. Tujuannya adalah memberi dukungan atas penerimanya agar berkembang menjadi individu yang mandiri dan mampu menanggung kewajiban atas dirinya sendiri.

Bimbingan merupakan sarana yang bersifat umum, menjangkau lebih dari sekadar lingkungan sekolah atau keluarga. keberadaannya dapat ditemukan di berbagai tahap kehidupan, baik di rumah, dunia kerja dan *factory*, lingkungan pemerintahan, sosial, bahkan di rumah sakit dan penjara. Bimbingan selalu ada pada setiap tempat orang memerlukan pertolongan, serta di mana mereka yang mampu memberikan bantuan dapat melakukannya.³⁹ Berdasarkan beberapa pengertian yang diuraikan penulis menyimpulkan bimbingan sebagai pertolongan yang dilakukan oleh seorang profesional yang memiliki pengetahuan dan keterampilan khusus

³⁶ Maryatul Kibtyah and Rizka Azzahra Umaydi, . Penerapan Metode Ruq'yah Melalui Bimbingan Rohani Islam Pada Jama'ah Majlis Ta'lim Dzikrulgofiliin Masjid At-Tawwab Brimob Simongan, Kecamatan Semarang Barat. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 14(1), 57-71.

³⁷ Ulin Nihayah, *Manajemen Bimbingan Konseling* (Semarang: FATAWA PUBLISHING, 2021). Hal 3-4

³⁸ Mubasyaroh, "Metode-Metode Bimbingan Agama Anak Jalanan," *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 115–132.

³⁹ Riyadi and Adinugraha, "The Islamic Counseling Construction in Da'wah Science Structure."

kepada individu atau sekelompok bertujuan membantu dalam mengatasi tantangan yang mereka hadapi serta mengembangkan kemampuan, berdasarkan pedoman dan aturan yang berlaku pada masyarakat.

D. Pengertian Dzikir

Menurut etimologi, kata "dzikir" berakar dari bahasa Arab, yaitu (أَذْكُرُ - ذُكِرَ - ذَكَرَ), yang bermakna ingat-mengingat atau ingatlah. Kemudian dzikir dapat bermakna sebagai mengamati, membayangkan, mempelajari, mengetahui, memahami, dan mengingat.⁴⁰ Sedangkan dalam terminologi yang sama, dzikir merupakan upaya seseorang dalam pendekatan diri kepada Allah dengan cara mengingat serta merenungkan kemuliaan-Nya. Kegiatan tersebut dapat dilakukan melalui pujian kepada-Nya, pembacaan firman-Nya, serta doa yang tulus kepada. Sebagaimana dikatakan Al Ghazali “Dzikrullah artinya mengingatkan kepada manusia bahwa Allah mengawasi segala perbuatan dan pikirannya”.

Berdzikir kepada Allah tidak hanya mengingat suatu kejadian, melainkan dengan menyebut asma Allah dalam qolbu serta dengan perkataan, mengingat Allah dengan penuh keimanan terhadap keagungan Allah dan semua sifat-Nya, serta mengingat bahwa semua manusia berada dalam kendali Allah.⁴¹ Ada empat keutamaan dzikir menurut imam Al-Ghazali yaitu mendapatkan ampunan, manusia menjadi tidak lengah dan mudah lupa, memberikan dukungan dan semangat menghadapi permasalahan hidup, serta menenangkan jiwa.⁴² Al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 28 Allah menjabarkan tentang dzikir :

الْقُلُوبُ تَطْمَئِنُّ لِلَّهِ بِذِكْرِ آلِ اللَّهِ يُذَكِّرُ قُلُوبُهُمْ وَتَطْمَئِنُّ أَمْثُلُ الَّذِينَ

⁴⁰ Mamay Maesaroh, “Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri,” *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 1 (2019): 61–84.

⁴¹ Syaifulloh Yazid and Khansa Hana, “Implementasi Zikir Ratib Haddad Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo,” *Tasfiyah: Jurnal Pemikiran Islam* 7, no. 1 (2023): 111–142.

⁴² Agus Jamaludin, Nuwadjah Ahmad, and Andewi Suhartini, “Konsep Zikir (Studi Analisis Al-Quran),” *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2020): 29–32, <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/geneologi/article/view/2376/1911>.

Dalam kitab Fathul Bari karya Al Hafizh Ibnu Hajar Al Asqalani mengatakan bahwa dzikir merupakan ungkapan yang sering diucapkan sebagai bentuk pengingatan kepada Allah SWT, seperti kalimat al-baqiyat

Menurut Chodjim, kata "dzikir" berasal dari istilah "dzakara," memiliki arti mengenang, mengisi, dan mengungkapkan. Dengan demikian, bagi individu yang berdzikir, aktivitas ini merupakan upaya untuk

⁴³ Siti Yumnah & Abdul Khakim, “Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Islam,” *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan*

⁴⁴ Esya Heryana et al., “Konsep Dzikir sebagai Terapi Gangguan Bipolar,” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 53–67.

⁴⁵ Asep Kurnia, Nurwadjah Ahmad EQ, and Andewi Suhartini, "Konsep Berpikir dan Dzikir sebagai Proses Pendidikan Islam," *Bestari | Jurnal Studi Pendidikan Islam* 18, no. 1 (2021): 43.

Dzikir merupakan salah satu bentuk ibadah yang menggabungkan ucapan dan perasaan, tanpa terikat oleh waktu. Dzikir yang paling utama meskipun bukan dilakukan secara lisan, juga merupakan suatu bentuk ibadah yang seharusnya dilakukan dengan hati. Tetapi, ketika tidak mampu melakukannya dengan keduanya, jadi berzikir dapat dilakukan dengan hati. Dalam berzikir, penting untuk menghadirkan makna dzikir dalam hati serta memahami makna dari setiap lafaz yang diucapkan. Hal ini merupakan usaha yang wajib dilakukan untuk menghayati dzikir dengan sepenuh hati.⁴⁶

Froger menjelaskan bahwa dzikir memiliki empat makna. Pertama, dzikir merupakan usaha yang tiada henti untuk mengingat Allah. Kedua, dzikir mengajak untuk memfokuskan pikiran dan mengharapkan kehadiran-Nya dalam setiap aspek kehidupan. Ketiga, dzikir melibatkan pengulangan doa atau nama Allah yang memerlukan niat, kepekaan, serta konsentrasi. Keempat, dzikir mencerminkan sikap menolak urusan duniawi serta meningkatkan rasa takut kepada Allah.⁴⁷ Berdasarkan berbagai pengertian yang telah dijabarkan, maka menyimpulkan dzikir adalah sebuah usaha untuk mengingat Allah dengan menyebut nama-Nya, dalam hati maupun lisan. Kegiatan ini melibatkan pemfokusan pikiran dan merasakan kehadiran-Nya dalam setiap kehidupan.

E. Pengertian Ratibul Al-Haddad

Kata "Ratib" bermula pada bahasa Arab, yang berakar dari kata رَتَبَ رَتْبًا - يَرْتَبُ رَتْبًا, atau تَرْتَّبَ - يَتَرْتَّبُ. Makna dari istilah ini adalah tetap atau tidak bergerak. Sementara itu, istilah "Ratib" dalam konteks yang lebih luas diambil dari frase لِلْهَمِي عَرْسُ تَرْتِبُ, yang berarti perlindungan intens bertujuan menjaga sesuatu atau seseorang.⁴⁸ Menurut 'Alawi Al-Haddad, "Ratib" merujuk pada sekumpulan ayat-ayat Al-Qur'an dan lafadz dzikir yang diamalkan atau melafalkan dengan cara terus-menerus sebagai usaha

⁴⁶ Ade Sucipto, "Dzikir as a Therapy in Sufistic Counseling," *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 58.

⁴⁷ Zufriyatun, Raja Baharuddin, Mukhammad, "Konsep Dzikir Dalam Al-Qur'an Surat Al-Ahzab Ayat: 41-42 (Studi Tafsir Al-Mishbah)."

⁴⁸ Maula, "Penerapan Prinsip Sosiologi Pengetahuan Dalam Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Haddad (Studi Living Quran Di Ppti Al-Falah)."

untuk melakukan pendekatan diri kepada Allah SWT.⁴⁹ Berdasarkan Kamus Besar Bahasa Indonesia, kata ratib didefinisikan sebagai sekumpulan sanjungan untuk disampaikan terhadap Allah melalui dengan berulang, berkelanjutan, teratur, dan sistematis.

Kata “Al-Haddad” dari dzikir ratib al-haddad bersumber dari nama penulis ratibnya, yaitu Sayyid Abdullah bin Alwi bin Muhammad Al-Haddad. Beliau merupakan figure Muslim dan ulama besar yang lahir dan dibesarkan di Tarim, Hadramaut, Yaman, dari tahun ke 11 Hijriah atau atau ke 17 Masehi. Sayyid Abdullah menyusun dzikir tersebut bertujuan mengabdikan permohonan satu diantara muridnya yang memiliki nama Amir dari kaum Bani Sa’ada, yang berasal dari keturunan Bani Sa’ad dan bermukim pada desa Syibam, Hadramaut. Amir menghendaki agar Sayyid Abdullah menciptakan ratib yang bertujuan dapat membantu masyarakat di desanya melaksanakan wirid dan dzikir sebagai bentuk praktik spiritual, guna menjaga diri dari ajaran dan aliran sesat yang pada saat itu mengancam kota Hadramaut.

Bacaan ratib ini merupakan kumpulan doa dan dzikir, puji-pujian, lafadz istighfar, tahmid, serta salam untuk Rasulullah serta para Nabiullah, termasuk juga karangan doa pilihan Rasulullah SAW. Oleh karena itu, sejumlah bacaan doa tersebut digabungkan menjadi sebuah bacaan yang kemudian disebut “ratib”. Penyusunan ratib dilakukan berdasarkan wahyu ketika malam Lailatul Qadr, tepatnya pada tanggal 27 Ramadhan tahun 1071 Hijriah, dan diberi nama “Ratib Haddad”.⁵⁰ Ratib Al-Haddad merupakan rangkaian doa serta dzikir ditulis oleh al-Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad, yang terkenal dan termasyhur. Beberapa ayat, doa, yang terdapat pada rangkaian Ratib ini berdasarkan bacaan Alquran serta Hadits Nabi SAW kemudian jumlah kalimat dzikir dilafalkan sebesar tiga kali,

⁴⁹ Kharolina Rahmawati M Khoirul Masduki Zakariya, Moch Farel Danendra, “Living Quran Dalam Tradisi Pembacaan Ratib Al-Haddad Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Kalangan Surabaya,” *FIRDAUS : Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam dan Living Qur’an* 1, no. 01 (2022): 65–87.

⁵⁰ Yazid and Hana, “Implementasi Zikir Ratib Haddad Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Sukorejo Situbondo.”

mengingat angka tiga menunjukkan angka ganjil (witr). Hal ini berlandaskan petunjuk yang berasal dari arahan al-Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad.

Pada awalnya, Ratib hanya dibacakan pada tempat tinggal Amir, yakni di kota Syibam. Namun, kemudian Al-Habib Abdullah bin Alwi Al-Haddad memberikan persetujuan untuk ratib tersebut mulai dibacakan di Masjid Al-Hawi milik beliau yang terdapat di kota Tarim. Jamaah ratib biasanya membacanya sesudah shalat Isya. Al-Habib Abdullah bin Alwi Al-Haddad telah menetapkan waktu tersebut khusus untuk wilayah yang mengamalkan ratib al-haddad. Dengan izin Allah, tempat yang rutin melaksanakan ratib ini terlindungi dari pengaruh aliran menyimpang. Sehingga ketika Al-Habib Abdullah bin Alwi al-Haddad selesai menjalankan ibadah haji, pembacaan Ratib al-Haddad dimulai di Makkah hingga Madinah. Al-Habib Ahmad bin Zain al-Habsyi menyatakan, "Siapa pun yang membaca Ratib al-Haddad dengan penuh keyakinan dan keimanan, akan mendapatkan sesuatu yang melebihi harapannya".⁵¹

F. Bacaan Ratib Al-Haddad

وسلم عليه الله صلى مُحَمَّدٌ وَمَوْلَانَا وَنَبِيِّنَا وَشَفِيعِنَا سَيِّدِنَا حَضْرَةَ إِلَى الْفَاتِحَةِ الْقَارِئِ يَقُولُ
الْفَاتِحَةُ —

Bacakan Al-Fatihah untuk pemimpin, pemberi syafaat, nabi dan penolong kita Muhammad saw.

الْعَالَمِينَ رَبِّ لِلَّهِ الْحَمْدُ الرَّحْمَنُ اللَّهُ بِسْمِ
صِرَاطِ الْمُسْتَقِيمِ الصِّرَاطِ اهْدِنَا نَسْتَغِيثُ وَإِيَّاكَ نَعْبُدُ وَإِيَّاكَ الْدِّينِ يَوْمَ مَالِكِ. الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ
آمِينَ. الضَّالِّينَ وَلَا عَلَيْهِمُ الْمَغْضُوبِ غَيْرِ عَلَيْهِمْ أَنْعَمْتَ الَّذِينَ

QS. Al-Baqarah: 255 (Ayat Kursi)

مَنْ الْأَرْضِ فِي وَمَا السَّمَوَاتِ فِي مَا لَهُ نَوْمٌ وَلَا سِنَّةٌ تَأْخُذُهُ لَا هَ الْقَيُّومُ الْحَيُّ هُوَ إِلَّا إِلَهٌ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ
إِلَّا عِلْمُهُ مِنْ شَيْءٍ يُحِيطُونَ وَلَا خَلْقُهُمْ وَمَا أَيْدِيهِمْ بَيْنَ مَا يَعْلَمُ بِإِذْنِهِ إِلَّا عِنْدَهُ يَشْفَعُ الَّذِي ذَا
الْعَظِيمِ الْعَلِيِّ وَهُوَ جَفْظُهُمَا يُوَدُّهُ وَلَا وَالْأَرْضِ السَّمَوَاتِ كُرْسِيُّهُ وَسِعَ شَاءَ بِمَا

QS. Al-Baqarah: 285

⁵¹ Maesaroh, "Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad dan Kecerdasan Spiritual Santri."

نُفَرِّقُ لَا وَرُسُلُهُ وَكُتُبِهِ وَمَلِكِيَّتِهِ بِاللَّهِ أَمِنْ كُلِّ وَالْمُؤْمِنُونَ رَبِّهِ مِنْ إِلَيْهِ أَنْزَلَ بِمَا الرِّسُولُ أَمِنْ
 ﴿الْمَصِيرُ وَالْإِيكَ رَبَّنَا غُفْرَانِكَ وَأَطَعْنَا سَمِعْنَا وَقَالُوا رُسُلُهُ مِنْ أَحَدٍ بَيْنَ

QS. Al-Baqarah: 286

أَوْ نَسِينَا إِنْ تَوَاصَلْنَا لَا رَبَّنَا اكْتَسَبْتَ مَا وَعَلَيْهَا كَسَبْتَ مَا لَهَا وَسُعَهَا إِلَّا نَفْسًا اللَّهُ يُكَفِّرُ لَا
 لَا مَا تُحْمَلُنَا وَلَا رَبَّنَا قَبْلُنَا مِنَ الَّذِينَ عَلَى حَمَلْتَهُ كَمَا إِصْرًا عَلَيْنَا تَحْمِلُ وَلَا رَبَّنَا أَخْطَانًا
 ﴿الْكَافِرِينَ الْقَوْمَ عَلَى فَانصُرْنَا مَوْلَانَا أَنْتَ وَارْحَمْنَا لَنَا وَاعْفُ عَنَّا وَاعْفُ بِهَ لَنَا طَاقَةَ
 كُلِّ عَلَى وَهُوَ وَبِمِثِّ يُحْيِي الْحَمْدُ وَلَهُ الْمُلْكُ لَهُ لَهُ، شَرِيكَ لَا وَحْدَهُ اللَّهُ إِلَّا إِلَهَ لَا (3x)
 قَدِيرُ شَيْءٍ

أَكْبُرُ وَاللَّهُ اللَّهُ إِلَّا إِلَهَ وَلَا إِلَهَ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ سُبْحَانَ (3x)
 الْعَظِيمِ اللَّهُ سُبْحَانَ وَبِحَمْدِهِ اللَّهُ سُبْحَانَ (3x)
 الرَّحِيمِ الثَّوَابُ أَنْتَ إِنَّكَ عَلَيْنَا وَتُبْ لَنَا اغْفِرْ رَبَّنَا (3x)
 وَسَلِّمْ عَلَيْهِ صَلِّ اللَّهُمَّ مُحَمَّدٍ، عَلَى صَلِّ اللَّهُمَّ (3x)
 خَلَقَ مَا شَرَّ مِنَ النَّامَةِ اللَّهُ بِكَلِمَاتٍ أَعُوذُ (3x)
 الْعَلِيمِ السَّمِيعِ وَهُوَ السَّمَاءِ فِي وَلَا الْأَرْضِ فِي شَيْءٍ اسْمِهِ مَعَ يَضُرُّ لَا الَّذِي اللَّهُ بِسْمِ (3x)
 نَبِيًّا وَبِمُحَمَّدٍ دِينًا وَبِالْإِسْلَامِ رَبًّا بِاللَّهِ رَضِينَا (3x)
 اللَّهُ بِمَشِيئَةٍ وَالسُّرِّ وَالْخَيْرِ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ بِسْمِ (3x)
 وَظَاهِرًا بَاطِنًا اللَّهُ إِلَيْنَا تُبْنَا الْآخِرِ وَالْيَوْمَ بِاللَّهِ أَمَّنَّا (3x)
 مِمَّا كَانَ الَّذِي وَامُحْ عَنَّا وَاعْفُ رَبَّنَا يَا (3x)
 الْإِسْلَامَ دِينَ عَلَى أَمْتِنَّا وَالْإِكْرَامَ الْجَلَالَ ذَا يَا (7x)
 الظَّالِمِينَ شَرَّ إَكْفُفْ مَنِينُ يَا قَوِي يَا (3x)
 الْمُؤَذِّنِينَ شَرَّ اللَّهُ صَرَفَ الْمُسْلِمِينَ أُمُورَ اللَّهُ أَصْلَحَ (3x)
 خَبِيرُ يَا لَطِيفُ يَا بَصِيرُ يَا سَمِيعُ يَا قَدِيرُ يَا عَلِيمُ يَا كَبِيرُ يَا عَلِيُّ يَا (3x)
 وَيَرْحَمُ يَغْفِرُ لِعَبْدِهِ مَنْ يَا الْعَمَّ كَاشِفُ يَا الْهَمَّ فَارِحَ يَا (3x)
 الْخَطَايَا مِنَ اللَّهِ أَسْتَغْفِرُ الْبَرَايَا رَبَّ اللَّهُ أَسْتَغْفِرُ (4x)
 اللَّهُ إِلَّا إِلَهَ لَا (50x)

تَعَالَى اللَّهُ وَرَضِي وَعَظَمَ وَمَجَّدَ وَكَرَّمَ وَشَرَّفَ وَسَلَّمْ وَإِلَهُ عَلَيْهِ اللَّهُ صَلَّى اللَّهُ رَسُولُ مُحَمَّدٍ
 إِلَى هَذَا يَوْمَنَا مِنْ إِحْسَانِ التَّابِعِينَ وَتَابِعِ وَالتَّابِعِينَ أَجْمَعِينَ، اللَّهُ رَسُولُ وَأَصْحَابِ آلِ عَنْ
 الرَّاجِعِينَ أَرْحَمَ يَا بَرَحْمَتِكَ وَفِيهِمْ مَعَهُمْ وَعَلَيْنَا الدِّينِ يَوْمَ

QS. Al-Ikhlās

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ
 أَحَدٌ؛ ﴿كُفُّوا لَهُ يَكُنْ وَلَمْ يُولَدْ﴾ وَلَمْ يَلِدْ لَمْ يَكُنْ الصَّمَدُ ﴿اللَّهُ أَحَدٌ﴾ اللَّهُ هُوَ قُلْ

QS. Al-Falaq

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ
 شَرٍّ وَمِنْ وَقَبٍ ۝ إِذَا غَاسِقٍ شَرٍّ وَمِنْ خَلَقٍ ۝ مَا شَرٍّ مِنَ الْفَلَقِ ۝ بِرَبِّ أَعُوذُ قُلْ
 حَسَدَ ۝ إِذَا حَاسِدٍ شَرٍّ وَمِنْ الْعَقَدِ ۝ فِي النَّفَّاثَاتِ

QS. An-Nas

الرَّحِيمِ الرَّحْمَنِ اللَّهُ بِسْمِ
 الْخَنَاسِ ۝ الْيُوسُفَاسِ شَرٍّ مِنَ النَّاسِ ۝ إِلَهَ النَّاسِ ۝ مَلِكِ النَّاسِ ۝ بِرَبِّ أَعُوذُ قُلْ
 وَالنَّاسِ ۝ الْجَنَّةِ مِنَ النَّاسِ ۝ صُدُورٍ فِي يُوسُفَاسِ الَّذِي
 الْفَاتِحَةِ

أَلِ سَادَاتِنَا وَكَفَّةٍ وَفُرُوعِهِمْ وَأَصُولِهِمْ عَلَوِي بَا عَلِيَّ بْنَ مُحَمَّدٍ الْمُقَدَّمِ الْفَوَيْهِ سَيِّدِنَا رُوحِ إِلَى
 الدِّينِ فِي هُمْ وَأَنْوَارٍ وَبِأَسْرَارِهِمْ وَيَنْفَعُنَا الْجَنَّةِ فِي دَرَجَاتِهِمْ يُعْلِي اللَّهُ أَنَّ عَلَوِي أَبِي
 وَالْآخِرَةِ وَالْدُّنْيَا

الْفَاتِحَةِ

أَنَّ - أَرْوَاحَهُمْ وَخَلَّتْ وَمَعَارِبَهَا الْأَرْضِ مَشَارِقَ فِي كَانُوا أَيْنَمَا الصُّوفِيَّةِ سَادَاتِنَا أَرْوَاحِ إِلَى
 فِي بِهِمْ وَيُلْحِقُنَا هُمْ، وَأَنْوَارٍ وَبِأَسْرَارِهِمْ وَبِعُلُومِهِمْ بِهِمْ وَيَنْفَعُنَا الْجَنَّةِ فِي دَرَجَاتِهِمْ يُعْلِي اللَّهُ
 وَعَافِيَةِ خَيْرٍ

الْفَاتِحَةِ

عَلَوِي بِنِ اللَّهِ عَبْدُ الْحَبِيبِ وَالْبِلَادِ الْعِبَادِ وَغَوْثِ الْإِرْشَادِ قُطْبِ الرَّاكِبِ صَاحِبِ رُوحِ إِلَى
 وَأَنْوَارِهِمْ وَأَسْرَارِهِمْ بِهِمْ وَيَنْفَعُنَا الْجَنَّةِ فِي دَرَجَاتِهِمْ يُعْلِي اللَّهُ أَنَّ وَفُرُوعِهِ وَأَصُولِهِ الْخَدَّادِ
 وَالْآخِرَةِ وَالْدُّنْيَا الدِّينِ فِي بَرَكَاتِهِمْ

الْفَاتِحَةِ

وَالْمُسْلِمَاتِ وَالْمُسْلِمِينَ وَالْمُؤْمِنَاتِ الْمُؤْمِنِينَ وَجَمِيعِ وَالْوَالِدِينَ الصَّالِحِينَ اللَّهُ عِبَادِ كَافَّةٍ إِلَى
 وَبَرَكَاتِهِمْ بِأَسْرَارِهِمْ وَيَنْفَعُنَا وَيَرْحَمُهُمْ لَهُمْ يَغْفِرُ اللَّهُ أَنْ

Doa

وَأَهْلٍ مُحَمَّدٍ سَيِّدِنَا عَلَى صَلِّ اللَّهُمَّ مَزِيدَهُ، وَيُكَافِي نِعْمَهُ يُوَافِي حَمْدًا الْعَالَمِينَ رَبِّ اللَّهُ الْحَمْدُ
 خَيْرٌ بِكُلِّ لَنَا تَفْتَحُ أَنْ الْمُنَانِي وَالسَّبْعِ الْمُعْظَمَةِ الْفَاتِحَةِ بِحَقِّ نَسْأَلُكَ إِنَّا اللَّهُمَّ وَسَلَّمُ وَصَحْبِهِ بَيْنِهِ
 لِأَهْلِ مُعَامَلَتِكَ مَوْلَانَا يَا تُعَامِلُنَا وَأَنْ الْخَيْرِ، أَهْلٍ مِنْ تَجْعَلُنَا وَأَنْ خَيْرٍ بِكُلِّ عَلَيْنَا تَنْفَضِّلُ وَأَنْ
 وَبُؤْسِ مَخْذَةٍ كُلِّ مِنْ وَأَحْبَابِنَا وَأَصْحَابِنَا وَأَوْلَادِنَا وَأَنْفُسِنَا أَدْيَانِنَا فِي تَحْفَظُنَا وَأَنْ الْخَيْرِ،
 الرَّاحِمِينَ أَرْحَمَ يَا خَيْرٍ لِكُلِّ وَمُعْطٍ بِكُلِّ خَيْرٍ وَمُنْفَضِّلٍ خَيْرٍ كُلِّ وَلِيَّ إِنَّكَ وَضِيرُ
 وَالنَّارِ سَخَطِكَ مِنْ بِكَ وَنَعُوذُ وَالْجَنَّةِ رِضَاكَ نَسْأَلُكَ إِنَّا اللَّهُمَّ

G. Pengertian Regulasi Diri

Secara Bahasa Inggris, istilah regulasi diri berasal dari dua kata, yaitu "*self*" diartikan diri, sedangkan "*regulation*" memiliki arti pengaturan atau pengendalian.⁵² Teori Regulasi diri awal mula di perkenalkan kan oleh Albert Bandura. Menurut teori Bandura, kepribadian seseorang terbentuk dari interaksi antara faktor kognitif, perilaku, dan lingkungan, mengingat bahwa manusia merupakan hasil dari proses pembelajaran.⁵³ Konsep regulasi diri yang dikemukakan oleh Albert Bandura menjabarkan bahwa individu belum mampu beradaptasi dengan efektif terhadap lingkungan sampai mereka mengembangkan kemampuan untuk mengelola proses dan perilaku psikologis yang dimiliki.⁵⁴

Bandura menyatakan kapasitas individu untuk mengendalikan perilakunya disebut pengaturan diri, adapun faktor yang memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian seseorang yang memengaruhi cara individu mengamati, mengevaluasi, dan merespons situasi. Sejalan dengan itu, Taylor berpendapat orang memanfaatkan pengaturan diri sebagai teknik untuk mengelola dan membimbing perilaku mereka. Selain itu, individu secara terstruktur mengelola pemikiran, perasaan, dan perilaku demi mencapai tujuan yang diinginkan.⁵⁵ Horward dan Miriam mendefinisikan pengaturan diri sebagai sebuah usaha manusia untuk mengelola pencapaian dan tindakan yang dilakukan. Proses ini melibatkan penetapan tujuan pribadi, penilaian kemajuan yang dicapai dalam perjalanan menuju

⁵² Fitriya dan Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang," *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 1 (2016): 63–74.

⁵³ Rendy Nugraha and Suyadi, "Regulasi Diri Dalam Pembelajaran," *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, 2019, <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alawlad/article/view/1917>.

⁵⁴ Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang."

⁵⁵ Dinda Mutiarachmah et al., "Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta," *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora* 3, no. 3 (2019): 163–177.

tujuan tersebut, serta memberikan penghargaan diri sendiri untuk keberhasilan yang berhasil mencapainya.⁵⁶

Menurut Schunk, regulasi adalah potensi untuk mengendalikan diri. Regulasi diri melibatkan penerapan suatu proses yang secara terus-menerus mengaktifkan pikiran, perilaku, dan emosi, dengan tujuan mencapai sasaran yang sudah ditetapkan. Seseorang yang menerapkan regulasi diri mengenai mengamati dan mempertimbangkan tindakan mereka, serta memberikan ganjaran atau hukuman kepada diri sendiri. Sistem pengaturan diri ini terdiri dari standar perilaku dan pemantauan kemampuan seseorang, evaluasi diri, dan reaksi terhadap diri sendiri.⁵⁷ Manab berpendapat regulasi diri adalah suatu proses yang melibatkan pengaturan dan peningkatan diri individu, serta penetapan target yang ingin dicapai. Setelah tujuan tercapai, penting untuk melakukan evaluasi guna menilai pencapaian yang telah diraih. Pengaturan diri yang efektif dapat menjadi faktor pendorong keberhasilan, terutama dalam hal pembelajaran, sehingga individu mampu mengembangkan potensi dirinya.⁵⁸

Menurut Brandstatter dan Frank, regulasi diri dapat dipahami sebagai upaya yang dilakukan secara terencana dengan intervensi aktif untuk mengendalikan pikiran, sikap, dan tindakan. Sedangkan regulasi diri menurut pandangan Barry Zimmerman sebagai suatu cara yang bertujuan untuk menggerakkan dan mengendalikan pikiran, perilaku, serta emosi demi mencapai tujuan tertentu. Jadi, secara substansial regulasi diri menekankan pada tiga perspektif yang perlu dikelola, yaitu pikiran, perasaan, dan perilaku, yang berhubungan dengan konsep umum tentang perilaku yang mengarah pencapaian tujuan.⁵⁹

⁵⁶ Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang."

⁵⁷ Nugraha and Suyadi, "Regulasi Diri Dalam Pembelajaran."

⁵⁸ Anggi Raylian Arum and Riza Noviana Khoirunnisa, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa," *Jurnal Penelitian Psikolog* 8, no. 8 (2021): 187–198.

⁵⁹ Yandi Cahya Yundani, "Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi," *Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf* 4, no. 1 (2022): 21–35, <https://jurnal.stidsinarasa.ac.id/index.php/iktisyaf/article/download/71/37>.

Kemudian Allah juga menjelaskan tentang regulasi diri berdasarkan Al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 11 sebagai berikut:

حَتَّىٰ يَقُومَ مَا يُغَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ أَمَرَ مَنْ يَحْفَظُونَهُ خَلْفَهُ وَمَنْ يَدَّيْهِ بَيْنَ مَنْ مَّعْقِبَتْ لَهُ
وَالِ مِنْ دُونِهِ مَنْ لَهُمْ وَمَا لَهُ مَرَدٌّ فَلَا سُوءًا يَقُومُ اللَّهُ أَرَادَ وَإِذَا بَانَتْهُمْ مَا يُغَيِّرُوا

Artinya: “Bagi manusia ada malaikat-malaikat yang selalu mengikutinya bergiliran, di muka bumi dan di belakangnya, mereka menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak merubah keadaan suatu kaum sehingga mereka merubah keadaan yang ada pada diri mereka sendiri. Dan apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum, maka tak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tak ada pelindung bagi mereka selain dia.”

Menurut Al-Qur'an surat ar-Ra'du ayat 11, dijelaskan setiap individu dilengkapi dengan kemampuan guna mengatur dan mengendalikan dirinya sendiri. Individu yang memiliki semangat tinggi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap kapasitas ini. Motivasi mampu mempengaruhi tindakan individu secara relevan, tetapi motivasi tertentu terlihat ketika seseorang terbuka hati menerima hidayah dari Allah.⁶⁰ Berdasarkan penjelasan yang telah disampaikan, maka kesimpulan tentang kemampuan mengendalikan pikiran dan emosi dikenal dengan istilah pengaturan diri, serta tindakan mereka demi mencapai sasaran yang telah ditetapkan.

H. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Aspek-aspek regulasi diri atau *self regulation* berdasarkan Zimmerman, meliputi 3 hal yaitu⁶¹ :

1. Metakognitif

Metakognitif adalah proses yang sangat penting, karena pembelajaran tentang cara berpikir seseorang dapat membantunya dalam mengorganisasi serta mengendalikan

⁶⁰ Atiyah, Mughni, and Ainiyah, “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja.”

⁶¹ Zummy Anselmus Dami and Polikarpus Parikaes, “Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi,” *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 82–95.

berbagai keadaan yang dihadapinya. Selain itu, metakognitif memungkinkan individu untuk menentukan strategi yang tepat untuk mengembangkan performa kognitif serta memahami dan menyadari pikiran yang terlibat dalam proses atau pemikiran kognitif.⁶² Kemudian Selain itu, menurut Zimmerman dan Pons (1988), orang yang melakukan pengaturan diri cenderung memiliki poin metakognitif yang melibatkan perencanaan, organisasi, evaluasi diri, dan pemberian instruksi diri sebagai bagian alami dari perilakunya.

2. Motivasi

Motivasi merupakan hal yang mendasar untuk mengatur yang terhubung dengan potensi yang dimiliki setiap diri individu. Manfaat dari motivasi ini adalah orang akan merasa termotivasi secara dalam, otonomi, serta percaya diri yang tinggi terhadap kemampuannya dalam melakukan suatu hal.⁶³ Motivasi dapat memberikan dorongan pada individu dalam melakukan perubahan dalam personalnya untuk menjangkau suatu tujuan yang telah di tentukan. Dengan demikian, ketika motivasi yang dimiliki oleh individu sangat kuat maka kepercayaan diri individu juga semakin tinggi dalam memperoleh sasaran yang telah ditargetkan.⁶⁴

3. Perilaku

Perilaku adalah cara individu bersikap dalam merespons berbagai situasi yang dihadapinya, dengan menunjukkan semangat dan rasa tanggung jawab.⁶⁵ Kemudian dalam

⁶² Lawrence A. Parwin, "Psikologi Kepribadian Teori dan Penelitian" (2015).

⁶³ Dami and Parikaes, "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi."

⁶⁴ Achmad Rizki, "Analisis Pengukuran Regulasi Diri," *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2021): 137–144.

⁶⁵ Ibid.

pandangan Zimmerman dan Schank (1989) perilaku dapat dipahami sebagai upaya individu untuk mengelola diri, membuat pilihan yang tepat, memanfaatkan sumber daya secara optimal, serta menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas yang mereka lakukan. Dalam konteks tersebut, Zimmerman dan Pons (1988) menyampaikan bahwa manusia secara aktif berperan dalam memilih, mengorganisir, serta membentuk keadaan bermasyarakat dan kondisi jasmani yang proposional demi meningkatkan keberhasilan dalam kegiatan yang sedang di lakukan.

Berdasarkan pendapat Baumeister dan Vohs menjelaskan aspek-aspek regulasi diri sebagai berikut⁶⁶ :

1. Standar, sesuai dengan definisinya, regulasi diri memiliki arti melakukan perubahan untuk mencapai tingkat kesesuaian suatu standar tertentu, dan regulasi yang efisien memerlukan standar yang meyakinkan serta bermakna dengan baik. Ketika standar tidak jelas, tidak sesuai, bahkan berlawanan dapat menjadikan pengaturan diri lebih sulit.
2. Monitoring, melibatkan individu dalam membandingkan diri, atau bagian dari diri individu, dengan standar yang tepat. Ketika individu menghadapi kegagalan, diperlukan penyesuaian dalam pengaturan diri untuk kembali ke tingkat standar yang telah ditetapkan. Selanjutnya, memberikan penilaian perkembangan menuju pencapaian sasaran serta memastikan keadaan individu saat ini telah mencapai standar yang diharapkan, sehingga tidak diperlukan tindakan tambahan dan tindakan telah dihentikan.
3. *Self-regulatory Strength*, Jika tidak ada kekuatan, sulit bagi individu untuk melakukan perubahan diri. Regulasi diri

⁶⁶ Indah Elfariani and Yara Andita Anastasya, "Regulasi Diri dan Kecemasan Sosial Pada Remaja," *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5, no. 2 (2023): 57.

mengandalkan pada sumber daya terbatas seperti kapasitas atau tenaga yang kemudian dapat hilang, hal ini dapat mengakibatkan keadaan ego menjadi terkuras.

4. Motivasi menjadi faktor sangat penting yang mampu mempengaruhi untuk meraih tujuan. Meskipun standarnya sudah jelas, teknik pemantauan yang tersusun dengan baik, tetapi individu mungkin tetap tidak mampu meregulasi dirinya karena kurangnya motivasi dalam menjangkau sasaran. Kemudian, pada suatu tahapan pengaturan diri menyimpulkan bahwa motivasi secara esensial memiliki peranan yang sangat penting bagi setiap manusia.

I. Faktor-Faktor Regulasi Diri

Bandura menjelaskan dalam konteks regulasi diri tindakan individu berasal dari hasil interaksi antara faktor eksternal dan internal. Maka dalam regulasi diri dipengaruhi oleh dua faktor tersebut. Berikut adalah penjelasan mengenai kedua faktor tersebut.⁶⁷:

1. Faktor eksternal, dalam regulasi diri terdapat 2 yaitu;
 - a. Standar

Tindakan manusia distandarisasikan oleh berbagai faktor eksternal. Standar yang ada tidak hanya berlandaskan pada faktor internal, tetapi juga dipengaruhi oleh lingkungan. Interaksi antara faktor pribadi dan lingkungan ikut juga membentuk standar evaluasi yang dimiliki oleh setiap individu. Anak-anak mempelajari perilaku yang benar dan salah, diharapkan dan tidak diharapkan, baik serta buruk, melalui orang tua dan guru. Selanjutnya individu menetapkan kualitas yang mampu digunakan dalam mengevaluasi pencapaian sendiri, sebagai sarana untuk mengakui pengetahuan yang diperoleh

⁶⁷ Yundani, "Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi."

melalui keterlibatan dengan lingkungan sekitar berskala lebih besar.

b. Penguatan (*reinforcement*)

Penguatan (*reinforcement*) merupakan faktor eksternal yang berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk mengatur diri. Meskipun imbalan internal tidak selalu memberikan kepuasan yang konsisten, individu tetap memerlukan rangsangan dari lingkungan sekitar untuk lebih termotivasi. Standar perilaku biasanya berjalan bersama, karena saat seseorang mampu memenuhi suatu standar perilaku tertentu, maka hal tersebut harus diperkuat agar perilaku tersebut kembali menjadi pilihan yang harus digunakan kembali.

2. Faktor Internal, dalam regulasi diri berinteraksi dengan faktor eksternal. Menurut Bandura, dikemukakan tiga bentuk pengaruh internal yang berperan dalam proses regulasi diri, yakni:

a. Observasi diri (*self Observation*)

Hal ini dilaksanakan atas dasar beberapa komponen seperti kualitas penampilan, kuantitas penampilan, keaslian perilaku pribadi, dan lain-lain. Observasi diri terhadap kinerja yang telah dilalui memungkinkan seseorang untuk mengontrol penampilannya, meskipun tidak selalu dengan sempurna atau akurat. secara selektif memilih ciri-ciri perilaku tertentu, sementara aspek-aspek lainnya diabaikan, sesuai dengan bagaimana kita memandang diri kita sendiri.

b. Proses penilaian (*judgmental process*)

Terdapat empat elemen utama dalam proses penilaian yang perlu diperhatikan: standar pribadi, acuan performa, skor kegiatan, serta perbaikan kinerja. Standar pribadi biasanya muncul dari pengamatan yang dilakukan oleh orang tua atau guru, serta melibatkan interpretasi terhadap umpan balik atau konfirmasi mengenai performa individu. Setiap performa yang

memperoleh penguatan akan melalui proses kognitif, di mana individu membentuk standar atau aturan yang bersifat personal. Hal ini dikarenakan standar tersebut tidak selalu sejalan dengan realitas.

Standar pribadi merupakan suatu evaluasi yang bersifat terbatas. Sebagian besar kegiatan penting untuk di assessment dengan menggunakan standar eksternal, seperti kriteria normatif, *social comparison* atau membandingkan personalnya dengan individu lain atau kelompok. Dalam sebagian besar aktivitas, kita mengukur kinerja berdasarkan pada standar acuan. Selain itu, proses evaluasi juga bergantung pada nilai yang kita peroleh dari kinerja. Sehingga kemampuan untuk mengatur diri sendiri sangat bergantung pada cara kita menganalisis penyebab-penyebab perilaku, dengan tujuan untuk meningkatkan dan menyempurnakan kinerja yang kita miliki.

c. Reaksi diri (*self response*)

Individu dapat memberikan respons positif atau negatif pada suatu tindakan, berkaitan dengan bagaimana tindakan yang dilakukan diukur berdasarkan kriteria pribadi. Bandura meyakini bahwa individu menerapkan berbagai strategi, reaktif maupun proaktif, dalam mengatur diri mereka sendiri. Dengan kata lain, manusia secara reaktif berusaha mengurangi kesenjangan antara pencapaian yang telah diraih dan tujuan yang ingin dicapai. Setelah berhasil mengatasi kesenjangan tersebut, individu tersebut akan lebih aktif menentukan target yang lebih tinggi. Kapasitas untuk mengendalikan diri ini menjadi bagian dari aspek kapabilitas emosional. Hal ini berarti individu dengan kemampuan emosional yang baik mampu mengelola diri dalam berbagai keadaan dan tantangan,

sehingga mampu melewati kehidupan dengan baik meskipun dihadapkan pada berbagai rintangan.

Zimmerman juga mendefinisikan regulasi diri dipengaruhi oleh tiga faktor, sebagai berikut⁶⁸:

1. Individu, dalam regulasi diri ada tiga kategori faktor individu, antara lain:
 - a) Pengetahuan individu, berperan penting dalam kemampuan seseorang untuk melakukan regulasi diri. Semakin luas serta beragam pemahaman yang didapatkan individu, maka individu akan menjadi lebih efektif dalam mengelola diri dan menghadapi berbagai situasi .
 - b) Kapasitas metakognisi semakin berkembang kesadaran berpikir individu sehingga akan sangat berperan dalam membantu individu untuk memperbaiki pengaturan diri yang ada dalam diri individu.
 - c) Tujuannya menjadi lebih bervariasi dan kompleksnya pencapaian yang dicapai. Hal ini secara langsung meningkatkan potensi individu untuk melakukan regulasi diri dengan lebih efektif.
2. Perilaku

Perilaku merupakan faktor yang memengaruhi kemampuan regulasi diri, yaitu tentang bagaimana seseorang memanfaatkan keterampilan yang dimiliki untuk mengatur dirinya sendiri. Ketika individu meningkatkan usaha dalam mengelola aktivitas yang dilakukan, maka semakin besar

⁶⁸ Ika Pratiwi Wahyu and Wahyuni Sri, "Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm* 8, no. 1 (2019): 1–11, <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/589>.

juga potensi mereka untuk meningkatkan kemampuan regulasi diri.

3. Lingkungan

Lingkungan juga memainkan peran penting dalam mempengaruhi regulasi diri, dalam hal ini lingkungan berpengaruh pada sejauh mana dukungan yang diberikan lingkungan terhadap individu yang berpengaruh pada kemampuan mereka dalam melaksanakan regulasi diri. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menghambat proses tersebut.

J. Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad terhadap Regulasi Diri

Kata regulasi diri bermula dari bahasa Inggris yang meliputi kata "*self*" yang diartikan diri, serta "*regulation*" bermakna pengelolaan. Pada awalnya teori regulasi diri diperkenalkan oleh Albert Bandura. Kemudian menurut teori Bandura kepribadian seseorang dibentuk dari faktor kognitif, perilaku, dan lingkungan karena manusia merupakan produk pembelajaran.⁶⁹ Bandura juga mengatakan bahwa perilaku individu dalam regulasi diri reaksi dari interaksi faktor eksternal dan internal, sehingga regulasi diri dipengaruhi oleh kedua faktor tersebut. Menurut Taylor regulasi diri merupakan strategi individu dalam mengendalikan dan mengontrol tindakannya. Selain itu, individu secara teratur mengelola pemikiran, perasaan, dan perilakunya untuk meraih target yang telah ditentukan.⁷⁰

Regulasi diri menekankan pada 3 aspek yang harus dikendalikan pikiran, perasaan dan perilaku sehingga seorang individu mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Ketika seseorang mampu mengatur dirinya dengan efektif, juga dapat melakukan aktivitas setiap hari dengan baik.

⁶⁹ Nugraha and Suyadi, "Regulasi Diri Dalam Pembelajaran."

⁷⁰ Mutiarachmah et al., "Hubungan Antara Regulasi Diri dan Psychological Well-Being dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta."

Namun, jika seseorang kesulitan dalam meregulasi dirinya, hal tersebut dapat menghambat peran dan aktivitasnya. Oleh karena itu, penting untuk memberikan bimbingan yang dapat membantu individu belajar mengatur dan mengendalikan dirinya dengan lebih efektif.

Menurut Anas Salahudin, bimbingan merupakan suatu usaha memberikan pertolongan kepada satu orang atau lebih yang dilakukan oleh seorang profesional untuk membantu memahami dirinya sendiri. Proses ini melibatkan penghubungan pemahaman individu tentang diri mereka dengan lingkungan sekitar, serta pemilihan, penetapan, dan perumusan rencana yang sesuai dengan konsep diri dan tuntutan lingkungan hidup, dengan tetap berlandaskan norma-norma yang berlaku.⁷¹ Seorang dapat menjaga ketenangan hatinya dengan cara mengingat Allah melalui berdzikir, karena dengan berdzikir menjadikan hati lebih tenang dan pikiran akan bersih, serta manusia lebih memahami arti dari kehidupannya, sehingga semua hal yang dilakukan akan menjadi baik.

Dzikir di artikan sebagai upaya individu melakukan pendekatan diri kepada Allah melalui pengingat akan kehadiran dan kemuliaan-Nya. Menurut Al Ghazali, dzikrullah berarti mengingat tentang Allah yang senantiasa mengawasi setiap tindakan dan pikiran manusia.⁷² Imam Al Ghazali juga menjelaskan 4 keutamaan dzikir yaitu mendapatkan ampunan, manusia menjadi tidak lengah dan mudah lupa, memberikan dukungan dan semangat menghadapi permasalahan hidup, serta menenangkan jiwa.⁷³ Terdapat banyak sekali dzikir yang telah berkembang dan tersebar di Indonesia, dzikir ratib al-haddad hingga saat ini sangat masyhur dan masih di amalkan dalam majlis dzikir hingga saat ini. Kata "ratib" merujuk pada penjaan yang dilakukan secara rutin guna membentengi sesuatu atau

⁷¹ Frendi Fernando, "Konsep Bimbingan dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa."

⁷² Yazid and Hana, "Implementasi Zikir Ratib Haddad Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo."

⁷³ Jamaludin, Ahmad, and Suhartini, "Konsep Zikir (Studi Analisis Al-Quran)."

seseorang, kemudian istilah Al-Haddad di ambil dari pengarang ratib al-haddad yaitu Sayyid Abdullah bin Alwi Bin Muhammad Al-Haddad.⁷⁴

Manfaat ratib al-haddad berdasarkan kitab Wirdul Imam Al'Allamatud Dunya di jelaskan dengan membaca Ratib al-Haddad memiliki berbagai manfaat yang sangat berharga, diantaranya amalan ini dipercaya mampu memanjangkan umur, menghasilkan husnul khotimah, serta memberikan perlindungan dari semua bentuk musibah, baik yang datang dari daratan, lautan, maupun udara.⁷⁵ Berdasarkan dengan penelitian yang dilaksanakan oleh Ach Subairi dalam penelitian tersebut disimpulkan bahwa dzikir ratib al-haddad dapat meregulasi dirinya sendiri, seperti partisipasi aktif dalam kegiatan yayasan, respons yang cepat terhadap acara, serta kemampuan dalam mengelola emosi, yang berkontribusi pada pengurangan perasaan negatif. Selain itu, dzikir ini juga meningkatkan semangat dalam belajar dan keinginan untuk

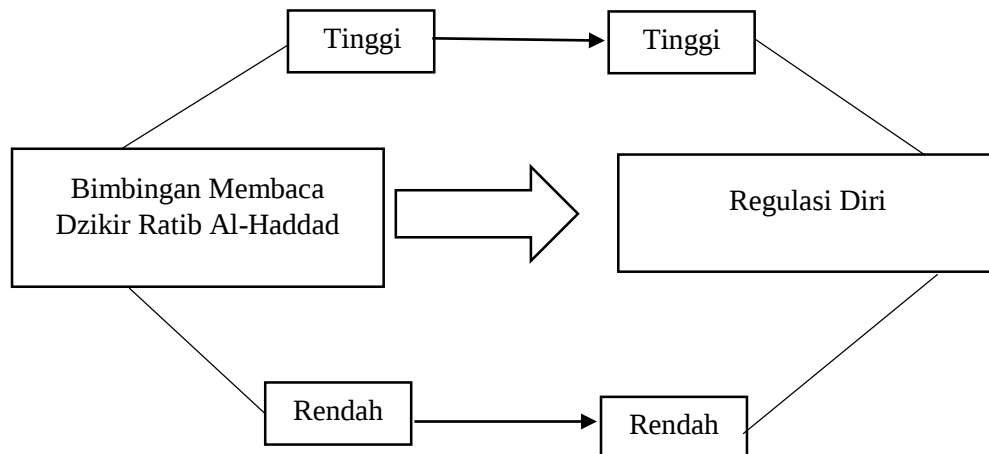
Penelitian yang dilakukan oleh Azima Prisma Vera, peneliti dalam penelitian ini menyimpulkan bahwa meningkatkan ketenangan jiwa dapat diperoleh jika konsisten mengamalkan dzikir ratib al-haddad dengan beberapa tingkatan seperti persiapan, pelaksanaan, dan pengakhiran dengan bertafakur. Adapun penelitian yang di lakukan oleh Muhammad Fahrudin Febryansyah, di simpulkan bahwa dengan membaca dzikir ratib al-haddad, memiliki tujuan dalam mengisi kehampaan rohani santri sehingga dapat membantu memperbaiki moral dan akhlak yang telah menurun. Sehingga dengan adanya kegiatan ini santri dapat lebih merasakan ketenangan hati dan ketenteraman jiwa.

Dari beberapa penjelasan di atas menyimpulkan bahwa kebiasaan masyarakat melafalkan dzikir ratib al-haddad dengan intensitas yang tinggi di asumsikan sangat dibutuhkan oleh individu dalam membantu meregulasi

⁷⁴ Yazid and Hana, "Implementasi Zikir Ratib Haddad Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi'iyah Sukorejo Situbondo."

⁷⁵ Yamani, "Ratibul Hadad Tradition at Majlis Alkhairaat (Study of Living Qur ' an Against Q . S Al-Baqarah Verses 285-286) Tradisi Ratibul Hadad Di Majlis Alkhairaat (Studi Living Qur ' an Terhadap Q . S Al -Baqarah Ayat 285-286)."

dirinya sendiri. Bimbingan tersebut jika dilaksanakan secara terus-menerus memiliki manfaat bagi individu dalam membantu mengendalikan dan mengatur pribadinya sendiri agar menjangkau target yang telah dipastikan. Dengan demikian, berikut uraian kerangka konseptual penelitian:



Gambar 1. 1 Pwngaeuh Intensitas Mengikuti Bimbingan Agama Terhadap Regulasi Diri

K. Hipotesis Penelitian

Pemecahan sementara terhadap masalah penelitian yang diteliti disebut hipotesis. Dengan demikian, hipotesis ini hanya jawaban sementara yang belum teruji kebenarannya dan diperlukan penelitian lebih lanjut untuk membuktikan kebenarannya.⁷⁶ Dalam penelitian ini hipotesis dapat dibedakan menjadi dua sebagai berikut:

Ha : Adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad dengan regulasi diri santri asrama muslimat NU Jawa Tengah.

Ho : Tidak adanya pengaruh yang signifikan antara intensitas mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad dengan regulasi diri santri asrama muslimat NU Jawa Tengah.

⁷⁶ Muhammad Irfan Syahrani, "Prosedur Penelitian Kuantitatif," *eJurnal Al Musthafa* 2, no. 3 (2022): 43–56.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan jenis metodologi tertentu yang disebut penelitian lapangan. Teknik kuantitatif kemudian digunakan dalam penelitian ini. Sugiyono menegaskan, filosofi positivis menjadi landasan pemahaman metodologi penelitian kuantitatif. Pendekatan ini menggunakan alat penelitian untuk mengumpulkan data secara sistematis guna mempelajari suatu populasi atau sampel tertentu. Data yang dikumpulkan kemudian dilakukan analisis kuantitatif atau statistik dengan tujuan memverifikasi hipotesis yang telah dikembangkan sebelumnya.⁷⁷

Penelitian kuantitatif pada umumnya dilaksanakan dengan penerapan metode statistik untuk mengumpulkan informasi kuantitatif dari penelitian yang telah dilakukan. Dalam pendekatan ini, para peneliti memanfaatkan kerangka matematika serta teori-teori yang relevan dengan aspek-aspek kuantitas yang sedang diteliti. Untuk menilai hasil, metode penelitian ini mengubah data menjadi nilai numerik. Bergantung pada bagaimana variabel berhubungan satu sama lain, penelitian kuantitatif mungkin bersifat deskriptif, korelasional, atau asosiatif.⁷⁸ Berdasarkan penjelasan diatas, penelitian yang penulis lakukan bermaksud untuk mengetahui pengaruh intensitas mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri santri asrama muslimat NU Jawa Tengah dan dalam penelitian ini akan dibuktikan dengan perhitungan dan pengolahan data dengan statistik.

⁷⁷ Sugiyono, *Kualitatif, Dan R&D*, Bandung: Alfabeta, Edisi Kedu. (Bandung: Alfabeta, 2013). Hal 8

⁷⁸ Karimuddin Abdullah; Misbahul Jannah; Ummul Aiman; Suryadin, Hasda; Zahara Fadilla; Taqwin; Masita; Ketut Ngurah Ardiawan, and Meilida Eka Sari., *Metodologi Penelitian Kuantitatif* (Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022).

B. Definisi Operasional

Definisi operasional adalah interpretasi berhubungan dengan variabel yang diteliti pada suatu penelitian, sehingga variabel tersebut menjadi lebih konkret dan dapat diukur menggunakan alat ukur penelitian. Definisi operasional memiliki tujuan memperjelas pembatasan masalah variabel, menyelaraskan pemahaman membuat lebih mudah dan konsisten bagi peneliti dalam mengumpulkan, mengukur, dan menganalisis data menjadi efisien. Oleh karena itu, definisi operasional harus mampu menjelaskan secara jelas makna dari setiap variabel serta metode pengukurannya dengan spesifik. Hal ini disusun dalam bentuk matriks yang mencakup penjelasan variabel, teknik dan metode pengukuran, skala ukur, serta hasil pengukuran.⁷⁹

1. Bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad

Bimbingan bermanfaat untuk dilaksanakan melalui orang yang kompeten serta memiliki pengetahuan dan kemampuan khusus. Memiliki tujuan dalam memberikan bantuan terhadap individu atau sekelompok dalam memecahkan kesulitan yang terjadi serta meningkatkan kemampuan sehingga selaras berdasarkan prinsip hidup yang berlaku pada masyarakat. Sedangkan dzikir ratib al-haddad merupakan susunan bacaan wirid atau dzikir terdiri kumpulan doa, dzikir, puji-pujian, lafadz istighfar, tahmid dan salam kepada Nabi dan Rasulullah, dan doa pilihan yang di tulis oleh Sayyid Abdullah bin Alwi Bin Muhammad Al-Haddad.

Pengamalan bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad dilakukan santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah dilakukan setiap malam senin sampai sabtu secara intens setelah sholat magrib. Terdapat 3 indikator pengamalan dzikir yaitu Intensitas

⁷⁹ Ibid.

mengikuti dzikir, sikap mengikuti dzikir, dan pemahaman makna dzikir.⁸⁰

Tabel 3. 1 indikator bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad

No	Indikator	Definisi
1	Intensitas mengikuti dzikir	Frekuensi atau seberapa sering pengulangan dzikir dan durasi atau lamanya waktu yang di butuhkan individu dalam berdzikir
2	Sikap mengikuti dzikir	Perhatian dan daya konsentrasi terhadap dzikir yang menjadi target perilaku.
3	Pemahaman makna dzikir	Penghayatan, pemahaman serta penyerapan terhadap makna dzikir

2. Regulasi diri

Pengaturan diri adalah kemampuan seseorang untuk melakukan kontrol terhadap dirinya sendiri pemikiran, emosi, serta tingkah laku sehingga mampu menjangkau target yang telah ditentukan. Konsepsi pengaturan diri menekankan bahwa individu belum mampu beradaptasi baik dengan lingkungannya sampai mereka mampu mengembangkan potensi dirinya untuk mengendalikan perilaku psikologisnya. Kemudian Barry Zimmerman menjelaskan bahwa regulasi diri atau pengaturan diri suatu usaha individu yang dilakukan dalam menggerakkan serta mengendalikan pemikiran, tindakan, dan perasaan untuk

⁸⁰ Sandi Maspika Wuri Septi, Madyan, "Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Studi Jamaah Tarekat Desa Rawa Jaya, Merangin," *Journal of Islamic Guidance and Counseling* 5 (2021): 1–16, <http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id/>.

mencapai suatu tujuan.⁸¹ Menurut Zimmerman Aspek-aspek self regulation atau regulasi diri terdapat 3 hal yaitu, Metakognitif, perilaku serta motivasi.⁸²

Tabel 3. 2 indikator regulasi diri

No	Indikator	Definisi
1	Metakognitif	Proses berfikir individu dalam mengontrol dan mengatur keadaan yang dialaminya
2	Motivasi	Motivasi bagi seseorang untuk mengambil tindakan terkait perubahan guna mencapai suatu tujuan.
3	Perilaku	Tindakan yang diambil oleh individu untuk merencanakan dan membangun ruang yang memfasilitasi aktivitas mereka.

C. Variabel Penelitian

Variabel secara teoritis diartikan sebagai kualitas yang dimiliki individu atau suatu objek, yang menerangkan perbedaan "variasi" antara individu atau objek dengan lainnya. Kerlinger mendefinisikan variabel sebagai suatu struktur atau personalitas yang menjadi objek penelitian, seperti variabel tersebut seperti taraf keinginan, pendapatan, pendidikan, kehidupan sosial, jenis kelamin, golongan gaji, serta kapasitas kerja, dan sebagainya. Jadi variabel dapat dikatakan sebagai sesuatu yang berbeda.⁸³ Sedangkan Kidder berpendapat bahwa variabel merupakan suatu kualitas

⁸¹ Friskilia and Winata, "Regulasi Diri (Pengaturan Diri) sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan."

⁸² Lukmawati, "Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang."

⁸³ Sugiyono, *Kualitatif, Dan R&D*. Hal 38-39

yang ingin dipelajari oleh peneliti untuk kemudian menarik pemahaman dari variabel tersebut. Variabel penelitian merujuk pada objek, struktur, atau personalitas tertentu yang telah ditentukan yang akan dianalisis, sehingga dapat menarik kesimpulan mengenai variabel tersebut. Pada penelitian yang dilakukan penulis menggunakan dua bentuk variabel yaitu variabel independen (X) dan variabel dependen (Y), yang dijelaskan sebagai berikut.⁸⁴ :

1. Variabel bebas (*independen*)

Suatu variabel yang mempengaruhi variabel lain disebut variabel bebas dan variabel ini di simbolkan dengan lambang (X). variabel bebas (variabel X) yang terdapat dalam penelitian ini yaitu bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad.

2. Variabel terikat (*dependen*)

Variabel independen mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen disebut juga dengan variabel dependen dan variabel ini di simbolkan dengan lambing (Y). Kemudian pada penelitian ini variabel terikat (variabel Y) yaitu regulasi diri.

D. Sumber Data

- a. Data Primer

Bungin menyatakan data primer merupakan permulaan informasi diambil langsung dari sumber utama yang terdapat pada tempat atau sasaran yang diteliti.⁸⁵ Data primer dikumpulkan oleh peneliti dari interaksi langsung di lapangan, di mana penelitian akan dilakukan. jadi dalam penelitian ini data bersumber dari kuesioner dan wawancara.⁸⁶

⁸⁴ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian* (Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011).

⁸⁵ Ibid. Hal 71

⁸⁶ Kaharuddin, "Equilibrium : Jurnal Pendidikan Kualitatif: Ciri dan Karakter Sebagai Metodologi," *Jurnal Pendidikan* IX, no. 1 (2021): 1–8, <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>.

b. Data sekunder

Sumber sekunder merupakan informasi yang dihasilkan dan dikumpulkan dalam penelitian yang bersumber pada beberapa sumber catatan, meliputi studi pustaka, laporan penelitian, artikel ilmiah, dan lain-lain.⁸⁷ Sedangkan Bungin mendefinisikan data sekunder sebagai keterangan yang dihasilkan dari literature kedua, yaitu data yang bukan merupakan sumber utama dari data yang dibutuhkan.⁸⁸

E. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan suatu kawasan global yang berasal dari tempat atau sasaran berdasarkan jumlah serta ciri-ciri jelas, dan telah ditetapkan dalam penelitian dengan tujuan studi dan analisis sehingga dapat menarik kesimpulan. Maka, yang dimaksud dengan populasi tidak individu, melainkan juga fenomena dari berbagai objek lingkungan.⁸⁹ Pada penelitian populasi adalah sekumpulan individu, objek, atau suatu hal yang dijadikan sumber pengambilan sampel, dan telah merealisasikan kriteria tertentu yang relevan dengan penelitian yang dilakukan.⁹⁰ Kemudian populasi dalam penelitian yang penulis lakukan berjumlah 60 santri yang meliputi santri asrama muslimat NU Jawa Tengah.

2. Sampel

Suatu unsur yang diambil dari suatu populasi yang menawarkan data atau informasi untuk diteliti disebut sampel meliputi nilai atau skor serta pengukuran sejumlah variabel yang terbatas. Sampel dibutuhkan jika dalam penelitian yang dilakukan populasi relatif

⁸⁷ Ibid.

⁸⁸ Rahmadi, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Hal 71

⁸⁹ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi* (Bandung: Alfabeta, 2018). Hal 119

⁹⁰ Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Hal 70-71

besar.⁹¹ Sedangkan cara dalam mengambil sampel yang diterapkan pada penelitian ini dengan mengaplikasikan teknik *exhaustive sampling* (sampling jenuh). *Exhaustive sampling* (sampling jenuh) adalah suatu teknik yang digunakan dalam proses pengambilan sampel yang melibatkan seluruh anggota kelompok sebagai sampel. Istilah lain umum digunakan untuk menyebut sampling jenuh adalah sensus, di mana setiap individu dalam populasi digunakan sebagai bagian dari sampel.⁹²

Langkah ini dapat digunakan ketika besaran populasi relatif sedikit, atau dalam konteks penelitian bertujuan untuk membuat penyamarataan dengan tingkat kesalahan relatif minim. Dalam penelitian yang peneliti lakukan karena jumlah populasi 60 orang sehingga populasi di jadikan sample penelitian.

F. Teknik Pengumpulan Data

1. Kuesioner (angket)

Kuesioner adalah alat pengumpulan informasi yang terdiri dari daftar pertanyaan yang telah dikembangkan peneliti. Responden diberikan kuesioner ini dengan maksud untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan guna menyelesaikan permasalahan yang diangkat dalam penelitian.⁹³ Larry Christensen mendefinisikan tentang kuesioner sebagai alat mengumpulkan informasi yang pada responden atau subjek penelitian memberikan jawaban atas pernyataan atau pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Melalui penggunaan kuesioner, mampu mengumpulkan informasi mengenai pemikiran, perasaan, perbuatan, kepercayaan, etika, pandangan, karakter, dan tingkah laku responden. Dengan demikian, kuesioner

⁹¹ Rian Vebrianto et al., "Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology," *Bedelau: Journal of Education and Learning* 1, no. 2 (2020): 63–73.

⁹² Sugiyono, *Metode Penelitian: Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*, Edisi Kedu. (Bandung: Alfabeta, 2022). Hal 85

⁹³ Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Hal 98

menjadi alat yang efektif untuk mengukur berbagai karakteristik tersebut.⁹⁴

Skala Likert digunakan sebagai instrumen pengukuran dalam penelitian ini. Skala ini dirancang dalam mengevaluasi tindakan, penilaian, dan pandangan satu orang atau sekelompok berkaitan tentang keadaan masyarakat tertentu.⁹⁵ Ada empat pilihan jawaban pada skala Likert: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Kemudian terdapat dua klasifikasi pertanyaan yang ada dalam skala likert, yaitu pernyataan positif dan pernyataan negatif. Untuk pertanyaan positif, skornya diberikan dengan urutan 4, 3, 2, dan 1. Sebaliknya, pertanyaan negatif, skornya diurutkan menjadi 1, 2, 3, dan 4.⁹⁶

Tabel 3. 3 kategori skor penilaian

Kategori	Positif	Negatif
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

a. Skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad

Skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad antara lain Intensitas mengikuti dzikir, sikap mengikuti dzikir, serta pemahaman makna dzikir. Berikut blueprint dari skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad yang dapat dilihat berikut :

⁹⁴ Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*. Hal 192-193

⁹⁵ Suryadin, Ardiawan, and Sari., *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Hal 69

⁹⁶ Muhammad Saidi Rahman, "Aplikasi Rekapitulasi Kuesioner Hasil Proses Belajar Mengajar Pada Stmik Indonesia Banjarmasin Menggunakan Java," *Technologia: Jurnal Ilmiah* 10, no. 3 (2019): 165.

Tabel 3. 4 blue print skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad

No	Indikator	Definisi	Nomor item		Jumlah item
			Positif	Negatif	
1	Intensitas mengikuti dzikir	Frekuensi atau seberapa sering pengulangan dzikir dan durasi atau lamanya waktu yang di butuhkan individu dalam berdzikir	1, 4, 9, 10, 15, 22, 26, 28, 30	11, 20, 21, 27, 29	14
2	Sikap mengikuti dzikir	Perhatian dan daya konsentrasi terhadap dzikir yang menjadi target perilaku	2, 13, 14, 24, 25	5, 7, 17, 23	9
3	Pemahaman makna dzikir	Penghayatan, pemahaman serta penyerapan terhadap makna dzikir	3, 6, 8, 12, 16, 18, 19,	-	7
Jumlah			21	9	30

*Fav: Positif

*Unfav : Negatif

b. Skala Regulasi diri

Penyusunan skala regulasi diri berlandaskan dalam tiga perspektif menurut definisi Zimmerman, yaitu metakognitif,

perilaku, dan motivasi. Berikut blueprint dari skala regulasi diri yang dapat dilihat :

Tabel 3. 5 blue print skala regulasi diri

No	Indikator	Definisi	Nomor item		Jumlah item
			Positif	Negatif	
1	Metakognitif	Proses berfikir individu dalam mengontrol dan mengatur keadaan yang dialaminya	8, 10, 17, 19, 20, 24, 26, 28, 31	1, 11, 14, 23	13
2	Motivasi	Dorongan dalam diri individu dalam melakukan suatu tindakan perubahan dan terhubung dengan potensi yang dimiliki oleh setiap diri individu.	2, 13, 22, 30	3, 7, 32	7
3	Perilaku	Sikap individu yang dapat muncul untuk menanggapi dan merespon setiap situasi yang terjadi pada dirinya	4, 9, 16, 18, 21, 27, 29	5, 6, 15, 12, 25	12

		dan menunjukkan sikap yang antusias dan bertanggung jawab.			
Jumlah			20	12	32

*Fav: Positif

*Unfav : Negatif

2. Wawancara

Percakapan dilakukan disebut wawancara dengan dua individu yang mempunyai maksud spesifik. Pihak pertama adalah individu yang melaksanakan wawancara, bertugas memberikan pertanyaan, sementara pihak kedua adalah orang yang diwawancarai, yang menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pihak pewawancara.⁹⁷ Menurut Esterberg, sebagaimana dikutip dalam Sugiyono, wawancara merupakan pembicaraan terhadap dua individu mempunyai maksud untuk memberikan keterangan serta pemikiran dengan pertanyaan dan jawaban. Melalui interaksi ini, makna mengenai suatu pembahasan tertentu dapat dibangun dan dipahami bersama. Jadi cara mengumpulkan data penelitian yang dilakukan dengan interaksi secara langsung antara pewawancara dan terwawancara disebut teknik wawancara. Melalui proses tanya jawab dalam wawancara, informasi yang diperlukan untuk penelitian dapat diperoleh dengan lebih efektif.⁹⁸

3. Dokumen

Dokumen adalah suatu tulisan yang merekam keadaan yang telah terjadi dan dapat berupa berbagai bentuk, seperti tulisan,

⁹⁷ Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Hal 67

⁹⁸ Sugiyono, *Kualitatif, dan R&D*. Hal 231

gambar, atau bahkan karya monumental.⁹⁹ Teknik dokumentasi melibatkan proses pengambilan data melalui berbagai sumber tertulis, meliputi studi pustaka, kabar berita, catatan rapat, dan tulisan harian, yang menyimpan laporan penting dan sangat berharga bagi seorang peneliti.¹⁰⁰

G. Uji Validitas dan Reliabilitas Data

1. Uji Validitas

Kata "validitas" berakar pada istilah bahasa Inggris "validity," yang mempunyai makna keabsahan atau kebenaran. Validitas digunakan menguji sejauh mana alat ukur dengan tepat dan akurat melaksanakan fungsinya melakukan pengukuran.¹⁰¹ Uji validitas berfungsi untuk menentukan bagaimana sebuah instrumen, misalnya pada kuesioner, mampu dikatakan valid atau tidak ketika melakukan pengukuran terhadap variabel penelitian tertentu. Suatu instrumen kuesioner dikatakan valid ketika dalam melaksanakan pengukuran dengan akurat terhadap suatu yang seharusnya dilakukan pengukuran. Dengan demikian, suatu alat ukur dikatakan berkaitan dengan "ketepatan" suatu alat ukur. Jadi apabila alat ukurnya valid atau benar maka hasil pengukurannya pasti benar dan jika instrumennya valid data yang dihasilkan juga akan valid.¹⁰² Kemudian pada pengujian validitas pada suatu item kuesioner penelitian ini rumus Product Moment yang digunakan peneliti. Berikut adalah kriteria yang digunakan dalam pengujian tersebut:

- a) Ketika $r_{hitung} > r_{tabel}$ (uji 2 sisi melalui sig. 0,05) sehingga instrumen atau item-item pertanyaan tersebut berkorelasi

⁹⁹ Ibid.

¹⁰⁰ Abubakar, *Pengantar Metodologi Penelitian*. Hal 114

¹⁰¹ Sugi Ono, "Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation," *Jurnal Keterampilan Fisik* 5, no. 1 (2020): 55–61.

¹⁰² Rokhmad Slamet and Sri Wahyuningsih, "Validitas dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker," *Aliansi : Jurnal Manajemen dan Bisnis* 17, no. 2 (2022): 51–58.

secara signifikan dengan nilai absolut, yang berarti bahwa instrumen tersebut valid.

- b) Ketika $r_{hitung} < r_{tabel}$ (uji 2 sisi melalui sig.0,05) maupun r_{hitung} negatif, maka instrumen atau item-item pertanyaan tidak berkorelasi signifikan pada nilai absolut, yang berarti instrument dikatakan tidak valid.

Pengujian validitas yang digunakan pada penelitian ini melalui menyebarkan kuesioner uji coba terhadap 25 responden. Hasil dari data yang didapatkan dari kuesioner uji coba kemudian di analisis dengan metode *correlate brivariate*.

a. Uji validitas skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad

Berdasarkan pengambilan data yang telah disebarkan kepada 25 responden uji coba kemudian data yang didapatkan dilakukan pengujian validitas dengan mengaplikasikan suatu pengukuran statistik. Maka hasil yang didapat pada kuesioner yang menyediakan pernyataan-pernyataan terkait bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad terdiri dari 30 item pernyataan, kemudian mendapatkan hasil sebanyak 18 item pernyataan yang valid serta 12 item yang tidak valid. Berikut indeks hasil uji validitas skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad :

Tabel 3. 6 blue print skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad setelah uji validitas

Variabel	Indikator	Nomor item		Jumlah item
		Positif	Negatif	
Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad	Intensitas mengikuti dzikir	1*, 4, 9*, 10, 15, 22*, 26*, 28, 30*	11, 20, 21, 27, 29*	14

(X)	Sikap mengikuti dzikir	2, 13*, 14, 24, 25*	5, 7*, 17, 23	9
	Pemahaman makna dzikir	3*, 6*, 8*, 12, 16, 18, 19,	-	7

*: item gugur (tidak valid)

b. Uji validitas skala regulasi diri

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari 25 responden dalam uji coba, selanjutnya dilakukan pengujian validitas data tersebut dilakukan dengan melalui pengukuran statistik. Maka kesimpulan yang didapat pada hasil kuesioner yang meliputi pernyataan-pernyataan terkait dengan regulasi diri yang berjumlah 32 item pernyataan, hasil yang diperoleh sebanyak 21 item pernyataan yang valid dan 11 item tidak valid. Berikut tabel hasil uji validitas skala regulasi diri :

Tabel 3. 7 blue print skala regulasi diri setelah uji validitas

Variabel	Indikator	Nomor item		Jumlah item
		Positif	Negatif	
Regulasi Diri (Y)	Metakognitif	8, 10*, 17, 19*, 20, 24*, 26, 28, 31	1, 11, 14*, 23	13
	Motivasi	2*, 13*, 22, 30	3*, 7, 32*	7
	Perilaku	4*, 9, 16*, 18,	5, 6, 15, 12, 25	12

		21*, 27, 29		
--	--	----------------	--	--

*: item gugur (tidak valid)

2. Uji Reliabilitas Data

Reliabilitas, yang berakar pada istilah "*reliability*," memiliki makna kapasitas suatu pengukuran sehingga mampu dipercaya dan memberikan penjelasan yang konsekuen. Reliabilitas juga dikatakan sebagai indeks yang menjelaskan seberapa jauh sebuah instrumen dipercaya dapat menjelaskan pengukuran yang akurat.¹⁰³ Dalam penelitian pengujian reliabilitas diartikan proses yang digunakan dalam melakukan pengukuran konsistensi pada suatu kuesioner berdasarkan indikator diperoleh dari variabel serta struktur tertentu. Uji reliabilitas memiliki tujuan dalam menentukan konsistensi suatu alat ukur sehingga mampu dipercaya dan menunjukkan hasil yang stabil ketika diaplikasikan untuk mengukur berulang kali. Oleh karena itu, jika suatu alat ukur memberikan hasil yang konsisten setelah beberapa kali digunakan, maka dikatakan obyektif.¹⁰⁴ Penelitian ini pada pengujian reliabilitas menerapkan rumus uji statistik Alpha Cronbach. Kriteria dalam mengambil ketentuan sebagai berikut:

- a) Apabila hasil Cronbach's Alpha lebih dari 0,60, maka item kuesioner dianggap mampu diandalkan.
- b) Apabila hasil Cronbach's Alpha $< 0,60$, sehingga butir pernyataan pada kuesioner dikatakan mampu diandalkan (not reliable).

Pada hasil pengujian realibilitas skala bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad menunjukkan hasil *Cronbach's alpha* sebesar 0,806, berdasarkan total 30 item. Menurut nilai yang diperoleh,

¹⁰³ Ono, "Uji Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation."

¹⁰⁴ Slamet and Wahyuningsih, "Validitas dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker."

maka pada skala tersebut dikatakan dapat dipercaya karena alpha Cronbach akhir lebih tinggi dari 0,60. Sehingga menyimpulkan bahwa skala ini adalah suatu alat ukur yang valid serta efektif digunakan.

Tabel 3. 8 hasil uji reabilitas bimbingan membaca dzikir rtaib al-haddad

Uji	Kriteria	Keputusan
Uji Reliability Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad	Cronbach's Alpha $\alpha > 0,60$	Memenuhi
	0,806	

Hasil pengujian reliabilitas skala regulasi diri mendapatkan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,838 berdasarkan pada total 32 item. Sehingga hasil skala tersebut mengindikasikan bahwa dapat dipercaya karena alpha Cronbach akhir lebih tinggi dari 0,60. Dengan demikian, menyimpulkan bahwa skala ini merupakan alat ukur yang sah dan layak digunakan.

Tabel 3. 9 hasil uji reabilitas regulasi diri

Uji	Kriteria	Keputusan
Uji Reliability Regulasi Diri	Cronbach's Alpha $\alpha > 0,60$	Memenuhi
	0,838	

H. Teknik Analisis Data

Asumsi klasik dan pengujian hipotesis adalah dasar dari metodologi analisis data yang digunakan dalam penelitian ini.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Tujuan uji normalitas model regresi adalah untuk menunjukkan apakah bilangan sisa yang diperoleh dari

regresi berdistribusi normal atau tidak. Model regresi yang normal biasanya dihasilkan dari data yang berdistribusi normal. Tetapi, jika variabel tidak mengikuti distribusi normal, hasil dari pengujian statistik dapat mengalami penurunan. Uji Kolmogorov-Smirnov adalah suatu cara dalam pengujian normalitas yang dapat digunakan dalam membuktikan apakah data tersebut didistribusikan secara teratur atau tidak. Melalui pengambilan keputusan, kriteria pengujian ini dapat membantu dalam menentukan apakah data akhir didistribusikan secara teratur atau tidak dalam pengujian sebagai berikut¹⁰⁵:

- 1) Apabila hasil Signifikansi (Asym Sig 2 tailed) > 0,05, berarti data berdistribusi normal.
- 2) Apabila hasil Signifikansi (Asym Sig 2 tailed) < 0,05, berarti data tidak berdistribusi normal.

b. Uji Autokorelasi

Uji autokorelasi digunakan dalam menentukan adanya hubungan antara kesalahan pengganggu (residual) pada model regresi linier dengan periode t dan error pada periode $t-1$. Apabila terdeteksi korelasi, sehingga untuk mengidentifikasi terjadinya permasalahan autokorelasi. Autokorelasi terjadi ketika observasi yang terjadi secara bersamaan dalam waktu saling berhubungan antara yang lainnya. Durbin-Watson (DW) merupakan suatu cara dalam melakukan pengujian autokorelasi yang diterapkan, yang memiliki kriteria pengambilan keputusan sebagai berikut¹⁰⁶:

- a) Ketika $0 < d < d_l$, maka terjadi autokorelasi positif

¹⁰⁵ Muh Alwy Yusuf et al., "Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda Beserta Penerapannya," *Journal on Education* 06, no. 02 (2024): 13331–133344.

¹⁰⁶ GUN - MARDIATMOKO, "Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda," *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan* 14, no. 3 (2020): 333–342.

- b) Ketika $4 - d_l < d < 4$, maka terjadi autokorelasi negative
- c) Ketika $2 < d < 4 - d_u$ atau $d_u < d < 2$, maka tidak terjadi autokorelasi positif atau negatif
- d) Ketika $d_l \leq d \leq d_u$ atau $4 - d_u \leq d \leq 4 - d_l$, serta dalam pengujian tidak meyakinkan. Maka di lakukan pengujian lain atau menambahkan data
- e) Ketika nilai $d_u < d < 4 - d_l$ sehingga tidak terjadi autokorelasi

c. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas untuk mengetahui apakah variance residual terhadap model regresi dapat dibandingkan antar penelitian digunakan¹⁰⁷ Jadi heteroskedastisitas menunjukkan pada ketidakseragaman varians variabel-variabel di antara berbagai pengamatan. Pada model regresi dikatakan baik apabila gejala heteroskedastisitas tidak terjadi dan dengan uji Glejser dilakukan untuk mengetahui ditemukan atau tidaknya. Meregresi nilai absolut dari residu yang terkait dengan variabel independen adalah apa yang dilakukan uji Glesjer berdasarkan kriteria pengujiannya sebagai berikut¹⁰⁸:

- 1) Apabila hasil signifikansi (Sig) > 0.05 , kemudian bahwa gejala heteroskedastisitas tidak ada.
- 2) Apabila hasil signifikansi (Sig) < 0.05 , kemudian bahwa gejala heteroskedastisitas ada.

¹⁰⁷ Firsti Zakia Indri and Gerry Hamdani Putra, "Pengaruh Ukuran Perusahaan dan Konsentrasi Pasar Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Pada Perusahaan Sektor Industri Barang Konsumsi yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Pada Tahun 2016-2020," *Jurnal Ilmu Manajemen, Ekonomi dan Kewirausahaan* 2, no. 2 (2022): 236–252.

¹⁰⁸ Yusuf et al., "Analisis Regresi Linier Sederhana dan Berganda Beserta Penerapannya."

2. Uji Hipotesis

a) Uji Analisis Regresi

Analisis regresi adalah suatu cara statistik yang diaplikasikan dalam mengidentifikasi dampak masing-masing variabel terhadap variabel lainnya. Melalui analisis regresi linier, mampu melakukan prediksi yang lebih tepat mengenai nilai antara variabel tersebut.¹⁰⁹ Analisis regresi linier sederhana merupakan analisis regresi yang digunakan dalam penelitian ini. Selain menentukan nilai variabel terikat berdasarkan variabel bebasnya, analisis regresi linier dasar berupaya mengukur sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat.¹¹⁰ Analisis regresi linear sederhana dirumuskan sebagai berikut:

$$y = \beta a + \beta_1 x + \varepsilon$$

y : Variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad

βa : Konstanta,

β_1 : Koefisien

x : variabel regulasi diri

ε : Error/residual/sisa.

b) Uji Parsial (Uji T)

Pada uji t dilakukan pengujian hipotesis penelitian yang berhubungan dengan variabel terikat secara parsial dipengaruhi oleh variabel bebas.¹¹¹ Berikut adalah kriteria yang diterapkan dalam pengambilan keputusan pada uji t:

¹⁰⁹ R D Shaputra and S Hidayat, "Implementasi Regresi Linear untuk Prediksi Penjualan Pada Aplikasi Point of Sales Restoran," *Automata* 2 (2021): 1, <https://103.220.113.195/AUTOMATA/article/view/17355>.

¹¹⁰ Rianita Puspa Sari Windra Putra, Winarno, "1561-Article Text-4293-1-10-20220411" 8, no. April 2022 (2017).

¹¹¹ Reza Akbar, U. Sulia Sukmawati, and Khairul Katsirin, "Analisis Data Penelitian Kuantitatif," *Jurnal Pelita Nusantara* 1, no. 3 (2024): 430–448.

- 1) Ketika nilai $t_{hitung} < t_{tabel}$ atau nilai signifikan $> 0,05$ agar variabel independen tidak mempunyai pengaruh dan dianggap tidak signifikan terhadap variabel dependen.
- 2) Ketika nilai $t_{hitung} > t_{tabel}$ atau nilai signifikan $< 0,05$ agar variabel independen mempunyai pengaruh yang besar dan berdampak terhadap variabel dependen.

c) Uji Koefisien Determinasi (Uji R^2)

Uji koefisien determinasi (R^2) untuk melakukan pengukuran bagaimana pengaruh variabel bebas dalam menguraikan varian yang terjadi terhadap variabel terikat. Nilai R^2 berada antara nol hingga satu. Apabila R^2 menjangkau nol, ini menjelaskan tentang variabel terikat memiliki keterbatasan dalam menunjukkan persentase pengaruhnya terhadap variabel bebas. Kemudian, ketika R^2 menjangkau satu, sehingga hal tersebut menunjukkan bahwa variabel bebas mempunyai kapasitas yang baik untuk menguraikan persentase pengaruhnya terhadap variabel terikat.¹¹²

¹¹² Fatmawati Fatmawati and Anggia Sari Lubis, "Pengaruh Perilaku Kewirausahaan Terhadap Kemampuan Manajerial Pada Pedagang Pakaian Pusat Pasar Kota Medan," *Jurnal Muhammadiyah Manajemen Bisnis* 1, no. 1 (2020): 1.

BAB IV

GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

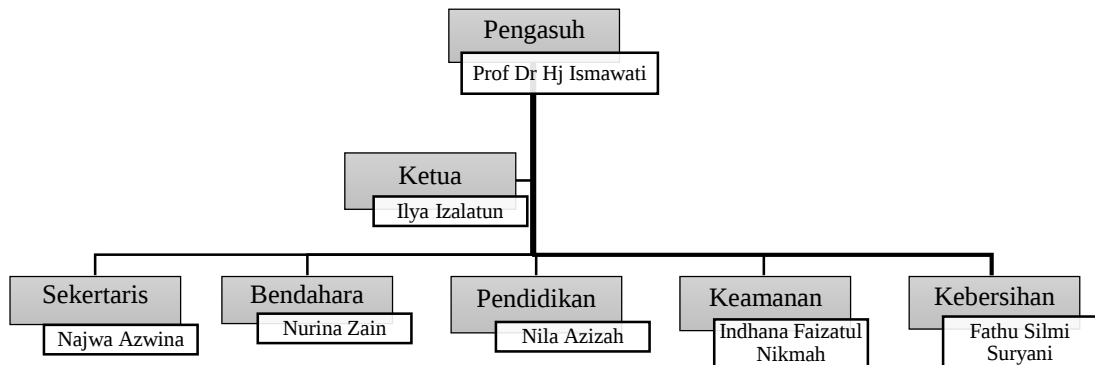
A. Sejarah Singkat Asrama Muslimat NU Jawa Tengah

Asrama Muslimat NU Jawa Tengah merupakan salah satu asrama putri yang lokasinya berdekatan dengan UIN Walisongo Semarang dan sebagian besar santrinya adalah mahasiswi. Pengasuh Asrama Muslimat NU Jawa Tengah adalah Prof. Dr. Hj. Ismawati Hafiedz, M.Ag. Pada mulanya gedung asrama muslimat NU Jawa Tengah merupakan gedung muslimat Jawa Tengah yang biasa di gunakan untuk kegiatan rapat. Kemudian pada tahun 2015 terdapat santri yang menempati sehingga bangunan pada bagian atas di jadikan sebagai kamar dan diadakan juga kegiatan-kegiatan seperti pesantren sehingga pada tahun 2018 asrama muslimat NU dikelola agar menjadi pondok pesantren putri dan sudah berjalan hingga saat ini. Kemudian tahun 2020 di bangun Asrama Muslimat NU 2.

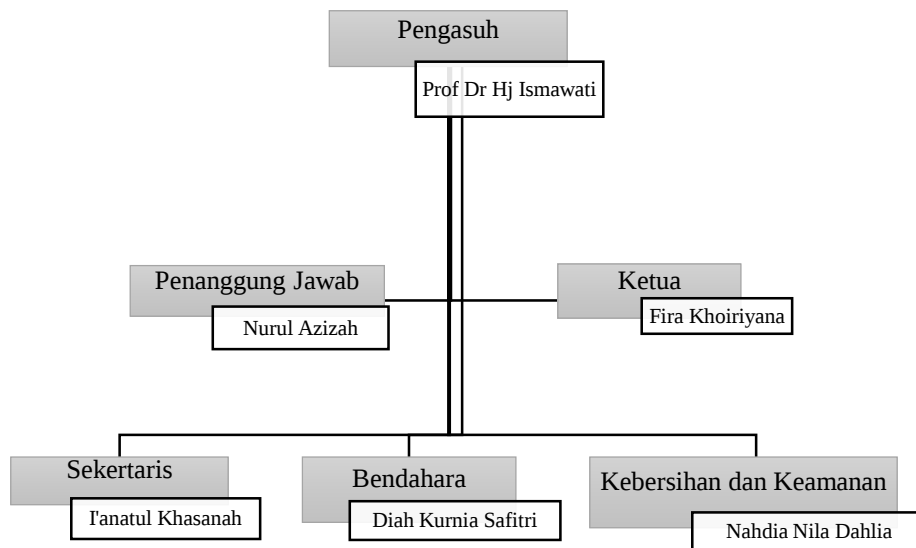
Asrama Muslimat NU Jawa Tengah terdapat di dua lokasi dibangun dan dikelola oleh PW Muslimat NU Jawa Tengah. Asrama Muslimat NU 1 terletak di depan Kampus 2 UIN Walisongo Semarang, beralamat di Perumahan BPI Blok No.3 RT 10 RW 01, Jl Prof Hamka, Kelurahan Purwoyoso, Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah. Lalu pada tanggal 24 November 2020 ketua umum PP Muslimat NU Ibu Nyai Hj. Khofifah Indar Parawansa meresmikan Asrama Muslimat NU 2 yang berlokasi di Jl Wismasari Selatan RT 03 RW 01, Kelurahan Ngaliyan Kecamatan Ngaliyan., Kota Semarang.

B. Struktur Kepengurusan Asrama Muslimat NU Jawa Tengah

a) Struktur Kepengurusan Asrama Muslimat NU 1



b) Struktur Kepengurusan Asrama Muslimat NU 2



C. Kegiatan Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah

No	Kegiatan
1	Sholat shubuh berjamaah
2	Kegiatan membaca Al-Qur'an
3	Melakukan piket sesuai dengan jadwal
4	Kuliah dan melakukan kegiatan masing-masing sampai sore
5	Sholat magrib berjamaah
6	Membaca dzikir ratib al- haddad
7	Sholat isya berjamaah
8	Kegiatan ngaji kitab kuning fathul qorib
9	Kegiatan ngaji kitab kuning nashoihul ibad
10	Kegiatan ngaji kitab kuning ta'lim muta'alim
11	Kegiatan ngaji Filsafat
12	Membaca tahlil, yasin dan al-kahfi setiap malam jumat
13	Membaca diba'an, barzanji, dan sholawat burdah
14	Kegiatan diskusi setiap malam minggu

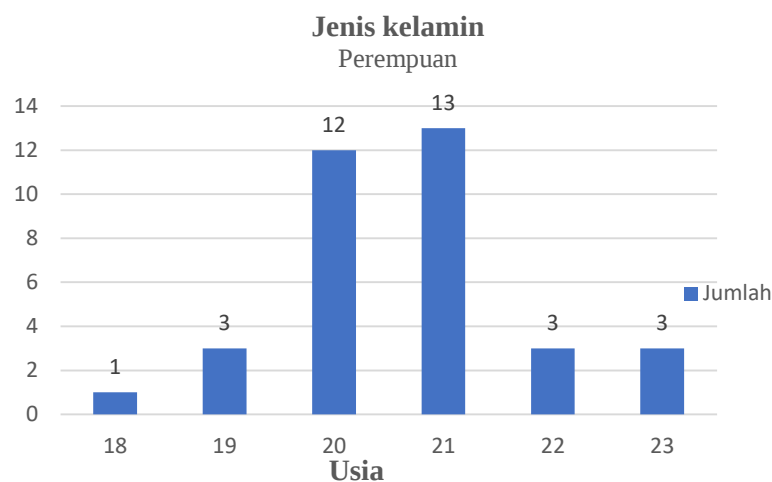
BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Statistik Deskriptif

Responden yang digunakan pada penelitian terdiri dari santri asrama muslimat NU Jawa Tengah yang berjenis kelamin perempuan memiliki rentang usia pada 18 sampai 23 tahun. Penelitian ini terdapat dua jenis responden yakni 25 santri sebagai responden uji coba penelitian dan 35 santri responden asli. Berikut ini interpretasi responden dalam bentuk diagram.



Gambar 1. 2 Piramida Responden Penelitian

Berdasarkan pada sketsa diagram diatas maka mendefinisikan bahwa satu responden mewakili siswa berusia 18 tahun, tiga mewakili siswa berusia 19 tahun, dua belas mewakili siswa berusia 20 tahun, tiga belas mewakili siswa berusia 21 tahun, tiga mewakili siswa berusia 22 tahun, dan tiga mewakili siswa berusia 23 tahun.

Fitur data diinterpretasikan berdasarkan masing-masing variabel penelitian di tunjukkan melalui analisis yang akan di uraian sebagai berikut. Dua faktor dalam penelitian ini adalah regulasi diri dan bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad. Kemudian kedua variabel

tersebut dibagi menjadi empat kelompok: rendah, tinggi, sangat rendah, dan sangat tinggi. Berikut ini terdapat tabulasi data yang menyajikan definisi untuk setiap masing-masing variabel tersebut.

- a. Kategori variabel Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad

Tabel 5. 1 rata-rata indicator intensitas membaca dzikir

No	Intensitas Membaca Dzikir	Rata-rata
1	Saya membaca dzikir ratib al-haddad atas keinginan sendiri	3,37
2	Dengan membaca dzikir ratib al-haddad saya menjadi lebih dekat dengan Allah SWT	3,77
3	Saya jarang mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad bersama	3,45
4	Saya menjadi lebih tenang ketika membaca dzikir ratib al-haddad	3,8
5	Saya merasa malas ketika mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad	3,31
6	Saya terpaksa mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad karena takut mendapat sanksi	3,34
7	Saya membaca dzikir ratib al-haddad hanya ketika ada jadwal dzikir bersama	2,54
8	Saya membaca dzikir ratib al-haddad dengan perasaan ikhlas	3,71
Rata-rata Global		3,41

Keterangan :

0,00-1,00 : Sangat Rendah

1,01-2,00 : Rendah

2,01-3,00 : Tinggi

3,01-4,00 : Sangat Tinggi

Menurut data diatas, variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad dapat dikatakan sangat tinggi, dianggap masuk dalam kategori sangat tinggi jika skor terdapat di antara 3,01 hingga 4,00, kategori tinggi jika skor berada di antara 2,01 dan 3,00, kategori rendah jika skor berada di antara 1,01-2,00, dan kategori sangat rendah jika skor berada di antara 0,00 hingga 1,00. Berdasarkan hal tersebut maka dijelaskan bahwa indikator intensitas mengikuti

dzikir dalam variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad tergolong ke dalam tingkatan sangat tinggi, karena jumlah rata-rata indikator intensitas mengikuti dzikir berada antara nilai 3,01-4,00 yakni memiliki nilai sejumlah 3,41.

Tabel 5. 2 rata-rata indikator sikap mengikuti dzikir

No	Sikap Mengikuti Dzikir	Rata-rata
1	Saya tidak terburu-buru menyelesaikan membaca dzikir ratib al-haddad	3,34
2	Ketika sedang membaca dzikir ratib al-haddad saya sibuk berbicara dengan teman	3,31
3	Saya membaca dzikir ratib al-haddad dengan khusyuk	3,34
4	Saya memilih tempat yang paling belakang ketika membaca dzikir ratib al-haddad.	2,85
5	Saya tidak bisa fokus ketika membaca dzikir ratib al-haddad	3
6	Saya membaca dzikir ratib al-haddad hanya ketika ada jadwal dzikir bersama	3,08
Rata-rata Global		3,15

Menurut pada indeks data yang ditampilkan diatas, dapat dijelaskan bahwa indikator sikap mengikuti dzikir dalam variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad termasuk dalam kategori sangat tinggi, karena jumlah rata-rata indikator intensitas mengikuti dzikir memiliki nilai 3,15 dan berada di antara 3,01 hingga 4,00.

Tabel 5. 3 rata-rata indikator pemahaman makna dzikir

No	Pemahaman Makna Dzikir	Rata-rata
1	Saya mengamalkan dzikir ratib al-haddad sesuai dengan maknanya	3,00
2	Saya mengucapkan “Allahu Akbar” ketika melihat keagungan Allah SWT	3,22
3	Saya mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” ketika mendapatkan hal baik	3,8
4	Saya mengucapkan “Bismillahirrahmanirrahim” ketika akan memulai suatu pekerjaan	3,71

Rata-rata Global	3,43
-------------------------	-------------

Berdasarkan data yang terdapat dalam tabulasi diatas, maka diuraikan bahwa indikator pemahaman makna dzikir pada variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad termasuk kategori sangat tinggi, karena jumlah rata-rata indikator pemahaman makna dzikir termasuk pada rentang hasil 3,01-4,00 berdasarkan angka spesifik sejumlah 3,43.

b. Kategori Variabel Regulasi Diri

Tabel 5. 4 rata-rat indikator metakognitif

No	Metakognitif	Rata-rata
1	Saya merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari	2,8
2	Saya dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan yang baru	3,14
3	Saya tidak bisa mengendalikan diri ketika sedang emosi	2,77
4	Saya dapat merespon suatu masalah dengan kritis	2,82
5	Saya selalu konsisten dalam melakukan suatu pekerjaan	3,05
6	Saya mudah sakit hati terhadap apa yang dikatakan orang lain	2,34
7	Saya memahami setiap masalah yang terjadi dalam diri dan cepat dalam menemukan solusi untuk mengatasinya	2,94
8	Ketika akan mengambil suatu tindakan saya akan memikirkannya dengan matang	3,31
9	Saya mampu memikirkan dalam mempertimbangkan prioritas dalam kegiatan-sehari-hari	3,48
Rata-rata Global		2,96

Keterangan :

0,00-1,00 : Sangat Rendah

1,01-2,00 : Rendah

2,01-3,00 : Tinggi

3,01-4,00 : Sangat Tinggi

Pada data yang diuraikan dalam bentuk table diatas, kemudian disimpulkan indikator metakognitif dalam variabel regulasi diri terdapat dalam kategori tinggi. Hal ini didasarkan pada hasil rata-rata indikator metakognitif yang berada dalam rentang nilai 2,01-3,00, berdasarkan hasil rata-rata sejumlah 2,96.

Tabel 5. 5 rata-rata indikator motivasi

No	Motivasi	Rata-rata
1	Saya merasa kehilangan semangat belajar ketika bersama dengan teman	2,85
2	Saya semangat mengerjakan tugas ketika bersama dengan teman-teman	2,97
3	Saya selalu bekerja keras ketika menghadapi masalah yang sulit	3,34
Rata-rata Global		3,05

Menurut dari indeks tabel yang telah dijabarkan, maka menyimpulkan bahwa indikator motivasi dalam variabel regulasi diri termasuk pada kategori sangat tinggi, angka tersebut berada pada antara 3,01 dan 4,00, atau 3,05. Hal ini didasarkan pada rata-rata jumlah indikator motivasi.

Tabel 5. 6 rata-rata indikator perilaku

No	Perilaku	Rata-rata
1	Saya selalu melanggar peraturan yang ada di asrama	3,25
2	Saya lebih memilih bermain media sosial daripada belajar	2,8
3	Dalam bersikap saya selalu memegang aturan yang ada di asrama	3,17
4	Saya terbiasa dalam menunda pekerjaan	2,94
5	Saya sering bermain media sosial sehingga tidak fokus belajar	2,51
6	Saya mempunyai kepercayaan diri ketika mengerjakan suatu pekerjaan	3,17
7	Saya merasa malas untuk belajar	2,62

8	Saya selalu mendahulukan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas yang lainnya	3,05
9	Saya dapat menilai baik dan buruk perilaku yang saya lakukan	3,14
Rata-rata Global		2,96

Pada data yang telah tercantum dalam tabulasi data tersebut, sehingga menjelaskan dalam indikator perilaku yang terdapat pada variabel regulasi diri termasuk golongan tinggi. Hal ini terlihat dari rata-rata jumlah indikator perilaku yang termasuk dalam rentang nilai 2,01-3,00 yaitu memiliki angka sejumlah 2,96.

2. Hasil Analisis Data

a. Uji Asumsi Klasik

Tabel 5. 7 hasil uji asumsi klasik

Asumsi	Kriteria	Keputusan
Uji Normalitas	$\text{Sig} > \alpha$	Memenuhi
Uji Autokorelasi	$dU < d < 4 \cdot dL$	Memenuhi
Uji Heteroskedastisitas	$\text{Sig} > \alpha$	Memenuhi

1) Uji Normalitas

Uji normalitas memiliki tujuan menentukan apakah data yang didapatkan memiliki distribusi normal atau tidak. Kemudian dalam penelitian, suatu cara yang digunakan dalam menguji normalitas melalui penerapan uji Kolmogorov-Smirnov. Hasil dianggap berdistribusi teratur apabila hasil uji Kolmogorov-Smirnov lebih besar dari 0,05. Namun, data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal jika angka resultan kurang dari 0,05. Adapun dalam pengujian normalitas hipotesis yang diterapkan sebagai berikut:

H_0 : Data berdistribusi normal

H_1 : Data berdistribusi tidak normal

Tabel 5. 8 hasil uji normalitas

Asumsi	Kriteria	Keputusan
Uji Normalitas	$\text{Sig} > \alpha$ Lebih dari 0,05	Memenuhi
	0,200	Memenuhi

Berdasarkan uji normalitas melalui Kolmogorov-Smirnov maka hasil yang tertera dalam tabulasi tersebut menyatakan nilai dari Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200^{c,d}. Hipotesis nol (H_0) diterima karena hasilnya melebihi tingkat signifikansi 0,05. Alhasil, datanya bisa dikatakan terdistribusi secara teratur.

2) Uji Autokorelasi

Uji Autokorelasi diterapkan dalam menentukan apakah terdapat korelasinya atau tidak dalam suatu model regresi linear. Uji autokorelasi dalam penelitian ini dengan dilakukan melalui pengujian Durbin Watson (DW). Berikut hipotesis dari pengujian autokorelasi:

H_0 : Data tidak terjadi auto korelasi

H_1 : Data terjadi autokorelasi

Tabel 5. 9 uji autokorelasi

Asumsi	Kriteria	Keputusan
Uji Autokorelasi	$dU < d < 4-dL$	Memenuhi
	$1,519 < 2,843 < 2,599$	Memenuhi

Menurut pengujian autokorelasi yang ditampilkan pada tabulasi data di atas menjabarkan tentang hasil Durbin-Watson memperoleh sebesar 2,843, dan jumlah data (N)

sejumlah 30 serta terdapat satu variabel independen ($k=1$), angka tersebut selanjutnya membandingkan melalui tabel Durbin-Watson dengan tingkat signifikansi 5%. Berdasarkan pada perbandingan yang dilakukan, kemudian didapatkan hasil dU sebesar 1,519 serta $dU < d < 4-dL = 1,519 < 2,843 < 2,599$ karena nilai dL adalah 1,401 dan $4-dL$ ($4-1,401$) sama dengan 2,599. Dari kesimpulan dari hasil analisis yang dilakukan melalui pengujian Durbin Watson, maka diuraikan bahwa tidak ada gejala atau permasalahan autokorelasi, sehingga hipotesis nol (H_0) diterima.

3) Uji heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas memiliki tujuan dalam menentukan adakah perbandingan variansi dan residual yang terdapat pada satu penelitian dengan yang lainnya pada suatu model regresi. Salah satu teknik yang bisa diterapkan pada uji heteroskedastisitas melalui pengujian Glejser, yang diterapkan dengan cara meregresikan nilai variabel independen pada nilai absolut dari residual.

H_0 : Data bersifat homogen

H_1 : Data tidak bersifat homogen

Tabel 5. 10 uji heteroskedastisitas

Asumsi	Kriteria	Keputusan
Uji Heteroskedastisitas	Sig > α Lebih dari 0,05	Memenuhi
	0,713	Memenuhi

Berdasarkan pengujian heteroskedastisitas yang dilakukan melalui uji Glejser yang terdapat pada tabulasi data di atas, sehingga diperoleh hasil signifikansi (Sig) sebesar 0,713. Nilai tersebut lebih besar dibandingkan 0,05,

yang sejalan pada standar mengambil keputusan dalam uji Glejser. Kemudian menyimpulkan Hipotesis (H_0) dapat diterima jika analisis model regresi tidak menunjukkan tanda-tanda heteroskedastisitas.

b. Uji Hipotesis

1. Uji Analisis regresi sederhana

Analisis regresi sederhana untuk meramalkan nilai variabel terikat berdasarkan variabel bebas, digunakan analisis regresi sederhana dalam menilai sejauh mana pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Analisis regresi sederhana yang diterapkan pada penelitian memiliki tujuan dalam mengidentifikasi pengaruh dzikir Ratibul Al-Haddad terhadap regulasi diri santri.

Tabel 5. 11 hasil analisis regresi linier sederhana

Uji hipotesis	Kriteria	Keputusan
Uji regresi Sederhana	$y = \beta\alpha + \beta_1x + \varepsilon$	Memenuhi
	$y = 19,544 + 0,717 + \varepsilon$	Memenuhi

Pada pengujian yang melakukan penelitian dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana hasil yang didapatkan menjelaskan bahwa hasil costanta ($\beta\alpha$) 19,544 sedangkan nilai bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad atau koefisien regresi (β_1) sebesar 0,717. Kemudian penjelasan mengenai persamaan regresi linier sederhana diuraikan sebagai berikut :

- a) Nilai kostanta (a) sebesar 19,544 menyatakan bahwa, variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad dikatakan kostanta atau sama dengan nol (0) terhadap regulasi diri dengan mempunyai hasil sebesar 19,544

b) Koefisien regresi bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad (X) sebesar 0,717 menunjukkan bahwa, bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad memberikan pengaruh positif terhadap regulasi diri. Dengan demikian menunjukkan bahwa setiap peningkatan sebesar satu persen bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad maka akan menyebabkan kenaikan regulasi diri sebesar 0,717.

2. Uji Parsial (T)

Uji parsial (t) memiliki tujuan menguraikan tentang pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen dengan cara individual. Ketika hasil signifikansi lebih dari 0,05 maka ditentukan bahwa faktor-faktor yang diteliti tidak mempunyai pengaruh yang signifikan dan dilakukan uji t. Namun, jika mendapatkan hasil signifikansi tidak lebih dari atau setara dengan 0,05 sehingga variabel tersebut ditetapkan berpengaruh signifikan. Berdasarkan hasil pengujian parsial yang dilakukan pada penelitian maka diperoleh hasil signifikansi $0,001 < 0,05$ kemudian mengidentifikasi bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad memberikan pengaruh positif serta signifikan dalam regulasi diri santri.

3. Uji koefisien determinasi (Uji R^2)

Pada penelitian menilai sejauh mana pengaruh variabel bebas (X) terhadap variabel terikat (Y) merupakan tujuan dari uji koefisien determinasi (uji R^2). Berdasarkan dari uji tersebut menjelaskan hubungan antara kedua variabel tersebut memperoleh hasil 0,546. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,298 atau 29,8%. Sehingga menyimpulkan bahwa variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad berpengaruh sebesar 29,8%

terhadap variabel regulasi diri. Sementara itu, faktor tambahan yang tidak tercakup dalam penelitian ini berdampak pada 70,2% sisanya.

B. Pembahasan

Pada penelitian ini dilakukan kepada santri asrama Muslimat NU Jawa Tengah dengan responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 35 santri dengan rentang usia 18 sampai 23 tahun. Rincian jumlah responden berdasarkan usia adalah sebagai berikut: Satu responden berusia 18 tahun, tiga responden berusia 19 tahun, dua belas responden berusia 20 tahun, tiga belas responden berusia 21 tahun, tiga responden berusia 22 tahun, dan tiga responden berusia 23 tahun. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada faktor yang mempengaruhi seberapa ketat kepatuhan membaca rekomendasi dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri santri asrama Muslimat NU Jawa Tengah. Terdapat dua variabel pada penelitian ini bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad (X) serta regulasi diri (Y). Sedangkan cara pengambilan sampel melalui teknik *exhaustive sampling* (sampling jenuh) yaitu semua populasi digunakan sebagai sampel karena total populasi kurang dari 100 orang.

Uji asumsi klasik dalam pengujian normalitas pada model regresi dilakukan metode uji *Kolmogorov Smirnov* menghasilkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,200 lebih besar dari $< 0,05$ yang artinya berdistribusi normal. Kemudian pada uji autokorelasi menggunakan Durbin Watson (DW) menunjukkan nilai 2,843 berarti tidak mengalami masalah autokorelasi, dan pada uji heteroskedastisitas dengan uji Glejser, diperoleh hasil signifikansi (Sig) senilai 0,713 lebih besar dari 0,05 sehingga tidak terjadi heteroskedastisitas.

Berdasarkan pada uji hipotesis dengan analisis regresi linier sederhana menunjukkan hasil konstanta (β_0) 19,544. Kemudian hasil bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad atau koefisien regresi (β_1) senilai 0,717 dengan persamaan $y = 19,544 + 0,717x + \epsilon$. Berdasarkan persamaan tersebut, maka disimpulkan variabel bimbingan membaca dzikir

ratib al-haddad berpengaruh positif terhadap regulasi diri, karena setiap kali variabel X meningkat sebesar satu persen, regulasi diri juga akan mengalami kenaikan sebesar 0,717. Kemudian dari pengujian parsial (uji t) mendapatkan hasil signifikansi $0,001 < 0,05$ menjelaskan bahwa bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad memiliki dampak positif dan signifikan terhadap regulasi diri. Dan hasil uji koefisien determinan memiliki hasil sebesar 0,298.

Hal ini menunjukkan variabel bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad memengaruhi regulasi diri mencapai 29,8%. Sementara itu 70,2% dipengaruhi oleh faktor lain, seperti rutinan membaca Al-Qur'an, kegiatan ngaji kitab kuning, ngaji filsafat, rutinan membaca tahlil, yasin al-kahfi setiap malam jum'at, membaca diba'an, barzanji, dan sholawat burdah serta kegiatan diskusi yang rutin dilakukan setiap hari minggu.

Temuan analisis data penelitian ini menjelaskan bahwa hal tersebut sebanding dengan penelitian yang dilakukan oleh Abdul Hadi¹¹³ (2018) memiliki judul "Pengaruh Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap *Psychological Well Being* Pada Jamaah Majelis Al-Awwebien Palembang Darussalam". Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif sebagai metodologinya dan mengumpulkan data melalui wawancara, angket, serta dokumentasi. Berdasarkan analisis data menjelaskan bahwa nilai F_{hitung} sebesar 76,44% lebih besar dari F_{tabel} yang mencapai 4,20. Hal ini mengindikasikan adanya pengaruh signifikan antara kedua variabel, sehingga hipotesis (H_0) ditolak. Lebih lanjut, tingkat dzikir ratib al-haddad pada kalangan jamaah Majelis Al-Awwebien Palembang Darussalam dan kesejahteraan psikologis menunjukkan intensitas tinggi, dengan 77% diukur dari 23 responden. Dari temuan ini, dapat disimpulkan bahwa praktik membaca dzikir ratib al-haddad oleh jamaah Majelis Al-Awwebien Palembang Darussalam

¹¹³ Abdul Hadi. (2018). Pengaruh Dzikir ratib Al-Haddad Terhadap *Psychological Well Being* Pada Jama'ah Majelis Al-Awwabein Palembang (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).

memberikan dampak positif, memiliki dampak baik pada pola kehidupan keluarga dan masyarakat.

Menurut hasil dari ada persamaan antara penelitian penulis dan penelitian ini dengan hasil pengaruh intensitas membaca dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri menunjukkan nilai 29,8%. Hal ini terbukti melalui hasil perhitungan yang telah dilakukan terhadap kategorisasi setiap variabelnya. Kategorisasi bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad terdiri dari tiga indikator, yaitu intensitas mengikuri dzikir dengan nilai rata-rata nilai sebesar 3,41 (sangat tinggi), sikap mengikuti dzikir rata-rata nilai 3,15 (sangat tinggi), dan pemahaman makna dzikir rata-rata nilai 3,43 (sangat tinggi). Sedangkan kategorisasi regulasi diri terdiri dari tiga indikator yaitu, metakognitif rata-rata nilai 2,96 (tinggi), motivasi rata-rata nilai 3,05 (sangat tinggi), serta perilaku dengan rata-rata nilai 2,96 (tinggi).

Penelitian yang dilakukan oleh Ach Subairi¹¹⁴ (2020) berjudul “Dzikir Ratib Al-Haddad dalam Menguatkan Regulasi Diri Santri di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam Kebonsari Jember”. Penelitian ini menerapkan metode kualitatif, meskipun metode yang dilakukan tidak sama tetapi hasil dari penelitian tersebut dapat memperkuat terhadap penelitian yang penulis lakukan dengan menguraikan bahwa membaca dzikir ratib al-haddad dapat efektif untuk meningkatkan regulasi diri santri di lembaga tersebut, seperti santri yang terlibat aktif dalam aktivitas yayasan, tepat waktu dalam menghadiri kegiatan, mampu mengendalikan, semangat dalam belajar dan shalat berjamaah. Regulasi diri santri juga dipengaruhi oleh factor observasi, individu dan lingkungan.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Muhammad Ainun Hidayatullah¹¹⁵ (2022) yang berjudul “Pengaruh Zikir Ratib Al-Haddad bagi Ketenangan Hati Santri Pondok Pesantren Mambaus Sholihin”. Pada

¹¹⁴ Ach Subairi. (2020). Dzikir Ratib Al Haddad Dalam Menguatkan Regulasi Diri Santri Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam Kebonsari Jember. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Jember.

¹¹⁵ Muhammad Ainun Hidayatullah “Pengaruh Zikir Ratib Al-Haddad bagi Ketenangan Hati Santri Pondok Pesantren Mambaus Sholihin” (2022)

penelitian tersebut menjelaskan dengan membaca dzikir Ratib al-Haddad memberikan pengaruh positif terhadap ketenangan bagi santri. Praktik pembacaan dzikir ini dilaksanakan secara terus-menerus dan mengikuti tata cara yang diajarkan oleh pengasuh pondok. Selain membantu menenangkan hati, membaca Ratib al-Haddad juga memberikan manfaat lain, seperti perlindungan dari bahaya, kemudahan dalam menghadapi masalah, serta kelancaran dalam menuntut ilmu.

Menurut beberapa penelitian terdahulu yang telah di uraikan, dapat disimpulkan bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad terhadap regulasi diri mempunyai pengaruh yang signifikan antara satu dan lainnya. Bacaan dzikir ratib al-haddad berisi berbagai karangan doa yang ditulis para ulama, dan juga Al-Qur'an, Hadits Nabi Muhammad SAW, sehingga melalui mengamalkan dzikir ratib al-haddad dengan konsisten maka memberikan ketenangan batin bagi santri, selain itu juga bisa berperan sebagai pelindung dari segala bahaya baik yang tampak maupun tidak, bahaya dhoir maupun batin penyakit hati. Indhana Faizatul Nikmah selaku pengurus Asrama Muslimat NU 1 dalam wawancara juga menyatakan :

“kalau menurut saya sendiri ratib al-haddad kan termasuk dzikir, semakin kita banyak berdzikir kayak adem, terus menurut saya juga sebagai kontrol diri kita sendiri, maksudnya kan 24 jam waktu kita sebagian besar kita habiskan di kampus kan, jadi kalau ada ratib al-haddad jadi kontrol diri kita sendiri, ngadem ati, kalau kata kyai saya dulu juga bisa jadi benteng buat diri kita. kalau kita tidak ada pegangan dzikir itu terasa kering kerontang hati, terasa kosong, dari dulu pas masih di pondok juga di amanati sehari minimal harus dibaca ratib al-haddad, menurut saya itu bisa membuat kita tenang setelah kita berhiruk pikuk di dunia perkuliahan, terus kalau tidak ada pegangan jadi kayak merasa gimana, intinya jadi tenang kalau ada pegangan”

Pentingnya pengaturan diri juga dijabarkan pada Al-Qur'an surat al-Hasyr ayat 18 berikut¹¹⁶:

بِمَا ُ خَيْرَ اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ يَعْلَمُ قُلُوبَهُمْ وَأَعْيُنُهُمْ وَلِيُخَوِّفَ مِمَّا فَعَمُوا وَأَنَّهُمْ لَآتُونَ
 ١٨ تَعْمَلُونَ

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap diri memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat), dan bertakwalah kepada Allah, sesungguhnya Allah maha mengetahui apa yang kamu kerjakan.”

Menurut Qur'an surat al-Hasyr ayat 18, menjelaskan tentang penekanan terhadap suatu pengarah dengan efektif pada hidup individu sehingga setiap tindakan di dunia dapat mengarah pada keselamatan di akhirat. Individu perlu melakukan introspeksi secara terus-menerus untuk merenungkan yang telah dilakukannya demi masa depan. Dengan demikian, setiap individu perlu memiliki rencana dan tujuan yang jelas, agar mempunyai arah hidup yang terarah dan tidak menerima kerusakan.

¹¹⁶ Kanzul Atiyah, Abd. Mughni, and Nur Ainiyah, “Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Remaja,” *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020): 42–51.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, pengaturan diri santri di Asrama Muslimat NU Jawa Tengah dipengaruhi secara positif dan signifikan oleh seberapa dekat mereka mentaati pedoman bacaan Dzikir Ratib Al-haddad. Kemudian penelitian mendapatkan hasil bahwa intensitas mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad berpengaruh positif terhadap regulasi diri santri asrama Muslimat NU Jawa Tengah dengan nilai 29,8% sedangkan 70,2% dipengaruhi oleh factor lainnya, seperti rutinan membaca Al-Qur'an, kegiatan ngaji kitab kuning, ngaji filsafat, rutinan membaca tahlil, yasin al-kahfi setiap malam jum'at, membaca diba'an, barzanji, dan sholawat burdah serta kegiatan diskusi yang rutin dilakukan setiap hari minggu. Berdasarkan hal ini dzikir ratib al-haddad juga dapat menjadi teknik terapi dalam bimbingan dan konseling Islam karena dengan rutin membaca dzikir ratib al-haddad dapat memberikan ketenangan bagi individu secara psikologis dan spiritual.

B. Saran

Penulis membuat rekomendasi berikut berdasarkan temuan penelitian yang telah dilakukannya dan perdebatan yang telah dirincinya:

1. Bagi peneliti yang bermaksud melanjutkan kajian dengan tema serupa, penelitian ini bisa dijadikan refrensi, pendukung, pedoman dan diharapkan dapat mengkaji lebih mendalam mengenai bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad dan regulasi diri sehingga akan memperoleh hasil yang lebih mendalam serta penjelasan yang lebih luas.
2. Kepada santri asrama Muslimat NU Jawa tengah diharapkan selalu intens dalam mengikuti bimbingan membaca dzikir ratib al-haddad, serta senantiasa khusyuk ketika mengamalkan dzikir ratib al-haddad agar mendapatkan manfaat bagi kehidupan di dunia dan akhirat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abubakar, Rifa'i. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: SUKA-Press UIN Sunan Kalijaga, 2021.
- Anggraini, S. (2019). Hubungan regulasi diri dengan intensitas penggunaan media sosial peserta didik kelas X di MA Al-Hikmah Bandar Lampung tahun ajaran 2018/2019 (Doctoral dissertation, UIN Raden Intan Lampung).
- Subairi, A. (2020). *Dzikir Ratib Al Haddad Dalam Memperkuat Regulasi Diri Santri Di Lembaga Kesejahteraan Sosial Anak Darul Aitam Kebonsari Jember*. Skripsi, Institut Agama Islam Negeri Jember.
- Ahmad Maujuhan Syah. "Hubungan Intensitas Berdzikir Dengan Kebermaknaan Hidup Santri Kalong." *Conseils : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 1, no. 2 (2021): 83–88.
- Akbar, Reza, U. Sulia Sukmawati, and Khairul Katsirin. "Analisis Data Penelitian Kuantitatif." *Jurnal Pelita Nusantara* 1, no. 3 (2024): 430–448.
- Arum, Anggi Raylian, and Riza Noviana Khoirunnisa. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Mahasiswa Baru Psikologi Anggi Raylian Arum Riza Noviana Khoirunnisa." *Jurnal Penelitian Psikolog* 8, no. 8 (2021): 187–198.
- Atiyah, Kanzul, Abd. Mughni, and Nur Ainiyah. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Penyesuaian Diri Remaja." *Maddah : Jurnal Komunikasi dan Konseling Islam* 2, no. 2 (2020): 42–51.
- Bukhori, Baidi. "Dakwah Melalui Bimbingan Dan Konseling Islam." *KONSELING RELIGI: Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 1–18.
- Burhanuddin, Burhanuddin. "Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan Dan Kegalauan Jiwa)." *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim dan Bimbingan Rohani* 6, no. 1 (2020): 1–25.
- Dami, Zummy Anselmus, and Polikarpus Parikaes. "Regulasi Diri Dalam Belajar Sebagai Konsekuensi." *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Pendidikan* 1, no. 1 (2018): 82–95.
- Dian Fidya, and Masril. "Pendekatan Realistik Dan Solution Focused Brief Therapy Dalam Bimbingan Dan Konseling Islam." *G-Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2024): 1086–1100.
- Elfariani, Indah, and Yara Andita Anastasya. "Regulasi Diri Dan Kecemasan Sosial Pada Remaja." *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)* 5, no. 2 (2023): 57.
- Fabiana Meijon Fadul. "Bimbingan Agama Islam Dalam Meningkatkan Kecerdasan Spiritual (SQ) Santri (Studi Kasus Pada Santri Di Pondok Pesantren Al-Islam Kamuja)." *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 3

(2019): 527–545.

Fatmawati, Fatmawati, and Anggia Sari Lubis. “Pengaruh Perilaku Kewirausahaan Terhadap Kemampuan Manajerial Pada Pedagang Pakaian Pusat Pasar Kota Medan.” *Jurnal Muhammadiyah Manajemen Bisnis* 1, no. 1 (2020): 1.

Febryansyah, M. F. (2018). Upaya Peningkatan Kecerdasan Spiritual Santri Melalui Kegiatan Ratib Al-Hadad (Studi Kasus di Pondok Pesantren Hudatul Muna 1 Jenes Brotonegaran Ponorogo) (Doctoral dissertation, IAIN Ponorogo).

Firsti Zakia Indri, and Gerry Hamdani Putra. “Pengaruh Ukuran Perusahaan Dan Konsentrasi Pasar Terhadap Kualitas Laporan Keuangan Pada Perusahaan Sektor Industri Barang Konsumsi Yang Terdaftar Di Bursa Efek Indonesia Pada Tahun 2016-2020.” *Jurnal Ilmu Manajemen, Ekonomi dan Kewirausahaan* 2, no. 2 (2022): 236–252.

Freudi Fernando, Imas Kania Rahman. “Konsep Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Untuk Membantu Menyembuhkan Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa.” *JURNAL PENDIDIKAN: Jurnal Bimbingan Konseling* 2, no. 2 (2016): 215–236.

Hadi, A. (2018). Pengaruh Dzikir ratib Al-Haddad Terhadap Psychological Well Being Pada Jama’ah Majelis Al-Awwabein Palembang (Doctoral dissertation, UIN Raden Fatah Palembang).

Friskilia, Ootheria, and Hendri Winata. “Regulasi Diri (Pengaturan Diri) Sebagai Determinan Hasil Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan.” *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran* 3, no. 1 (2018): 184.

Halik, Al. “A Counseling Service for Developing the Qona’ah Attitude of Millennial Generation in Attaining Happiness.” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 2 (2020): 82.

Heryana, Esya, Muhsin Mahfudz, Winona Luthfiah, Fitriani Fitriani, and Raihan Raihan. “Konsep Dzikir Sebagai Terapi Gangguan Bipolar.” *Jurnal Riset Agama* 2, no. 1 (2022): 53–67.

Hidayatullah, Muhammad Ainun. “Pengaruh Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap Ketenangan Hati Santri Pondok Pesantren Mambaus Sholihin Suci Manyar Gresik.” Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.

Imasria Wahyuliarmy, Ayu, and Citra Ayu Kumala Sari. “Intensitas Penggunaan Gadget Dengan Interaksi Sosial.” *IDEA: Jurnal Psikologi* 5, no. 2 (2021): 100–114.

Irfan Syahroni, Muhammad. “Prosedur Penelitian Kuantitatif.” *eJurnal Al Musthafa* 2, no. 3 (2022): 43–56.

Izza, Ni’matul, and Ahmad Giri Ainuddin Muhammadi. “Model Regulasi Diri Dalam Pengembangan Karakter Religius MIN 1 Jombang.” *AN NUR: Jurnal Studi Islam* 13, no. 2 (2021): 224–241.

- Jamaludin, Agus, Nuwadjah Ahmad, and Andewi Suhartini. "Konsep Zikir (Studi Analisis Al-Quran)." *Geneologi PAI: Jurnal Pendidikan Agama Islam* 7, no. 1 (2020): 29–32. <http://jurnal.uinbanten.ac.id/index.php/geneologi/article/view/2376/1911>.
- Kaharuddin. "Equilibrium : Jurnal Pendidikan Kualitatif: Ciri Dan Karakter Sebagai Metodologi." *Jurnal Pendidikan* IX, no. 1 (2021): 1–8. <http://journal.unismuh.ac.id/index.php/equilibrium>.
- Khakim, Siti Yumnah & Abdul. "Konsep Dzikir Menurut Amin Syukur Dan Relevansinya Dengan Tujuan Pendidikan Islam." *LISAN AL-HAL: Jurnal Pengembangan Pemikiran dan Kebudayaan* 13, no. 1 (2019): 97–118.
- Kibtyah, Maryatul, and Rizka Azzahra Umaydi. "Penerapan Metode Ruq ' Yah Melalui Bimbingan Rohani Islam Pada Jama ' Ah Majelis Ta ' Lim Dzikrulgofiliin Masjid At -Tawwab Brimob Simongan , Kecamatan Semarang Barat " 14, no. 1 (2024): 57–71.
- Komarudin, K. "Mengungkap Landasan Filosofis Keilmuan Bimbingan Konseling Islam." *International Journal Ihya' 'Ulum al-Din* 17, no. 2 (2017): 209.
- Kurnia, Asep, Nurwadjah Ahmad EQ, and Andewi Suhartini. "Konsep Berpikir Dan Dzikir Sebagai Proses Pendidikan Islam." *Bestari | Jurnal Studi Pendidikan Islam* 18, no. 1 (2021): 43.
- Lawrence A. Parwin. "Psikologi Kepribadian Teori Dan Penelitian" (2015).
- Lukmawati, Fitriya dan. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang." *Psikis: Jurnal Psikologi Islami* 2, no. 1 (2016): 63–74.
- M Khoirul Masduki Zakariya, Moch Farel Danendra, Kharolina Rahmawati. "Living Quran Dalam Tradisi Pembacaan Ratib Al-Haddad Di Pondok Pesantren Sunan Kalijogo Kalangan Surabaya." *FIRDAUS: Jurnal Keislaman, Pemikiran Islam dan Living Qur'an* 1, no. 01 (2022): 65–87.
- Maesaroh, Mamay. "Intensitas Dzikir Ratib Al-Haddad Dan Kecerdasan Spiritual Santri." *Irsyad : Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, Konseling, dan Psikoterapi Islam* 7, no. 1 (2019): 61–84.
- MARDIATMOKO, GUN -. "Pentingnya Uji Asumsi Klasik Pada Analisis Regresi Linier Berganda." *BAREKENG: Jurnal Ilmu Matematika dan Terapan* 14, no. 3 (2020): 333–342.
- Maula, Nada. "Penerapan Prinsip Sosiologi Pengetahuan Dalam Tradisi Pembacaan Dzikir Ratib Al-Haddad (Studi Living Quran Di Ppti Al-Falah)." *Al-Wajid: Jurnal Ilmu Al-Quran* 2, no. 2 (2021): 8–11. <https://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/alwajid/article/view/2282%0Ahttps://jurnal.iain-bone.ac.id/index.php/alwajid/article/download/2282/1047>.

- Mubarok, Muhammad Fahmi, and Abdul Karim. "Assessing the Impact of Islamic Spiritual Guidance on Mental Health." *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 3, no. 2 (2022): 149–161.
- Mubasyaroh. "Metode-Metode Bimbingan Agama Anak Jalanan." *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* 5, no. 1 (2014): 115–132.
- Mutiarachmah, Dinda, Anastasia Sri Maryatmi, Jakarta Pusat, and Psychological Well Being. "Hubungan Antara Regulasi Diri Dan Psychological Well-Being Dengan Kecemasan Dalam Menghadapi Dunia Kerja Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Jurusan Kesejahteraan Sosial UIN Syarif Hidayatullah Jakarta." *IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora* 3, no. 3 (2019): 163–177.
- Muttaqin, M. Asasul, Ali Murtadho, and Anila Umriana. "Bimbingan Konseling Bagi Perempuan Korban Kekerasan Dalam Rumah Tangga Di Lrc-Kjham Semarang." *Sawwa: Jurnal Studi Gender* 11, no. 2 (2017): 177.
- Nelwan, Yesaya Imanuel, and Dominikus David Biondi Situmorang. "Potret Intensitas Bermain Online Game Pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19." *Psiko Edukasi* 20, no. 2 (2022): 176–188.
- Nugraha, Rendy, and Suyadi. "Regulasi Diri Dalam Pembelajaran." *Jurnal Tarbiyah Al-Awlad*, 2019. <https://www.ejournal.uinib.ac.id/jurnal/index.php/alawlad/article/view/1917>.
- Nugroho, Rosalendro Eddy. "Analisis Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Pengangguran Di Indonesia Periode 1998 – 2014." *Pasti* X, no. 2 (2014): 177–191.
- Nur Ikha Wijayanto, Sholihan Sholihan, and Widayat Mintarsih. "Bimbingan Islam Dalam Menumbuhkan Kepercayaan Diri Penyintas HIV/AIDS." *Griya Widya: Journal of Sexual and Reproductive Health* 2, no. 2 (2023): 88–100.
- Nurhidayati, Istianna, Agus Murtana, Mawardi Mawardi, and Muklis Nurhudaf. "Konsep Diri Berkorelasi Dengan Kesehatan Mental Santri." *TRIAGE Jurnal Ilmu Keperawatan* 10, no. 2 (2024): 69–73.
- Ono, Sugi. "Uji Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur SG Posture Evaluation." *Jurnal Keterampilan Fisik* 5, no. 1 (2020): 55–61.
- Pratiwi Wahyu, Ika, and Wahyuni Sri. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Regulation Remaja Dalam Bersosialisasi." *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan Sdm* 8, no. 1 (2019): 1–11. <https://ejournal.borobudur.ac.id/index.php/psikologi/article/view/589>.
- Putri, Nabila Julaikha, Muhammad Ilmi Luthfi, Syarifuddin Syarifuddin, and Supriyanto Supriyanto. "Eksistensi Majelis Al-Awwabien Dalam Mengamalkan Ritual Ratib Al-Haddad Di Kota Palembang Tahun 1985-2008." *Criksetra: Jurnal Pendidikan Sejarah* 11, no. 1 (2022): 15–28.

- Rahmadi. *Pengantar Metodologi Penelitian*. Kalimantan Selatan: Antasari Press, 2011.
- Rahman, Muhammad Saidi. “Aplikasi Rekapitulasi Kuesioner Hasil Proses Belajar Mengajar Pada Stmik Indonesia Banjarmasin Menggunakan Java.” *Technologia: Jurnal Ilmiah* 10, no. 3 (2019): 165.
- Riyadi, Agus, and Hendri Hermawan Adinugraha. “The Islamic Counseling Construction in Da’wah Science Structure.” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2021): 11–38.
- Rizki, Achmad. “Analisis Pengukuran Regulasi Diri.” *Empati : Jurnal Bimbingan dan Konseling* 8, no. 2 (2021): 137–144.
- Shaputra, R D, and S Hidayat. “Implementasi Regresi Linear Untuk Prediksi Penjualan Pada Aplikasi Point of Sales Restoran.” *Automata* 2 (2021): 1. <https://103.220.113.195/AUTOMATA/article/view/17355>.
- Slamet, Rokhmad, and Sri Wahyuningsih. “Validitas Dan Reliabilitas Terhadap Instrumen Kepuasan Ker.” *Aliansi : Jurnal Manajemen dan Bisnis* 17, no. 2 (2022): 51–58.
- Sucipto, Ade. “Dzikir as a Therapy in Sufistic Counseling.” *Journal of Advanced Guidance and Counseling* 1, no. 1 (2020): 58.
- Sugiyono. *Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta. Edisi Kedu. Bandung: Alfabeta, 2013.
- . *Metode Penelitian:Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Edisi Kedu. Bandung: Alfabeta, 2022.
- . *Metode Penelitian Kombinasi*. Bandung: Alfabeta, 2018.
- Suryadin, Karimuddin Abdullah; Misbahul Jannah; Ummul Aiman;, Hasda; Zahara Fadilla; Taqwin; Masita; Ketut Ngurah Ardiawan;, and Meilida Eka Sari. *Metodologi Penelitian Kuantitatif*. Aceh: Yayasan Penerbit Muhammad Zaini, 2022.
- Syamsiyah, N. W. S., & Bakri, S. (2022). *Zikir Ratib Al-Haddad Dan Ketenangan Jiwa: Studi Fenomenologi Terhadap Jamaah Majelis Annisa Duku Tawangrejo, Desa Pablengan, Kecamatan Matesih* (Doctoral dissertation, UIN Raden Mas Said Surakarta).
- Ulin Nihayah. *Manajemen Bimbingan Konseling*. Semarang: FATAWA PUBLISHING, 2021.
- Vebrianto, Rian, Musa Thahir, Zelly Putriani, Ira Mahartika, Aldeva Ilhami, and Diniya. “Mixed Methods Research: Trends and Issues in Research Methodology.” *Bedelau: Journal of Education and Learning* 1, no. 2 (2020): 63–73.
- Velina, Nur Ossa, and Artiarini Puspita Arwan. “Pengaruh Intensitas Bimbingan

- Agama Terhadap Pengetahuan Agama Anak Jalanan Di Panti Sosial Bina Remaja Taruna Jaya 2 Dinas Sosial DKI Jakarta.” *Jurnal Penyuluhan Agama (JPA)* 8, no. 2 (2022): 118–125.
- Vera, A. P. (2018). *Dzikir Ratib Al-Haddad dalam meningkatkan Ketenangan Jiwa Jama'ah Warga Emas di Yayasan Al-Jenderami Dengkil Selangor Malaysia* (Doctoral dissertation, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta).
- Wahyuni, R. “Hubungan Intensitas Menggunakan Facebook Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja.” *Jurnal Psikologi* 13, no. 1 (2017): 22–29.
- Widianengsih, Resti. “Hadits Tentang Dzikir Perspektif Tasawuf.” *Jurnal Penelitian Ilmu Ushuluddin* 2, no. 1 (2022): 166–179.
- Widyarto, Wikan Galuh, Lutvia Rahmawati, M Ramli, Faculty Ushuluddin, Universitas Islam, Negeri Sayyid, and Ali Rahmatullah. “The Effectiveness of Reality Group Counseling in Reducing Communication Anxiety among Islamic Guidance and Counselling Students” 5, no. 1 (2024).
- Windra Putra, Winarno, Rianita Puspa Sari. “1561-Article Text-4293-1-10-20220411” 8, no. April 2022 (2017).
- Wuri Septi, Madyan, Sandi Maspika. “Zikir Dan Ketenangan Jiwa: Studi Jamaah Tarekat Desa Rawa Jaya, Merangin.” *Journal of Islamic Guidance and Counseling* 5 (2021): 1–16. <http://jigc.dakwah.uinjambi.ac.id/>.
- Yamani, Qasim. “Ratibul Hadad Tradition at Majlis Alkhairaat (Study of Living Qur ’ an Against Q . S Al-Baqarah Verses 285-286) Tradisi Ratibul Hadad Di Majlis Alkhairaat (Studi Living Qur ’ an Terhadap Q . S Al -Baqarah Ayat 285-286).” *Jurnal Multidisiplin Madani (MUDIMA)* 2, no. 5 (2022): 2461–2478.
- Yazid, Syaifulloh, and Khansa Hana. “Implementasi Zikir Ratib Haddad Terhadap Kecerdasan Spiritual Santri Di Pondok Pesantren Salafiyah Syafi’iyah Sukorejo Situbondo.” *Tasfiah: Jurnal Pemikiran Islam* 7, no. 1 (2023): 111–142.
- Yuliana, Yuliana, Okta Viani, Adek Pratiwi, Deany Fitri Rahmawarni, Widia Fitriani, and Aksan Saputra. “Pengaruh Bimbingan Agama Terhadap Pembentukan Karakter Religius Pada Pelajar MAN 2 Kota Bengkulu.” *ISTISYFA: Journal of Islamic Guidance and Counseling* 2, no. 1 (2024): 225–235.
- Yundani, Yandi Cahya. “Regulasi Diri Dalam Membangun Motivasi.” *Jurnal Ilmu Dakwah dan Tasawuf* 4, no. 1 (2022): 21–35. <https://jurnal.stidsirnarasa.ac.id/index.php/iktisyaf/article/download/71/37>.
- Yusuf, Muh Alwy, Herman, Trisnawati, Ardy Abraham, and Hardianti Rukmana. “Analisis Regresi Linier Sederhana Dan Berganda Beserta Penerapannya.” *Journal on Education* 06, no. 02 (2024): 13331–133344.

Zufriyatun, Raja Baharuddin, Mukhammad, Mahmud. “Konsep Dzikir Dalam Al-Qur’an Surat Al-Ahzab Ayat: 41-42 (Studi Tafsir Al-Mishbah).” *Madani Institute: Jurnal Politik, Hukum, Ekonomi, Pendidikan dan Sosial-Budaya* 11, no. 2 (2022): 58–65.

LAMPIRAN-LAMPIRAN

Lampiran 1. 1 Blue Print Skala Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad

No	Indikator	Definisi	Nomor item		Jumlah item
			Positif	Negatif	
1	Intensitas mengikuti dzikir	Frekuensi atau seberapa sering pengulangan dzikir dan durasi atau lamanya waktu yang di butuhkan individu dalam berdzikir	1, 4, 9, 10, 15, 22, 26, 28, 30	11, 20, 21, 27, 29	14
2	Sikap mengikuti dzikir	Perhatian dan daya konsentrasi terhadap dzikir yang menjadi target perilaku	2, 13, 14, 24, 25	5, 7, 17, 23	9
3	Pemahaman makna dzikir	Penghayatan, pemahaman serta penyerapan terhadap makna dzikir	3, 6, 8, 12, 16, 18, 19,	-	7
Jumlah			21	9	30

*Fav: Positif

*Unfav : Negatif

Lampiran 1. 2 Blue Print Regulasi Diri

No	Indikator	Definisi	Nomor item		Jumlah item
			Positif	Negatif	
1	Metakognitif	Proses berfikir individu dalam mengontrol dan mengatur keadaan yang dialaminya	8, 10, 17, 19, 20, 24, 26, 28, 31	1, 11, 14, 23	13
2	Motivasi	Dorongan dalam diri individu dalam melakukan suatu tindakan perubahan dan terhubung dengan potensi yang dimiliki oleh setiap diri individu.	2, 13, 22, 30	3, 7, 32	7
3	Perilaku	Sikap individu yang dapat muncul untuk menanggapi dan merespon setiap situasi yang terjadi pada dirinya dan menunjukkan sikap yang antusias dan bertanggung jawab.	4, 9, 16, 18, 21, 27, 29	5, 6, 15, 12, 25	12
Jumlah			20	12	32

*Fav: Positif

*Unfav : Negatif

Lampiran 1. 3 Pedoman Penilaian Butir Pernyataan Kuesioner Berskala Likert

Kategori	Positif	Negatif
Sangat setuju (SS)	4	1
Setuju (S)	3	2
Tidak Setuju (TS)	2	3
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

Lampiran 1. 4 Lembar Uji Validitas dan Reabilitas

KUESIONER UJI COBA PENELITIAN

Identitas Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian Kuesioner =

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Setuju (S)
4. Sangat Setuju (SS)

A. Daftar Pernyataan Variabel Bimbingan Membaca Dzikir Ratib AL-Haddad

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad setiap hari				
2	Saya tidak terburu-buru menyelesaikan membaca dzikir ratib al-haddad				
3	Saya memahami makna dari dzikir dzikir ratib al-haddad				
4	Saya membaca dzikir ratib al-haddad atas keinginan sendiri				
5	Ketika sedang membaca dzikir ratib al-haddad saya sibuk berbicara dengan teman				
6	Saya tetap membaca dzikir ratib al-haddad meskipun tidak mengetahui artinya				
7	Ketika sedang membaca dzikir ratib al-haddad saya sering merasa mengantuk				
8	Saya membaca terjemahan dzikir ratib al-haddad ketika sedang berdzikir				
9	Saya membaca dzikir ratib al-haddad sebagai pengobat hati				

10	Dengan membaca dzikir ratib al-haddad saya menjadi lebih dekat dengan Allah SWT				
11	Saya jarang mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad bersama				
12	Saya mengamalkan dzikir ratib al-haddad sesuai dengan maknanya				
13	Saya mengeraskan suara ketika membaca dzikir ratib al-haddad				
14	Saya membaca dzikir ratib al-haddad dengan khusyuk				
15	Saya menjadi lebih tenang ketika membaca dzikir ratib al-haddad				
16	Saya mengucapkan “Allahu Akbar” ketika melihat keagungan Allah SWT				
17	Saya memilih tempat yang paling belakang ketika membaca dzikir ratib al-haddad.				
18	Saya mengucapkan “Alhamdulillahilalamin” ketika mendapatkan hal baik				
19	Saya mengucapkan “Bismillahirrahmanirahim” ketika akan memulai suatu pekerjaan				
20	Saya merasa malas ketika mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad				
21	Saya terpaksa mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad karena takut mendapat sanksi				
22	Saya mengimplementasikan dzikir ratib al-haddad dalam kehidupan sehari-hari				
23	Saya tidak bisa fokus ketika membaca dzikir ratib al-haddad				
24	Saya sangat bersemangat ketika mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad				
25	Saya menangis ketika membaca dzikir ratib al-haddad				
26	Saya dapat mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal buruk setelah membaca dzikir ratib al-haddad				
27	Saya membaca dzikir ratib al-haddad hanya ketika ada jadwal dzikir bersama				
28	Saya membaca dzikir ratib al-haddad dengan perasaan ikhlas				
29	Saya jarang membaca dzikir ratib al-haddad sendiri				
30	Saya membaca dzikir ratib al-haddad ketika merasa gelisah agar menjadi lebih tenang				

B. Daftar Pernyataan Variabel Regulasi Diri

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari				
2	Ketika mengalami kegagalan saya dapat bangkit kembali				
3	Saya merasa takut ketika mencoba sesuatu dan gagal				
4	Saya selalu mematuhi semua peraturan yang ada di asrama				
5	Saya selalu melanggar peraturan yang ada di asrama				
6	Saya lebih memilih bermain media sosial daripada belajar				
7	Saya merasa kehilangan semangat belajar ketika bersama dengan teman				
8	Saya dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan yang baru				
9	Dalam bersikap saya selalu memegang aturan yang ada di asrama				
10	Saya mampu mengontrol dan mengendalikan diri ketika sedang emosi				
11	Saya tidak bisa mengendalikan diri ketika sedang emosi				
12	Saya terbiasa dalam menunda pekerjaan				
13	Setiap masalah dalam kehidupan menjadi kesempatan bagi saya untuk terus belajar dan menjadi lebih baik				
14	Saya merasa canggung ketika berbicara dengan orang baru				
15	Saya sering bermain media sosial sehingga tidak fokus belajar				
16	Saya selalu tepat waktu dalam menyelesaikan suatu pekerjaan				
17	Saya dapat merespon suatu masalah dengan kritis				
18	Saya mempunyai kepercayaan diri ketika mengerjakan suatu pekerjaan				
19	Saya membuat target dalam mengerjakan suatu tugas				
20	Saya selalu konsisten dalam melakukan suatu pekerjaan				
21	Saya menolak ajakan teman untuk berbuat hal-hal negatif				
22	Saya semangat mengerjakan tugas ketika bersama dengan teman-teman				

23	Saya mudah sakit hati terhadap apa yang dikatakan orang lain				
24	Saya selalu hati-hati dalam mengambil suatu keputusan				
25	Saya merasa malas untuk belajar				
26	Saya memahami setiap masalah yang terjadi dalam diri dan cepat dalam menemukan solusi untuk mengatasinya				
27	Saya selalu mendahulukan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas yang lainnya				
28	Ketika akan mengambil suatu tindakan saya akan memikirkannya dengan matang				
29	Saya dapat menilai baik dan buruk perilaku yang saya lakukan				
30	Saya selalu bekerja keras ketika menghadapi masalah yang sulit				
31	Saya mampu memikirkan dalam mempertimbangkan prioritas dalam kegiatan-sehari-hari				
32	Ketika saya mengalami kegagalan tidak saya gunakan untuk memperbaiki diri				

Lampiran 1. 5 Lembar Kuesioner Penelitian

KUESIONER PENELITIAN

Identitas Responden

Nama Lengkap :

Jenis Kelamin :

Usia :

Petunjuk Pengisian Kuesioner =

1. Sangat Tidak Setuju (STS)
2. Tidak Setuju (TS)
3. Setuju (S)
4. Sangat Setuju (SS)

A. Daftar Pernyataan Variabel Bimbingan Membaca Dzikir Ratib AL-Haddad

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya tidak terburu-buru menyelesaikan membaca dzikir ratib al-haddad				
2	Saya membaca dzikir ratib al-haddad atas keinginan sendiri				
3	Ketika sedang membaca dzikir ratib al-haddad saya sibuk berbicara dengan teman				
4	Dengan membaca dzikir ratib al-haddad saya menjadi lebih dekat dengan Allah SWT				
5	Saya jarang mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad bersama				
6	Saya mengamalkan dzikir ratib al-haddad sesuai dengan maknanya				
7	Saya membaca dzikir ratib al-haddad dengan khusyuk				
8	Saya menjadi lebih tenang ketika membaca dzikir ratib al-haddad				
9	Saya mengucapkan “Allahu Akbar” ketika melihat keagungan Allah SWT				
10	Saya memilih tempat yang paling belakang ketika membaca dzikir ratib al-haddad.				

11	Saya mengucapkan “Alhamdulillahirabilalamin” ketika mendapatkan hal baik				
12	Saya mengucapkan “Bismillahirrahmanirahim” ketika akan memulai suatu pekerjaan				
13	Saya merasa malas ketika mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad				
14	Saya terpaksa mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad karena takut mendapat sanksi				
15	Saya tidak bisa fokus ketika membaca dzikir ratib al-haddad				
16	Saya sangat bersemangat ketika mengikuti rutinan membaca dzikir ratib al-haddad				
17	Saya membaca dzikir ratib al-haddad hanya ketika ada jadwal dzikir bersama				
18	Saya membaca dzikir ratib al-haddad dengan perasaan ikhlas				

B. Daftar Pernyataan Variabel Regulasi Diri

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa bosan dengan rutinitas sehari-hari				
2	Saya selalu melanggar peraturan yang ada di asrama				
3	Saya lebih memilih bermain media sosial daripada belajar				
4	Saya merasa kehilangan semangat belajar ketika bersama dengan teman				
5	Saya dapat beradaptasi dengan baik di lingkungan yang baru				
6	Dalam bersikap saya selalu memegang aturan yang ada di asrama				
7	Saya tidak bisa mengendalikan diri ketika sedang emosi				
8	Saya terbiasa dalam menunda pekerjaan				
9	Saya sering bermain media sosial sehingga tidak fokus belajar				
10	Saya dapat merespon suatu masalah dengan kritis				
11	Saya mempunyai kepercayaan diri ketika mengerjakan suatu pekerjaan				
12	Saya selalu konsisten dalam melakukan suatu pekerjaan				
13	Saya semangat mengerjakan tugas ketika bersama dengan teman-teman				
14	Saya mudah sakit hati terhadap apa yang dikatakan orang lain				
15	Saya merasa malas untuk belajar				

16	Saya memahami setiap masalah yang terjadi dalam diri dan cepat dalam menemukan solusi untuk mengatasinya				
17	Saya selalu mendahulukan mengerjakan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas yang lainnya				
18	Ketika akan mengambil suatu tindakan saya akan memikirkannya dengan matang				
19	Saya dapat menilai baik dan buruk perilaku yang saya lakukan				
20	Saya selalu bekerja keras ketika menghadapi masalah yang sulit				
21	Saya mampu memikirkan dalam mempertimbangkan prioritas dalam kegiatan-sehari-hari				

Lampiran 1. 6 Hasil Uji Validitas Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad

No Item	Pearson Correllation	Sig (2-tailed)	Keputusan
Item 1	0,210	0,315	Tidak Valid
Item 2	0,429	0,032	Valid
Item 3	0,257	0,215	Tidak Valid
Item 4	0,636	0,001	Valid
Item 5	0,461	0,020	Valid
Item 6	0,341	0,095	Tidak Valid
Item 7	0,225	0,279	Tidak Valid
Item 8	0,051	0,808	Tidak Valid
Item 9	0,224	0,282	Tidak Valid
Item 10	0,484	0,014	Valid
Item 11	0,403	0,046	Valid
Item 12	0,598	0,002	Valid
Item 13	0,370	0,068	Tidak Valid
Item 14	0,593	0,002	Valid
Item 15	0,508	0,010	Valid
Item 16	0,462	0,020	Valid
Item 17	0,492	0,013	Valid
Item 18	0,582	0,002	Valid
Item 19	0,611	0,001	Valid
Item 20	0,488	0,013	Valid
Item 21	0,531	0,006	Valid
Item 22	0,373	0,066	Tidak Valid
Item 23	0,624	0,001	Valid
Item 24	0,399	0,048	Valid
Item 25	0,280	0,175	Tidak Valid
Item 26	0,395	0,050	Tidak Valid
Item 27	0,573	0,003	Valid
Item 28	0,681	0,000	Valid
Item 29	0,044	0,834	Tidak Valid
Item 30	0,386	0,057	Tidak Valid

Lampiran 1. 7 Hasil Uji Validitas Regulasi Diri

No Item	Pearson Correllation	Sig (2-tailed)	Keputusan
Item 1	0,564	0,003	Valid
Item 2	0,249	0,229	Tidak Valid
Item 3	0,283	0,171	Tidak Valid
Item 4	0,373	0,066	Tidak Valid
Item 5	0,487	0,014	Valid
Item 6	0,669	0,000	Valid
Item 7	0,551	0,004	Valid
Item 8	0,523	0,007	Valid
Item 9	0,588	0,002	Valid
Item 10	0,326	0,112	Tidak Valid
Item 11	0,625	0,001	Valid
Item 12	0,645	0,001	Valid
Item 13	0,116	0,581	Tidak Valid
Item 14	0,346	0,090	Tidak Valid
Item 15	0,433	0,031	Valid
Item 16	0,123	0,559	Tidak Valid
Item 17	0,436	0,029	Valid
Item 18	0,504	0,010	Valid
Item 19	0,265	0,201	Tidak Valid
Item 20	0,473	0,017	Valid
Item 21	0,357	0,080	Tidak Valid
Item 22	0,695	0,000	Valid
Item 23	0,471	0,017	Valid
Item 24	0,333	0,104	Tidak Valid
Item 25	0,612	0,001	Valid
Item 26	0,480	0,015	Valid
Item 27	0,412	0,041	Valid
Item 28	0,605	0,001	Valid
Item 29	0,404	0,045	Valid
Item 30	0,668	0,000	Valid
Item 31	0,573	0,003	Valid
Item 32	0,262	0,206	Tidak Valid

Lampiran 1. 8 Hasil Uji Reabilitas

a. Uji Reabilitas Variabel Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.806	30

b. Uji Reabilitas Variabel Regulasi Diri

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.838	32

Lampiran 1. 9 Tabel Durbin Watson (WD)

Tabel Durbin-Watson (DW), $\alpha = 5\%$

n	k=1		k=2		k=3		k=4		k=5	
	dL	dU	dL	dU	dL	dU	dL	dU	dL	dU
6	0.6102	1.4002								
7	0.6996	1.3564	0.4672	1.8964						
8	0.7629	1.3324	0.5591	1.7771	0.3674	2.2866				
9	0.8243	1.3199	0.6291	1.6993	0.4548	2.1282	0.2957	2.5881		
10	0.8791	1.3197	0.6972	1.6413	0.5253	2.0163	0.3760	2.4137	0.2427	2.8217
11	0.9273	1.3241	0.7580	1.6044	0.5948	1.9280	0.4441	2.2833	0.3155	2.6446
12	0.9708	1.3314	0.8122	1.5794	0.6577	1.8640	0.5120	2.1766	0.3796	2.5061
13	1.0097	1.3404	0.8612	1.5621	0.7147	1.8159	0.5745	2.0943	0.4445	2.3897
14	1.0450	1.3503	0.9054	1.5507	0.7667	1.7788	0.6321	2.0296	0.5052	2.2959
15	1.0770	1.3605	0.9455	1.5432	0.8140	1.7501	0.6852	1.9774	0.5620	2.2198
16	1.1062	1.3709	0.9820	1.5386	0.8572	1.7277	0.7340	1.9351	0.6150	2.1567
17	1.1330	1.3812	1.0154	1.5361	0.8968	1.7101	0.7790	1.9005	0.6641	2.1041
18	1.1576	1.3913	1.0461	1.5353	0.9331	1.6961	0.8204	1.8719	0.7098	2.0600
19	1.1804	1.4012	1.0743	1.5355	0.9666	1.6851	0.8588	1.8482	0.7523	2.0226
20	1.2015	1.4107	1.1004	1.5367	0.9976	1.6763	0.8943	1.8283	0.7918	1.9908
21	1.2212	1.4200	1.1246	1.5385	1.0262	1.6694	0.9272	1.8116	0.8286	1.9635
22	1.2395	1.4289	1.1471	1.5408	1.0529	1.6640	0.9578	1.7974	0.8629	1.9400
23	1.2567	1.4375	1.1682	1.5435	1.0778	1.6597	0.9864	1.7855	0.8949	1.9196
24	1.2728	1.4458	1.1878	1.5464	1.1010	1.6565	1.0131	1.7753	0.9249	1.9018
25	1.2879	1.4537	1.2063	1.5495	1.1228	1.6540	1.0381	1.7666	0.9530	1.8863
26	1.3022	1.4614	1.2236	1.5528	1.1432	1.6523	1.0616	1.7591	0.9794	1.8727
27	1.3157	1.4688	1.2399	1.5562	1.1624	1.6510	1.0836	1.7527	1.0042	1.8608
28	1.3284	1.4759	1.2553	1.5596	1.1805	1.6503	1.1044	1.7473	1.0276	1.8502
29	1.3405	1.4828	1.2699	1.5631	1.1976	1.6499	1.1241	1.7426	1.0497	1.8409
30	1.3520	1.4894	1.2837	1.5666	1.2138	1.6498	1.1426	1.7386	1.0706	1.8326
31	1.3630	1.4957	1.2969	1.5701	1.2292	1.6500	1.1602	1.7352	1.0904	1.8252
32	1.3734	1.5019	1.3093	1.5736	1.2437	1.6505	1.1769	1.7323	1.1092	1.8187
33	1.3834	1.5078	1.3212	1.5770	1.2576	1.6511	1.1927	1.7298	1.1270	1.8128
34	1.3929	1.5136	1.3325	1.5805	1.2707	1.6519	1.2078	1.7277	1.1439	1.8076
35	1.4019	1.5191	1.3433	1.5838	1.2833	1.6528	1.2221	1.7259	1.1601	1.8029
36	1.4107	1.5245	1.3537	1.5872	1.2953	1.6539	1.2358	1.7245	1.1755	1.7987
37	1.4190	1.5297	1.3635	1.5904	1.3068	1.6550	1.2489	1.7233	1.1901	1.7950
38	1.4270	1.5348	1.3730	1.5937	1.3177	1.6563	1.2614	1.7223	1.2042	1.7916
39	1.4347	1.5396	1.3821	1.5969	1.3283	1.6575	1.2734	1.7215	1.2176	1.7886
40	1.4421	1.5444	1.3908	1.6000	1.3384	1.6589	1.2848	1.7209	1.2305	1.7859
41	1.4493	1.5490	1.3992	1.6031	1.3480	1.6603	1.2958	1.7205	1.2428	1.7835
42	1.4562	1.5534	1.4073	1.6061	1.3573	1.6617	1.3064	1.7202	1.2546	1.7814
43	1.4628	1.5577	1.4151	1.6091	1.3663	1.6632	1.3166	1.7200	1.2660	1.7794
44	1.4692	1.5619	1.4226	1.6120	1.3749	1.6647	1.3263	1.7200	1.2769	1.7777
45	1.4754	1.5660	1.4298	1.6148	1.3832	1.6662	1.3357	1.7200	1.2874	1.7762
46	1.4814	1.5700	1.4368	1.6176	1.3912	1.6677	1.3448	1.7201	1.2976	1.7748
47	1.4872	1.5739	1.4435	1.6204	1.3989	1.6692	1.3535	1.7203	1.3073	1.7736

Lampiran 1. 10 Hasil Uji Asumsi Klasik dan Uji Hipotesis

1. UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		35
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	6.89325388
Most Extreme Differences	Absolute	.096
	Positive	.096
	Negative	-.067
Test Statistic		.096
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		
d. This is a lower bound of the true significance.		

2. UJI AUTOKORELASI

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.546 ^a	.298	.277	6.997	2.843
a. Predictors: (Constant), BIMBINGAN MEMBACA DZIKIR RATIB AL-HADDAD					
b. Dependent Variable: REGULASI DIRI					

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	19.544	11.555		1.691	.100
	BIMBINGAN	.717	.192	.546	3.741	.001
	MEMBACA DZIKIR					
	RATIB AL-HADDAD					

a. Dependent Variable: REGULASI DIRI

6. UJI KOEFISIEN DETERMINAN

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.546 ^a	.298	.277	6.997
a. Predictors: (Constant), BIMBINGAN MEMBACA DZIKIR RATIB AL-HADDAD				

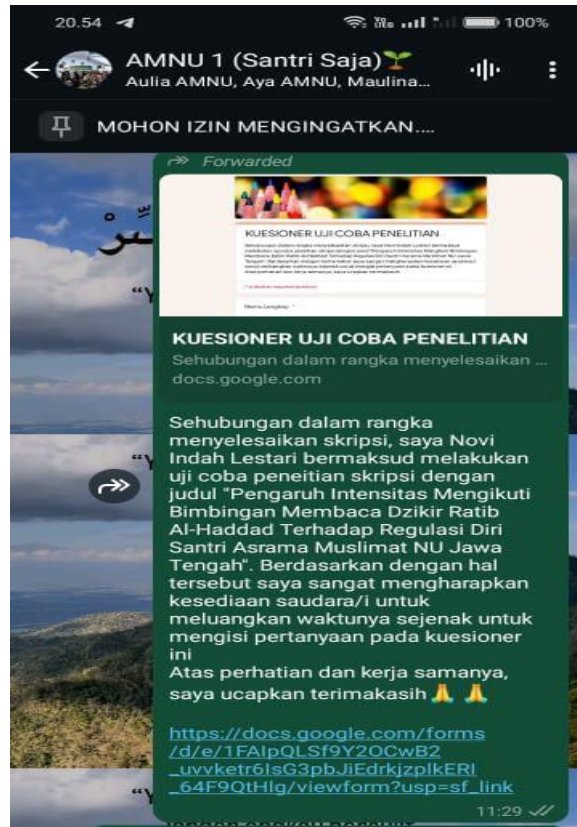
Lampiran 1. 11 Data Responden Penelitian

No	Nama	Jenis kelamin	Usia
1	Indhana Faizatul Nikmah	Perempuan	21
2	Fairuz Zuhriya Milabana	Perempuan	21
3	Nur Laila Azizah	Perempuan	20
4	Atiqoh Al-Amin	Perempuan	21
5	Nur Af'idati	Perempuan	17
6	nurisma alfiannisa	Perempuan	20
7	Najwa Azwina	Perempuan	19
8	Shafira Dhani'atun Nifa	Perempuan	20
9	Vina Wardah	Perempuan	22
10	Fatimatuzzahro'	Perempuan	21
11	Robiyatul Adawiyah	Perempuan	20
12	Aufa Fitri Rahmawati	Perempuan	21
13	Wilda Nussofia	Perempuan	20
14	Nur z mufida	Perempuan	20
15	Wahyu Putri Handayani	Perempuan	20
16	Miftaql mardiyah	Perempuan	21
17	Khusnita	Perempuan	20
18	Nila Azizah	Perempuan	23
19	Ayu Kartika	Perempuan	21
20	Alfaya Wakhidatul Arifah	Perempuan	21
21	Bunayatul Afifah	Perempuan	23
22	Bunga Citra Lestari	Perempuan	19
23	Zulfa Amelia	Perempuan	21
24	fatiha rizqiyya rahma	Perempuan	19
25	Maulina Purwaningtyas	Perempuan	19
26	I'anatul Khasanah	Perempuan	20
27	Nofiya Fitri Arisanti	Perempuan	19
28	Siti Sri Susanti	Perempuan	21
29	Fina Haifa Nur Azizah	Perempuan	22
30	Salsabilla Zakiyyah Azhari	Perempuan	21
31	Fauziyah Qurrotu'ain	Perempuan	21
32	Mareta	Perempuan	21
33	Devina Meisyarani	Perempuan	21
34	Lilis Handrini	Perempuan	20
35	Hikmah	Perempuan	20
36	Evie afifah	Perempuan	21
37	Aulia Wahdini	Perempuan	20
38	najmia	Perempuan	20
39	Aisyah Putri	Perempuan	18

40	Sivani Indan Huwaiza	Perempuan	20
41	Izzatul mawa	Perempuan	23
42	Titik Zahrotun Solehah	Perempuan	21
43	Ulya Mahdani	Perempuan	21
44	Septy Febriyani	Perempuan	20
45	Rachma Anggita Apriliana	Perempuan	20
46	Fathu Silmi Suryani	Perempuan	19
47	nisa miftahul jannah	Perempuan	20
48	Inayatu Rohmah	Perempuan	21
49	Mira Mar'ah Solihah	Perempuan	21
50	Fajariyati Khoiriyah	Perempuan	21
51	Diah	Perempuan	21
52	Nur Afifah	Perempuan	22
53	Azizah	Perempuan	19
54	Mala Nur Aini	Perempuan	20
55	durrotul lailiya	Perempuan	23
56	Vania Amelia Putri	Perempuan	21
57	Zulfa Puaza Qoriah	Perempuan	20
58	Shalza Dwita Nadya	Perempuan	23
59	Wening wahyuning tyas	Perempuan	22
60	Fifi Amalia Nabila	Perempuan	20

Lampiran 1. 12 Dokumentasi Kegiatan

Menyebarkan Kuesioner Uji Coba Penelitian di Grup Asrama Muslimat NU 1

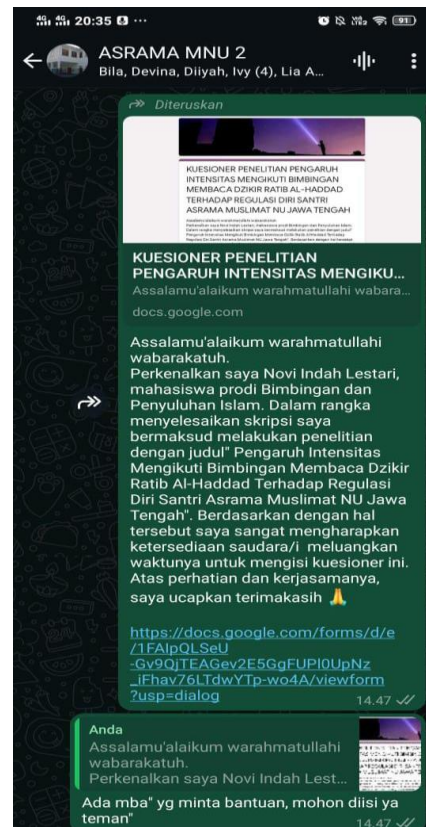
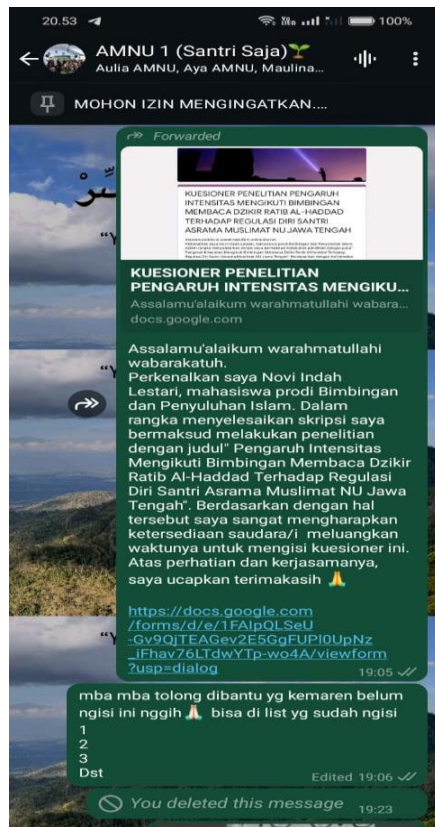


Wawancara dengan Pengurus Asrama Muslimat NU Jawa Tengah



Gambar 1. 3 Wawancara dengan Pengurus Asrama Muslimat NU

Menyebarkan Kuesioner Penelitian ke Grup Asrama Muslimat NU Jawa Tengah



Lampiran 1. 13 Penunjukkan Pembimbing Skripsi



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website :
www.fakdakom.walisongo.ac.id

Nomor : 30/Un.10.4/J.2/KM.00.11/07/2024

Lamp : -

Hal : **Penunjukan Pembimbing Skripsi**

Kepada Yth.

Abdul Karim, M. Si

di Semarang

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah mempertimbangkan aspek akademik dan administrasi, dengan ini Jurusan Bimbingan dan Penyuluhan Islam (BPI) menunjuk Bapak/Ibu untuk berkenan menjadi pembimbing skripsi mahasiswa:

Nama : NOVI INDAH LESTARI
NIM : 2001016004
Judul Skripsi : PENGARUH INTENSITAS MEMBACA DZIKIR RATIB
AL-HADDAD TERHADAP
REGULASI DIRI SANTRI ASRAMA MUSLIMAT NU JAWA
TENGAH
(Analisis Fungsi Bimbingan dan Konseling Islam)

Demikian surat ini dibuat, atas perhatian dan kesediaannya diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Semarang, 10 Juli 2024
Ketua Jurusan BPI,


EMA HIDAYANTI

Tembusan:

Lampiran 1. 14 Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
FAKULTAS DAKWAH DAN KOMUNIKASI

Jl. Prof. Dr. H. Hamka Semarang 50185
Telepon (024) 7606405, Faksimili (024) 7606405, Website : www.fakdakom.walisongo.ac.id

Nomor : 523/Un.10.4/K/KM.05.01/12/2024
Hal : **Permohonan Ijin Riset**

Semarang, 4/12/2024

Kepada Yth.
Pengurus Asrama Muslimat NU Jawa Tengah.
di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang menerangkan bahwa dalam rangka penyusunan skripsi, mahasiswa berikut:

Nama : Novi Indah Lestari
NIM : 2001016004
Jurusan : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
Lokasi Penelitian : Perumahan BPI blok A No.3 RT 10 RW 01, Jl Prof Hamka,
Judul Skripsi : Kelurahan Purwoyoso, Ngaliyan, Kota Semarang, Jawa Tengah.
Pengaruh Intensitas Mengikuti Bimbingan Membaca Dzikir Ratib Al-Haddad Terhadap Regulasi Diri Santri Asrama Muslimat NU Jawa Tengah

Bermaksud melakukan Riset penggalan data di tempat penelitian pada instansi yang Bapak/Ibu pimpin. Sehubungan dengan itu kami mohonkan ijin bagi yang bersangkutan untuk melakukan kegiatan dimaksud.

Demikian atas perhatian dan bantuannya kami ucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan,
Bagian Tata Usaha

MUSTOHA

Tembusan Yth. :
Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Walisongo Semarang

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



A. Identitas Diri

Nama : Novi Indah Lestari
 Tempat, Tanggal Lahir : Tuban 17 November 2002
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Agama : Islam
 Alamat : Dsn Sarang RT 11/RW 03 Desa Kaligede Kecamatan
 Senori Kabupaten Tuban
 Fakultas : Dakwah dan Komunikasi
 Prodi : Bimbingan dan Penyuluhan Islam
 Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
 NIM : 2001016004
 Email : indahlestarinovi8@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. SD : SDN Kaligede 01
2. MTS : MTS Islamiyah Banat
3. MA : MA Islamiyah Senori
4. Perguruan Tinggi : Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang