

**PENGARUH DZIKIR LISAN TERHADAP KONSENTRASI
BELAJAR SISWA DI MTS HASYIM ASY'ARI SUKODONO
SIDOARJO**

SKRIPSI

Oleh :

**WIWIN MAIMUNA
D91216085**



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
FAKULTAS TARBIYAH DAN KEGURUAN
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM
JUNI 2020**

PERNYATAAN KEASLIAN PENULIS

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : WIWIN MAIMUNA

NIM : D91216085

Jurusan/Program Studi : Pendidikan Islam/ Pendidikan Agama Islam

Fakultas : Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang saya tulis ini benar-benar tulisan saya, dan bukan merupakan plagiasi baik sebagian atau seluruhnya. Apabila dikemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan bahwa skripsi ini hasil plagiasi, baik sebagian ataupun seluruhnya, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Surabaya, 19 Juni 2020

Yang membuat pernyataan



Wiwin Maimuna
NIM.D91216085

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Wiwin Maimuna
NIM : D91216085
Program Studi : Pendidikan Agama Islam
Judul : Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa
di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo.

Skripsi ini telah diperiksa dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk diujikan.

Surabaya, 8 Juni 2020

Telah Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing I,



Dra. Hj. Liliek Channa AW, M.Ag
NIP.195712181982032002

Dosen Pembimbing II,



Prof. Dr. Damanhuri, MA
NIP.195304101988031001

PENGESAHAN TIM PENGUJI SKRIPSI

Skripsi oleh **Wiwin Maimuna** telah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi

Surabaya, 19 Juni 2020

Mengesahkan, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan

Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya

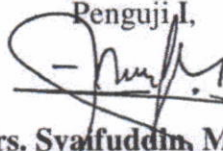
Dekan,



Prof. Dr. H. Ali Mas'ud, M.Ag M.Pd.I

NIP.196301231993031002

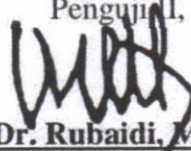
Penguji I,



Drs. Syaifuddin, M.Pd.I

NIP.196911291994031003

Penguji II,



Dr. Rubaidi, M.Ag

NIP. 197106102000031003

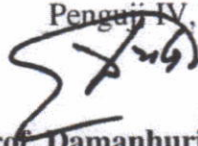
Penguji III,



Dra. Liliek Channa AW, M.Ag

NIP.195712181982032002

Penguji IV,



Prof. Damanhuri, MA

NIP.1953041988031001



KEMENTERIAN AGAMA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA
PERPUSTAKAAN

Jl. Jend. A. Yani 117 Surabaya 60237 Telp. 031-8431972 Fax.031-8413300
E-Mail: perpus@uinsby.ac.id

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Wiwin Maimuna
NIM : D91216085
Fakultas/Jurusan : FTK/Pendidikan Agama Islam
E-mail address : wiwinmaimuna1@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

☒ Skripsi ☐ Tesis ☐ Desertasi ☐ Lain-lain (.....)

yang berjudul :

PENGARUH DZIKIR LISAN TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR SISWA DI MTS
HASYIM ASY'ARI SUKODONO SIDOARJO

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara **fulltext** untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 29 Juni 2020

Penulis

(Wiwin Maimuna)

Wiwin Maimuna, NIM. D91216085, 2020.(*Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo*). Skripsi Program Studi Pendidikan Agama Islam (PAI) Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Sunan Ampel Surabaya. Permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian adalah, 1) Bagaimana penerapan dzikir lisan di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo; 2) Bagaimana konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo; 3) Bagaimana pengaruh dzikir lisan terhadap konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo . Perhatian individu akan mudah beralih dari suatu objek ke objek lain apabila individu tersebut tidak dapat berkonsentrasi. konsentrasi dibangun dari proses komunikasi dalam tubuh yang berkoordinasi dengan baik dan kerja *neuron* otak yang rumit. karena itu individu dapat berkonsentrasi jika hati tenang. sebagai seorang yang beriman mendapat hati yang tenang adalah dengan cara berdzikir sebagaimana Alquran surat ar-ra'du ayat 28. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui penerapan dzikir lisan, Konsentrasi belajar siswa setelah melakukan dzikir lisan dan Pengaruh dzikir lisan terhadap konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo. Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif, menggunakan jenis penelitian korelasi *non parametric* sperman rank. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, angket, dokumentasi data dianalisis secara deskriptif kuantitatif dan kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan, bahwa dzikir lisan berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa hal ini dibuktikan dari hasil perhitungan nilai signifikansi $< 0,05 = 0,000 < 0,05$ yang memiliki arti tidak cukup bukti untuk menerima H_0 .

2. Faktor-faktor mempengaruhi konsentrasi belajar.....	44
3. Indikator konsentrasi belajar	46
4. Cara meningkatkan konsentrasi belajar	47
5. Cara mengukur konsentrasi belajar	48
6. Gangguan pada konsentarsi	51
C. Pengaruh Dzikir Lisan terhadap konsentrasi belajar siswa.....	54
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Jenis dan Rancangan Penelitian	65
B. Variabel, Indikator, dan Instrumen Penelitian	66
C. Populasi dan Sampel	73
D. Jenis dan Sumber Data	75
E. Teknik Pengumpulan Data.....	79
F. Teknik Analisis Data.....	83
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Profil Objek Penelitian.....	90
B. Bagaimana Penerapan Dzikir Lisan	97
C. Bagaimana Konsentrasi Belajar Siswa.....	103
D. Pengaruh Dzikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa.....	108
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan	116
B. Diskusi	117
C. Saran	118

Daftar Tabel

Tabel	Halaman
3.1.....	70
3.2.....	71
3.3.....	72
3.4.....	77
4.1.....	92
4.2.....	93
4.3.....	94
4.4.....	95
4.5.....	99
4.6.....	104
4.7.....	108
4.8.....	108
4.9.....	109
4.10.....	110
4.11.....	112

Daftar Bagan

Bagan	Halaman
2.1.....	61

Daftar Lampiran

Lampiran	Halaman
I.....	124
II.....	126
III.....	129
IV.....	130
V.....	131
VI.....	132
VII.....	134
VIII.....	135
IX.....	136
X.....	137

PENDAHULUAN

Konsentrasi adalah aktivitas pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal tanpa adanya suatu gangguan.¹ Konsentrasi merupakan bagian terpenting dalam kehidupan manusia, terutama dalam proses pembelajaran, karena dengan konsentrasi, siswa dapat memahami materi yang disampaikan oleh bapak/ibu guru dengan baik. Di dalam kelas terdapat karakteristik siswa yang beragam, sehingga mempengaruhi suasana kelas, suasana kelas yang kondusif dapat mempengaruhi konsentrasi masing-masing individu. Perhatian individu akan mudah beralih dari suatu objek ke objek lain apabila individu tersebut tidak dapat berkonsentrasi. Mengingat konsentrasi dibangun dari serangkaian proses komunikasi dalam tubuh yang saling berkoordinasi dengan baik dan kerja *neuron* otak yang rumit. Oleh karena itu salah satu faktor individu dapat berkonsentrasi adalah ketenangan dalam hati, kita sebagai seorang yang beriman mendapat hati yang tenang adalah dengan cara berdzikir.

Dzikir adalah upaya yang biasa dilakukan oleh orang-orang yang beriman dalam mendekat kepada Allah SWT, dzikir tersebut dapat berupa ucapan kalimat *syahadat*, atau kalimat yang lain seperti, tasbih, doa, asmaul husna dan dzikir lain.²

² Rosleni Marliany, Asiyah, *Psikologi Islam*, (Bandung : Pustaka Setia, 2015), h. 181

Serotonin (5-HT (rumusan kimia)) merupakan jenis *neurotransmitter* yang telah terbukti terlibat dalam fungsi otak termasuk saat proses pembelajaran dan mengingat informasi, karena konsentrasi sendiri juga berhubungan dengan mengingat informasi. *Serotonin* memegang peran penting dalam proses pembelajaran dan memori karena, jalur *neuron serotonergik* menginervasi berbagai daerah pada sistem saraf pusat serta beragam jenis reseptor. *serotonin* dapat ditemukan melimpah di hampir bagian seluruh otak. Keadaan ini memungkinkan *serotonin* mempengaruhi mekanisme pembelajaran dan memori pada level seluler dan molekuler melalui beragam mekanisme bergantung pada jenis reseptor yang diaktivasinya. *Serotonin* diketahui dapat mempengaruhi proses pembelajaran dan memori, diantaranya melalui fasilitas *sinaps* dan modulasi pelepasan

³ Syaifuddin, *Fisiologi Tubuh Manusia*, (Jakarta Selatan : Salemba Medika, 2009), h. 281

Namun dilapangan banyak di temukan siswa yang selalu bosan, ramai, dan menjadi biang onar dalam mengikuti kegiatan pembelajaran. hal tersebut terjadi di sebabkan kurangnya konsentrasi siswa di kelas, penyebab kurang konsentrasi yang dominan adalah ketidak tenangan dalam dirinya. Ketidak tenangan ini berasal dari berbagai masalah yang dihadapi, dan mereka tidak mengetahui bagaimana cara untuk memecahkan masalah atau bingung karena tidak tahu kepada siapa tempat untuk mengadukan atau mencari solusi dari permasalahan yang timbul/ yang sedang dihadapi oleh dirinya. akibatnya pikiran menjadi kacau, pada akhirnya tidak dapat konsentrasi dalam mengikuti pelajaran, perhatiannya berpindah tidak pada guru yang sedang menjelaskan pelajaran, namun pada hal lain seperti mengganggu teman sebangkunya, melamun dan sebagainya.

⁴ Annisa Rahmah Furqaani, “Peran Serotonin Dalam Proses Pembelajaran Dan Memori”, Jurnal Kedokteran Vol.1 No.1 Tahun 2015.

Sesuai dengan pembiasaan sekolah yang akan menjadi tempat peneliti untuk melakukan penelitian, yang mana sekolah tersebut menerapkan pembiasaan membaca asmaul husna di pagi hari sebelum memulai pelajaran. Maka hal tersebut seharusnya telah membantu siswa untuk menumbuhkan konsentrasi belajar, karena bacaan tersebut bisa membuat hati tenang, pikiran tertata dengan baik. Namun faktanya masih ditemukan anak yang tidak bisa berkonsentrasi. Hal tersebut dikarenakan sugesti yang timbul pada diri siswa sangat lemah, padahal sugesti sangat mempengaruhi alam bawah sadar yang nantinya akan merubah apa yang tidak mungkin menjadi mungkin. Keyakinan yang tertanam dalam hati memang sulit di ciptakan, namun kembali pada masing-masing individu dan pendidik dalam mengarahkan sugesti tersebut. Apalagi kita adalah seorang muslim yang mempunyai cara ampuh untuk menyelesaikan masalah yang sedang di hadapi, Alquran adalah petunjuk bagi seluruh manusia khususnya pada umat muslim ketika masalah datang dan membuat kita resah. Dan petunjuk yang ada di dalam Alquran tentunya tidak bertahan hanya sementara apalagi bertempo singkat.

n pengaruh bagi diri kita tidak hanya berlaku sing
ahkan selamanya tergantung pada keyakinan atau
itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “
Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim A.
rapkan penelitian ini dapat membantu permasalahan
an, khususnya pada proses pembelajaran. pun
bahwa dalam tubuh kita terdapat materi-mate
hususnya pada otak, ada banyak hikmah yang dapat
da Alquran dan memahaminya dengan baik.

n pengaruh bagi diri kita tidak hanya berlaku sing
ahkan selamanya tergantung pada keyakinan atau
itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “
Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim A.
rapkan penelitian ini dapat membantu permasalahan
an, khususnya pada proses pembelajaran. pun
bahwa dalam tubuh kita terdapat materi-mate
hususnya pada otak, ada banyak hikmah yang dapat
da Alquran dan memahaminya dengan baik.

- n pengaruh bagi diri kita tidak hanya berlaku sing
ahkan selamanya tergantung pada keyakinan atau
itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “
Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim A.
rapkan penelitian ini dapat membantu permasalahan
an, khususnya pada proses pembelajaran. pun
bahwa dalam tubuh kita terdapat materi-mate
hususnya pada otak, ada banyak hikmah yang dapat
da Alquran dan memahaminya dengan baik.

n pengaruh bagi diri kita tidak hanya berlaku sing
ahkan selamanya tergantung pada keyakinan atau
itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “
Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim A.
rapkan penelitian ini dapat membantu permasalahan
an, khususnya pada proses pembelajaran. pun
bahwa dalam tubuh kita terdapat materi-mate
hususnya pada otak, ada banyak hikmah yang dapat
da Alquran dan memahaminya dengan baik.

n pengaruh bagi diri kita tidak hanya berlaku sing
ahkan selamanya tergantung pada keyakinan atau
itu, peneliti melakukan penelitian dengan judul “
Konsentrasi Belajar Siswa Di Mts Hasyim A.
rapkan penelitian ini dapat membantu permasalahan
an, khususnya pada proses pembelajaran. pun
bahwa dalam tubuh kita terdapat materi-mate
hususnya pada otak, ada banyak hikmah yang dapat
da Alquran dan memahaminya dengan baik.

- #### D. Kegunaan Penelitian

Kegunaan secara teoritis :

- Sedangkan kegunaan secara praktis yaitu :

1. Penelitian ini diharapkan dapat membebaskan dikotomi antara ilmu agama dan ilmu umum.

- ¹⁰ Nur Aini, *Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap konsentrasi belajar pada pembelajaran matematika*, Skripsi Pendidikan Matematika tahun 2018.

sendiri berbeda yaitu pengaruh dzikir terhadap fungsi saraf yang kemudian dapat berdampak pada konsentrasi belajar.¹¹

F. Hipotesis Penelitian

Hipotesa merupakan jawaban sementara terhadap persoalan-persoalan penelitian yang belum benar secara utuh, yang mana kebenaran ini harus dibuktikan melalui data data yang ada. terdapat dua jenis hipotesa yakni :

1. Hipotesa kerja (H_a) menyatakan adanya pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.
2. Hipotesa nol (H_o) menyatakan tidak adanya pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y.

Adapun hipotesis yang dirumuskan pada penelitian ini adalah :

1. Hipotesis kerja atau hipotesis alternatif (H_a)

Yakni hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Hipotesis kerja (H_a) dalam penelitian ini “Dzikir Lisan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy’ari Sukodono”.

2. Hipotesis nihil (H_0)

Yakni hipotesis yang menyatakan tidak adanya pengaruh antara variabel X terhadap variabel Y. Hipotesis nihil dalam penelitian ini “Dzikir Lisan tidak berpengaruh terhadap konsentrasasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy’ari Sukodono”

¹¹ Annisa Rahmah Furqaani, *Peran Serotonin Dalam Proses Pembelajaran Dan Memori*, Jurnal Kedokteran Vol.1 No.1 Tahun 2015.

H. Definisi Operasional

Supaya tidak menyebabkan kesalah fahaman dalam memahami judul ini, maka penulis perlu menjelaskan definisi operasional yang tertulis dalam judul sebagai berikut :

- ### 1. Dzikir lisan

Dari pengertian tersebut, dapat disimpulkan bahwa dzikir lisan adalah segala bentuk bacaan kalimat thayibah yang bertujuan mengingat Allah yang di ucapkan oleh lisan.

2. Konsentrasi

Jadi, dapat dikatakan bahwa konsentrasi adalah suatu perbuatan yang dilakukan untuk memusatkan perhatian pada satu objek secara keseluruhan yang ada pada otak kita. Dan untuk indikator dari konsentrasi sendiri ada 9 yakni :

- Saya mampu mengikuti seluruh proses pembelajaran di kelas.
- Saya mampu memikirkan pelajaran yang sedang diterangkan hingga akhir.
- Saya mendengarkan guru saat memberi penjelasan.
- Saya mampu mengikuti arahan dari guru saat pembelajaran.
- Saya mampu mengatur segala aktivitas dan tugas.

¹³ Menurut Siswanto dalam karya, Nur Aini, Skripsi : “*Pengaruh Terapi Muratal Al-Qur’an Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Pembelajaran Matematika*” (Surabaya : UINSA, 2018), h. 16

- ## I. Sistematika Pembahasan

BAB pertama, merupakan pendahuluan yang berisi : latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, kegunaan penelitian, penelitian terdahulu, hipotesis penelitian, ruang lingkup dan pembatasan masalah, definisi operasional, sistematika pembahasan.

BAB ketiga, memaparkan tentang metode penelitian yang terdiri dari pendekatan dan jenis penelitian, variabel indikator dan instrument penelitian, populasi sampling dan sampel, jenis dan sumber data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data.

BAB kelima, penutup yang berisi kesimpulan,diskusi dan saran.

KAJIAN PUSTAKA

1. Pengertian Dzikir

Menurut bahasa kata “dzikir” berarti “mengingat atau mengucapkan”.

Dalam pendapat lain, zikir secara bahasa, terjemahan dalam Bahasa Indonesia ditulis dengan *dzikir* (dalam huruf arab *Dzal*).¹⁵ Secara bahasa dzikir itu berarti mengingat atau meningkat. Sebagaimana yang dijelaskan dalam Alquranul Karim

- 1) Surat Al-Ahzab [33] : 41-42,
- 2) Al-A'raf [7] : 205,
- 3) Ali Imran [3] : 190-191,
- 4) An-Nisa' [4] : 103,
- 5) Al-Muzammil [73] : 1-20.
- 6) Al-Baqarah [2] : 152.

¹⁵ Sesuai Surat Keputusan Bersama (SKBM) Menteri Agama dan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor 158/1987-Nomor 0543b/u/1987. dalam buku, Hardisman yang berjudul *Berdzikir Dalam Tauhid Menghadirkan Ketenteraman Jiwa Dan Pencegahan Penyakit Psikosomatik*, (Yogyakarta : Gosyen Publishing, 2017), h. 1

- 1) Menurut pendapat Imam Al-Ghazali dalam kitabnya *Ihya'Ulumuddin* mengatakan bahwa dzikir untuk mendapatkan ilmu ma'rifat didasarkan atas argumentasi tentang peranan dzikir itu sendiri bagi hati. Selanjutnya dijelaskan hati manusia itu tak ubahnya seperti kolam yang di dalamnya mengalir bermacam-macam air. Dzikir kepada Allah adalah hiasan bagi kaum sufi yang merupakan syarat utama bagi orang yang menempuh jalan Allah. Dzikir dapat membuka tabir alam malakut, yakni dengan datangnya malaikat. Dzikir merupakan pembuka alam gaib, penarik kebaikan, penjinak was-was dan pembuka kewalian. Dzikir juga bermanfaat untuk membersihkan hati. Jadi dapat dikatakan bahwa dzikir adalah ibadah dengan cara mengingat Allah melalui ucapan doa-doa, dan perbuatan.
- 2) Imam Athaillah Al-Iskandary dalam kitabnya *Al-Hikam* dikatakan dzikir menurut ajaran thariqah haruslah dilakukan menurut penglihatan hati atau batin dan timbul dari pemikiran yang paling dalam. Dan selanjutnya dikatakan tidak akan terjadi dzikir kecuali timbul dari pemikiran dan penglihatan batin. Jadi dapat dikatakan bahwa dzikir adalah mengingat Allah secara mendalam melalui bacaan-bacaan yang baik seperti tahlil, tahmid, dan tasbih serta perbuatan yang dapat mengingat Allah.

Secara luas dzikir juga berarti ibadah shalat, sebagaimana yang disebutkan dalam Al-Qur'an surat Thahaa [20] :14 dan Al-Jum'ah [62] :9-10.

Artinya : sesungguhnya aku ini adalah Allah, tidak ada Tuhan (yang baik) selain Aku, maka sembahlah aku dan dirikanlah shalat untuk mengingat aku. Berdzikir adalah kebutuhan jiwa, dan sekaligus merupakan ibadah karena melaksanakan perintah Allah SWT.

b. Dzikir Secara Istilah

¹⁷ Imam Assobar, *Shalawat, Zikir, dan Doa*, (Jakarta : Arrahman Pustaka, 2018), h. 38

takbir, tahlil, istighfar, shalawat dan sebagainya. namun lebih dari sekedar itu, dzikir secara maknawi adalah segala bentuk aktivitas gerak seluruh anggota tubuh (baik yang tersembunyi di dalam hati, terbesit di dalam pikiran, maupun yang terlontar dalam perkataan) kita sehari-hari yang dilakukan secara terus menerus secara berkesinambungan dalam rangka menjaga ketaatan kita kepada Allah maka aktivitas tersebut dapat dikatakan adalah dzikir. Sebuah aktivitas amal ibadah atau amal saleh yang bertujuan mendekatkan diri kepada Allah dan di dalam rangka mengingat-Nya.

Dzikir adalah suatu ibadah yang sangat penting bagi manusia, mengapa demikian? Karena dalam Al-Qur'an banyak sekali perintah Allah untuk berdzikir (mengingat Allah) kepada orang-orang yang beriman khususnya. Hati membutuhkan zikir kepada Allah, seperti ikan yang membutuhkan air. Bagaimanakah keadaan ikan jika ia dikeluarkan dari air? Maka dari situlah Allah memerintahkan kita untuk berzikir. Dengan banyaknya perintah berdzikir, pasti ada maksud mengapa Allah memerintahkan manusia untuk berdzikir kepada-Nya.

Dalam tubuh manusia, terdapat organ-organ dan sistem tubuh yang keseluruhan tersebut bekerja secara kompleks dan terdapat rahasia yang sangat menakjubkan terkait sistem tubuh yang ada pada tubuh kita. Kerja yang kompleks ini akan berpengaruh pada *physiologi* tubuh manusia itu sendiri. Berbicara *physiologi*, manusia tidak lepas dari yang namanya emosi, emosi tersebut ada yang baik ada yang buruk. Emosi yang baik seperti bahagia,

Dan segala emosi yang kita rasakan itu banyak faktor yang menyebabkannya, bisa disebabkan oleh faktor internal (dalam tubuh manusia itu sendiri terjadi secara alamiah seperti pengaruh konsentrasi hormon tertentu) dan juga eksternal (seperti segala aktivitas yang kita lakukan sehari-hari). Sebab itulah mengapa Allah memerintahkan manusia khususnya orang-orang yang beriman untuk berdzikir (mengingat Allah). Karena dengan berdzikir maka Allah akan mendatangkan keberkahan dan rahmat-Nya, inilah yang akan berpengaruh pada sistem, organ tubuh kita khususnya pada otak, saraf serta hormon-hormon didalam tubuh. Dalam milyaran saraf yang ada di otak kita terdapat yang namanya *neurotransmitter* yang berfungsi sebagai penghantar atau pemberi sense ke saraf, *neurotransmitter serotonin* berfungsi untuk memberikan ketenangan jiwa juga hormon *endorphin* yang membawa kebahagiaan pada jiwa, serta sistem limbik pada otak yang dapat mengatur emosi yang baik bagi diri kita. Yang keseluruhan fungsi-fungsi tersebut dapat kita rasakan dengan cara berzikir kepada Allah dengan penuh kekhusyuk-an.

Berikut macam-macam dzikir

b. Dzikir qalbu (hati)

Dzikir hati berbeda dengan dzikir lisan, dzikir lisan dibatasi oleh ruang dan waktu. Sedangkan dzikir hati dapat dilakukan kapan saja dan dimana saja. Dzikir yang paling utama adalah dzikir khafi (dilakukan di dalam hati), demikian sabda Nabi SAW. Mengapa dzikir hati lebih utama dibandingkan dzikir lisan? Sebab, dzikir hati bersifat rahasia. Orang yang melakukannya, InsyaAllah lebih ikhlas dan lebih yakin dengan Allah.

c. Dzikir perbuatan

Dzikir dalam makna perbuatan adalah ibadah dalam menghambakan diri

kepada-Nya, yang dimulai dari ibadah shalat.¹⁹

d. Dzikir pernapasan

Zikir ini dapat disebut sebagai pernapasan dzikrullah. Dzikir pernapasan dan dzikir-dzikir yang lainnya memiliki manfaat besar bagi kesehatan seseorang, terutama dalam kehidupan masyarakat modern. Karena salah satu persoalan yang dihadapi masyarakat modern adalah krisis eksistensi diri. Krisis eksistensi diri akan dapat diatasi manakala manusia sebagai hamba Allah mau memahami Sang Pencipta dan keterbatasan dirinya.

Untuk suatu proses penyembuhan penyakit, zikir pernapasan ini dilakukan dengan beberapa tahap, yaitu teknik umum, teknik pernapasan satu dan teknik pernapasan dua.²⁰

3. Pengertian Dzikir Lisan

Seperti yang telah ditulis sebelumnya bahwa dzikir Lisan adalah segala bentuk bacaan kalimat thayibah dan ayat-ayat Al-Qur'an yang diucapkan lewat lisan dengan tujuan untuk mengingat dan memuji Allah. Adapun dalil tentang berdzikir dengan lisan adalah sabda Rasulullah SAW kepada Mu'adz bin Jabal tatkala ia bertanya kepada beliau mengenai amalan yang paling dicintai Allah. Beliau menjawab :

أَحِبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَنْ تَمُوتَ وَلَيْسَا نَكَ رَطْبٌ مِنْ ذِكْرِ اللَّهِ

Artinya : Amalan yang paling dicintai Allah yakni engkau mati sedangkan lidahmu basah lantaran berdzikir kepada Allah.

¹⁹ M. Rojaya, *Happy With Zikir*, (Bandung : PT Mizan Bunaya Kreativa, 2006), h. 66-70

²⁰ Amin Syukur, Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta : Erlangga, 2012), h. 63

Setiap anggota badan memiliki peribadahan yang dibatasi oleh waktu.

Ketika orang yang berdzikir kepada Allah semakin tenggelam dalam

Dengan dzikir hilanglah ketulian, dari pendengaran, lenyaplah kebisuan

²¹ Abu Anas Hilmi, *101 Keajaiban Dzikir*, (Surakarta : Media Zikir, 2009), h. 28-41

²³ Imam, An-Nawawi (Hadits no.9), *The Complete Book Of Zkir*, (Jawa Barat : Sygma Publishing, 2009), h. 19

Istighfar adalah permohonan pengampunan akan dosa dan kesalahan yang telah dilakukan yang dibaca dalam lisan yang terlahir dari jiwa yang kemudian diikuti pula dengan kesungguhan perbuatan. Secara bahasa dan amalan dzikir, istighfar adalah memohon pengampunan kepada-Nya dengan mengucapkan **أَسْتَغْفِرُ اللَّهَ** (astaghfirullah) artinya : aku memohon ampun kepada Allah. Atau dengan kalimat-kalimat yang lebih panjang. Istighfar juga diperintahkan oleh Allah SWT,

Artinya : Maka bertasbillah dengan memuji Tuhanmu dan mohonlah ampun kepada-Nya. sesungguhnya Dia adalah Maha Penerima taubat.²⁵

²⁵ Al-Qur'an, 110, An-Nasr, 3.

25

Allah menganjurkan agar hamba-Nya berdo'a, berdzikir serta menyembah dengan menyebut Asmaul Husna. Hal ini dinyatakan dengan firmanNya sebagai berikut :²⁹

وَلِلّٰهِ الْأَسْمَاءُ الْحُسْنَىٰ فَادْعُوهُ بِهَا وَذَرُوا الَّذِينَ يُلْحِدُونَ فِي أَسْمَائِهِ سَيُجْزَوْنَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ.

Artinya : Hanya milik Allah asmaul husna, maka bermohonlah kepada-Nya dengan menyebut asmaul husna dan tinggalkanlah orang-orang yang menyimpang dari kebenaran dalam (menyebut) nama-namaNya, nanti mereka akan mendapat balasan terhadap apa yang telah mereka kerjakan. (Al-A'raf, 180)

Asmaul husna adalah nama-nama Allah yang agung dan indah yang berjumlah sembilan puluh sembilan. Setiap lafadh dari asma Allah ini merupakan gambaran akan sifat-sifat Allah yang agung. Asmaul husna adalah bacaan dzikir dan doa yang sangat baik, dan barang siapa mampu menghafalkannya dijanjikan oleh Allah akan masuk surga.

Janji dan jaminan untuk masuk surga sebagaimana yang dikemukakan dalam hadis di atas akan memberikan ketenangan batin yang sangat mendalam bagi seorang muslim. Terlepas dari rasa ketakutan dan kecemasan, yang disebabkan karena dalam dirinya telah tersimpan keyakinan akan janji Allah jika ia akan masuk surga yang penuh

²⁹ Ismail Nawawi, *Risalah Dzikir dan Do'a*, h. 168-169

Mengenal Allah juga dapat menumbuhkan perasaan cinta kepada Allah dalam jiwa seseorang. Dimana dari cinta tersebut akan menimbulkan perasaan cinta pula kepada Rasul-Nya dan cinta kepada seluruh makhluk-Nya. rasa cinta dan keinginan untuk bisa dekat dengan yang dicintai inilah yang akan dapat menumbuhkan perasaan tentram dan damai dalam jiwa seseorang. Sehingga seseorang akan terbebas dari beban ketakutan, kecemasan dan kegelisahan yang merupakan sumber dan pangkal adanya penyakit rohani.

1) Dzikir dengan Asma' Allah Al Fattah dan Ar Rozaaq. Ini untuk menghadapi sebuah perjalanan yang menemui jalan buntu, kemacetan kemacetan, kemalasan-kemalasan dan kebosanan. Ketika Al Fattah disebut, maka Allah akan membukakan pintu-pintu, jalan, serta peluang. Ketika disebut Ar Rozaaq, maka Allah menurunkan berbagai penghiburan berupa nikmat karunia yang menyegarkan (istiwa') kembali semangat. Dampak kejiwaan yang terjadi adalah bangkitnya kembali semangat dan pengharapan.³¹

³⁰ Samsul Munir Amin, Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta : Amzah, 2014), cet II, h. 204-206

وَاللَّهُ اَمْسِرُقُ وَالْمَغْرِبُ فَاَيْنَمَا تُوَلُّوْا فَتَمَّ وَجْهُ اللّٰهِ اِنَّ اللّٰهَ وَاَسِعُ عَلِيْمٌ.

Sesungguhnya berdzikir kepada Allah adalah ibadah sunnah yang tak

a. Waktu yang paling baik untuk berzikir kepada Allah adalah sebagai berikut :

- Diantara waktu yang sangat baik dan dianjurkan untuk mengingat Allah adalah setelah menjalankan ibadah shalat baik wajib maupun shalat sunnah.

Dalam menjalani kehidupan ini, sungguh seorang yang beriman tidak akan pernah bisa bebas dan lepas dari adanya berbagai ujian dan cobaan yang berasal dari Allah. Bersegera mengingat Allah ketika ditimpa musibah, malapetaka atau bencana sungguh memiliki dampak positif bagi kita. Karena dengan mengingat Allah akan menumbuhkan kesadaran bahwa segala sesuatu adalah milik Allah dan akan kembali kepada-Nya.

Sepertiga malam yang terakhir adalah waktu yang sangat baik dan utama untuk mengingat Allah, sebab pada saat itu Allah turun ke langit dunia, dengan menyatakan bahwa Allah akan mengabulkan doa, dan mengampuni dosa siapa saja yang pada saat itu memohon ampunan dan berdoa kepada-Nya. hal ini mengisyaratkan kita bahwa sepertiga malam adalah waktu yang sangat berharga dan utama.

Selain menerangkan kepada kita terkait dengan waktu yang baik dan dianjurkan untuk mengingat Allah, Al-Quran dan hadis juga memberikan keterangan terkait dengan tempat yang paling utama untuk mengingat Allah. Adapun beberapa tempat yang baik untuk mengingat Allah adalah :

Selain dimasjid, Al-Quran juga menganjurkan agar kita banyak mengingat Allah di Masy'aril haram dan juga dianjurkan untuk banyak mengingat Allah ketika sedang berada di mina.

Rumah selain untuk tempat berkumpul bersama keluarga, berrlindung dari panas dan hujan, bagi seorang muslim rumah juga harus menjadi tempat sarana beribadah kepada Allah. Selain kita diperintahkan untuk menjaga dan memelihara rumah dengan sebaik-baiknya, memelihara disini bukan hanya memelihara fisiknya tetapi kita juga diperintahkan untuk menghiasi rumah kita dengan banyak mengingat Allah dan ibadah-ibadah yang lainnya.

Pada prinsipnya dzikir haruslah dilakukan dengan cara, dan adab dengan ucapan kalimat yang sesuai waktu dan tempat berdasarkan prinsip-prinsip yang diterangkan Allah dalam Alquran dan yang dicontohkan Rasulullah SAW.

وَاذْكُرْ رَبَّكَ فِي نَفْسِكَ تَضَرُّعًا وَخِيفَةً وَدُؤُونَ الْجَهْرِ مِنَ الْقَوْلِ بِالْغُدُوِّ وَالْآصَالِ وَلَا تَكُنْ مِنَ الْغَافِلِينَ.

Artinya : Dan ingatlah Tuhanmu dalam hatimu dengan rendah hati dan rasa takut, dan dengan tidak mengeraskan suara, pada waktu pagi dan petang, dan janganlah kamu termasuk orang-orang yang lengah.³²

Dzikir adalah aktivitas untuk mengingat dan menyebut nama Allah, Tuhan Yang Maha Suci dan Mulia, maka sudah sepatutnya kita melaksanakannya dengan cara yang baik dan sopan serta menggambarkan akan ketundukan dan kerendahan kita dihadapan-Nya. dengan begitu usaha kita untuk mendekatkan diri dan bermunajat kepada-Nya dapat berhasil dengan baik. Terkait dengan tatacara dan sopan santun yang seharusnya kita lakukan dalam mengingat Allah adalah sebagai berikut :

1) Dalam keadaan suci dan bersih

Allah adalah Zat Yang Maha Suci, yang sangat suka dan cinta kepada siapa saja diantara hamba-Nya yang bersedia mensucikan dirinya. Maka sudah seharusnya kita menjaga kebersihan dan kesucian ketika kita beribadah kepada Allah.

2) Didasari dengan niat untuk beribadah

Nilai sebuah perbuatan tergantung pada niatnya, artinya jika kita melakukan sesuatu berlandaskan niat untuk beribadah kepada Allah, maka perbuatan tersebut memiliki nilai yang mendapatkan pahala dari Allah. Demikian pula dalam kita berzikir kepada Allah, jika zikir yang kita

³² Hamzah, Yaqub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta : CV Atisa, 1992), h. 312

Zikrullah pada hakikatnya adalah mengingat, memanggil dan menghadirkan Allah ke dalam hati dan jiwa kita, karena itu sebelum kita memulai aktivitas tersebut hendaknya kita membersihkan hati dan jiwa kita terlebih dahulu dari segala kotoran hati yang berwujud dosa. Oleh karena itu ketika kita hendak berzikir kepada Allah diawali memohon ampun pada-Nya.

Dalam berdzikir kepada Allah kita dituntut dengan penuh khusyu' dan ta'zhim. khusyu' dalam berdzikir kepada Allah adalah kunci dari keberhasilan dzikir yang kita lakukan. Karena sesungguhnya dzikir kita tidak mungkin berhasil dan meninggalkan kesan yang mendalam dalam hati dan jiwa kita dan memberi dampak positif, jika tidak diiringi dengan sikap khusyu', sebab dapat membawa dan mengantarkan kita merasakan kehadiran dan kedekatan diri kita kepada Allah.³³

Terlebih dahulu, sebelum berdzikir sucikan badan secara lahir dan batin dengan berwudhu. Carilah tempat atau ruangan yang bebas dari gangguan apa pun, supaya jiwa terasa tenang dan aman. Ruangan tersebut bersih dan suci dari kotoran atau najis. Berikutnya, lakukan peregangan dengan mengendurkan

- a. Membaca basmalah yang sebelumnya didahului dengan satu tarikan napas panjang, ketika lidah membaca basmalah, katakan pada hati, berniat berzikir kepada Allah
- b. Membaca syahadat
- c. Membaca shalawat
- d. Bacalah zikir dengan tenang. Untuk pertama, biarkanlah lisan yang berzikir, berikutnya sertakan hati untuk mengingat Allah.
- e. Panjatkan permohonan dengan menggunakan salah satu dari bacaan doa-doa diatas, baik itu mohon untuk meningkatkan kemampuan otak, meningkatkan daya ingat (memori), meningkatkan kecerdasan hati dan sebagainya.
- f. Diamkan seluruh gerak fisik, pikiran dan hati. Sambil menjaga kesambungan kesadaran batin, sebutlah nama Allah dengan tenang dan sandarkan jiwa pada kekuasaan dan kehendak-Nya. pasrahkan seluruh diri pada atas keputusan Allah apapun yang terjadi. ³⁴

Seperti yang peneliti sudah jelaskan pada awal bab dua, bahwa perintah dzikir tidak hanya turun begitu saja, Allah menyimpan rahasia yang sangat

³⁴ Lutfil Kirom Az-Zumaro, *Aktivasi Energi doa & dzikir khusus untuk kecerdasan super*, (Jogjakarta : Diva Press, 2011), h. 187-190

a. Dzikir menenteramkan hati

Mengapa dengan dzikir hati menjadi tenang dan tenteram? Karena hati (yang dalam kosa kata Arab disebut *qalbu*) memiliki dua makna. Pertama, hati adalah sepotong daging yang lembek dan lembut yang berada disebelah rongga kiri dada, yaitu sepotong daging yang khusus. Didalamnya terdapat rongga-rongga tempat darah mengalir. Di tempat ini pulalah ruh bersemayam.

Salah satu faktor penyebab yang membuat *qalbu* (hati) menjadi tidak tenang dan tidak tenang adalah *ghaflah*, alias lalai dan lupa kepada Allah.

Orang yang lalai dan lupa kepada Allah akan membuatnya lupa kepada dirinya sendiri. Orang yang lalai dari dzikir juga tidak akan pernah merasa hidupnya tenang dan tenteram. Orang yang lupa kepada Allah akan tenggelam dalam kelupaan, keseimbangan dan keterasingan. Ia akan jauh dari lingkaran cahaya dan akan masuk ke dalam lingkaran kegelapan. Dalam surah Al-Hasyr (59) ayat 19 Allah berfirman :

وَلَا تَكُونُوا كَالَّذِينَ نَسُوا اللَّهَ فَأَنْسَاهُمْ أُولَٰئِكَ هُمُ الْفَاسِقُونَ.

Artinya : dan janganlah kamu seperti orang-orang yang lupa kepada Allah, lalu Allah menjadikan mereka lupa kepada diri mereka sendiri.

Sementara orang yang ingat (berdzikir) kepada Allah, hatinya akan tenteram dan tenang. Ia akan ingat kepada dirinya sendiri dan Allah pun akan membuatnya ingat kepada dirinya sendiri. Hidupnya akan tenang dan tenteram. Ia akan selalu ada dalam lingkaran cahaya. Sebab, dzikir dapat menghilangkan rasa sedih dan rasa gelisah dari hati. Dzikir dapat menguatkan, menyinari, menghidupkan hati yang sedang bermasalah.³⁵

b. Dzikir mendatangkan aura tersendiri

Dzikir dengan khusyuk itu yang dengan sendirinya membuat kita menangis, mendatangkan aura sendiri. Tidak bisa dipungkiri bahwa aura itu akan langsung datang kepada kita. Ada seorang guru mengatakan setiap ada majelis dzikir, apabila pemimpinnya seorang yang karismatik, maka aura itu langsung datang seketika itu juga.

³⁵ Saiful, Amin Ghofur, *Rahasia Zikir dan Doa*, cet.1, (Jogjakarta : Darul Hikmah, 2010), h. 136-137

Setiap ada majelis dzikir maka malaikat langsung turun ke bumi, ikut berzikir dan mendoakan kepada Allah. Dengan dzikir ini maka rahmat Allah itu bisa kita rasakan. Hati terasa khusyuk, nikmat, hingga menciptakan rasa tenteram, damai, membuat hati kita merasa haru.³⁶

- c. Mengusir, mengalahkan dan menghancurkan setan, mendapat keridhaan Allah, membuat hati menjadi senang, gembira dan tenang. Dapat menghapus dan menghilangkan dosa-dosa. Dapat menyelamatkan seseorang dari kepayahan di hari kiamat. Dzikir merupakan tanaman di surga.³⁷
- d. Dzikir penghilang kesedihan, kesusahan dan keresahan.

Diriwayatkan dalam kitab Shahih Al-Bukhari-Muslim dari Ibnu Abbas RA bahwa ketika Rasulullah SAW mengalami kesedihan, beliau mengucapkan,

لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ الْعَظِيمُ الْحَلِيمُ، لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ رَبُّ الْعَرْشِ الْكَرِيمِ.

Artinya : Tiada Tuhan selain Allah yang Maha Agung lagi Maha Penyantun. Tiada Tuhan selain Allah, Tuhan Arsy Yang Mulia. Disebutkan dalam Sunan At-Tirmidzi dari Anas RA bahwa sesungguhnya apabila Rasulullah SAW sedang dirundung masalah, beliau mengucapkan,

³⁷ Shaleh, Ghanim Al-Sadlan, *Doa Dzikir*, cet III, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2001), h. 3

يَا حَيُّ يَا قَيُّوْمُ بِرَحْمَتِكَ أَسْتَغِيْثُ.

“Ya Allah yang Maha Hidup lagi Maha Mengurus makhluk-Nya, dengan rahmat-Mu aku meminta pertolongan.

Masih dalam Sunan At-Tirmidzi, Abu Hurairah RA mengatakan bahwa apabila Rasulullah SAW sedang menghadapi masalah yang berat, beliau menengadahkan kepalanya ke langit sambil mengucap,

سُبْحَانَ اللَّهِ الْعَظِيمِ.

“Maha suci Allah lagi Maha Agung”

Disebutkan dalam Sunan Abu Daud dari Abu Bakrah RA, sesungguhnya Rasulullah SAW bersabda,

دَعَاؤُ الْمَكْرُوبِ: اللَّهُمَّ رَحْمَتَكَ أَرْجُو فَلَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ. وَأَصْلِحْ لِي ثَانِي كُلِّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ.

“Doa orang yang tertimpa kesusahan adalah ‘Ya Allah, Hanya rahmat-Mu yang kuharapkan, jangan tinggalkan aku bersama nafsuku sekejap pun dan perbaikilah semua urusanku. Tiada Tuhan selain Engkau.’³⁸

e. Jantung menjadi sehat karena hati yang tenang.

Manusia dalam konsep Islam adalah tempat lupa dan khilaf, maka dari kekhilafan yang di perbuat oleh manusia itu sendiri akan berdampak pada dirinya. Saat ini berbagai keadaan klinis *psikosomatik* sering ditemukan oleh dokter dalam prakteknya. Serta tidak sedikit pula orang yang dirawat mengalami gangguan jantung yang kemudian berlanjut mengalami penyakit yang lebih berat dimulai dari akibat emosi yang tidak tenang. Adanya penyakit

³⁸ Ummu, Muhammad Rasyid, *Allah Mendengar Setiap Keluhan*, cet I (Jakarta : Pustaka Azzam, 2005), h. 174-175

Dengan berdzikir itulah seseorang akan mempunyai sandaran segala persoalannya. Orang-orang yang berzikir mempunyai sandaran psikis yang kuat akan segala persoalan yang dihadapinya, sehingga mereka yang berzikir tidak mudah jatuh kedalam kelelahan psikis atau *anxietas* dan tertekan atau depresi jika menghadapi persoalan-persoalan hidup. Mereka akan jauh dari kata putus asa apabila mereka tertimpa kegagalan ataupun kegelisahan dalam dirinya, karena mereka yakin bahwa semua kegiatan duniawi ini hanyalah jalan atau sarana dan bukan tujuan, sehingga qalburnya menjadi tenteram dan tenang.

f. Jiwa yang tenang kesehatan yang holistik

Berbagai dalil-dalil naqli dalam Al-Qur'an dan hadis telah di jelaskan bahwa orang yang berdzikir dengan iman yang ikhlas akan mampu menghantarkannya kepada ketenteraman jiwa. Karena senantiasa dalam rahmat dan perlindungan-Nya.

Seseorang yang jiwanya tenteram, maka persoalan hidup tidak menjadi beban baginya. Persoalan hidup yang secara ilmiah adalah sebuah *stresor* tidak menjadikannya jatuh kepada tahap *distress* atau *stress* tahapan dekompensasi. Namun sebaliknya, orang yang beriman dengan ikhlas, *qalbu*-nya ada dzikir, maka ia terlihat persoalan hidup itu adalah suatu keniscayaan dan disikapi secara proporsional. Semua stresor dari persoalan hidup itu justru memacunya menjadi orang yang kreatif dan produktif, atau disebut dengan stress yang terkompensasi. Atau setidaknya, jika persoalan itu memang sangat berat dalam ukuran dan pandangan manusia, ia tetap dalam kondisi kejiwaan yang tenang dan damai.

Ketenteraman jiwa yang seperti ini hanya akan lahir jika memang qalbu dan jiwanya berdzikir dengan iman yang ikhlas. Ketenteraman jiwa seperti ini jelas akan menjadikan mekanisme fungsi fisik (fisiologi) nya juga kuat. Mekanisme pertahanan tubuh (*homeostatis*) juga sangat kuat sehingga mampu tetap mempertahankan segala fungsi organ dan sistem organ vital dalam keadaan normal dan seimbang. Jiwa yang tenang atau tenteram tidak bereaksi berlebihan terhadap stresor kehidupan yang ada, sehingga respon abnormal baik secara tiba-tiba ataupun dalam waktu yang lama dan berulang

lainnya memberikan dampak positif terhadap (nyeluruh)³⁹ menjadi jembatan untuk mengenal Allah SWT (mengenal dan dekat hubungan seorang hamba dengan Tuhan dalam setiap hubungan seorang hamba dengan Sang Khalik perwalian cinta, pertolongan dan taufik dari Sang mudah ia peroleh. menjadi sebab turunnya sakinah (ketenangan batin) (ketenteraman yang timbul akibat adanya kasih dan rahmat dari Allah swt.

- lainnya memberikan dampak positif terhadap (nyeluruh)³⁹ menjadi jembatan untuk mengenal Allah SWT (mengenal dan dekat hubungan seorang hamba dengan Tuhan dalam setiap hubungan seorang hamba dengan Sang Khalik perwalian cinta, pertolongan dan taufik dari Sang mudah ia peroleh. menjadi sebab turunnya sakinah (ketenangan batin) (ketenteraman yang timbul akibat adanya kasih dan rahmat dari Allah swt.

lainnya memberikan dampak positif terhadap (nyeluruh)³⁹ menjadi jembatan untuk mengenal Allah SWT (mengenal dan dekat hubungan seorang hamba dengan Tuhan dalam setiap hubungan seorang hamba dengan Sang Khalik perwalian cinta, pertolongan dan taufik dari Sang mudah ia peroleh. menjadi sebab turunnya sakinah (ketenangan batin) (ketenteraman yang timbul akibat adanya kasih dan rahmat dari Allah swt.

- Sehubungan dengan fungsi dzikir yang selalu mengingatkan kembali kepada Allah dan meluruskan pikiran bagaimana mematuhi perintah-Nya dan menjauhi larangan-larangan-Nya, maka sudah tentu dzikir mempunyai peranan yang menentukan dalam akhlak.

إِنَّ الَّذِينَ اتَّقَوْا إِذَا مَسَّهُمْ طَئِفٌ مِّنَ الشَّيْطَانِ تَذَكَّرُوا فَإِذَا هُمْ مُبْصِرُونَ.

⁴⁰ Imam Assobar, *Shalawat, Zikir, dan Doa*, h. 50-52

B. Konsentrasi Belajar

Dalam proses kegiatan belajar mengajar, tentunya ada banyak faktor yang menjadi pendukung keberhasilan di dalamnya. ada dua indikator yang dapat dijadikan tolak ukur keberhasilan proses belajar yaitu, daya serap terhadap pelajaran dan perubahan perilaku siswa. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi rendahnya daya serap siswa adalah konsentrasi.⁴² Oleh karena itu dalam proses belajar siswa memerlukan konsentrasi yang baik sehingga dapat menyerap materi yang di sampaikan oleh bapak/ibu di dalam kelas dengan baik.

1. Pengertian konsentrasi belajar

a. Konsentrasi

Konsentrasi dalam kamus besar bahasa Indonesia online adalah aktivitas pemusatan perhatian atau pikiran pada suatu hal. Konsentrasi merupakan pemusatan perhatian dalam proses perubahan tingkah laku yang dinyatakan dalam bentuk penguasaan, penggunaan, dan penilaian terhadap sikap dan nilai-nilai, pengetahuan dan kecakapan dasar yang terdapat dalam berbagai bidang studi.⁴³

Dalam pengertian lainnya, konsentrasi adalah usaha seseorang untuk memfokuskan perhatian pada suatu objek sehingga dapat memahami dan mengerti objek yang diperhatikan. Konsentrasi merupakan keadaan pikiran yang diaktifkan oleh sensasi di dalam tubuh. Untuk mengaktifkan sensasi di dalam tubuh perlu keadaan yang rileks dan suasana yang tenang, karena dalam

⁴¹ Hamzah, Yaqub, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, h. 314

⁴² Dalam jurnal, Ria Aviana, Fitria Fatichatul Hidayah, *Pengaruh Tingkat Konsentrasi Belajar Siswa Terhadap Daya Pemahaman Materi Pada Pembelajaran Kimia Di SMA Negeri 2 Batang*, Jurnal Pendidikan Sains, Vol.03, No.01, Maret 2015.

⁴³ *ibid*

keadaan tegang seseorang tidak akan dapat menggunakan otaknya dengan maksimal.⁴⁴

Menurut Sugiyanto konsentrasi adalah kemampuan memusatkan perhatian atau kemampuan mental dalam penyortiran informasi yang tidak diperlukan dan memusatkan perhatian hanya pada informasi yang dibutuhkan. Menurut Matlin dalam jurnal ilmiah berpendapat bahwa konsentrasi adalah bagian dari perhatian. Perhatian mempersiapkan individu untuk menerima informasi lebih jauh atau menerima berbagai pesan.⁴⁵

Dari banyaknya pengertian tentang konsentrasi, maka dapat di simpulkan bahwa konsentrasi adalah sebuah usaha seseorang dalam memusatkan perhatian terhadap informasi objek yang sedang diamati tanpa terpengaruh pada suasana disekitarnya.

b. Konsentrasi Belajar

Konsentrasi belajar adalah suatu aktivitas untuk membatasi ruang lingkup perhatian seseorang pada satu objek atau satu materi pelajaran diungkapkan lagi oleh Harahap mendefinisikan konsentrasi belajar sebagai suatu pemusatan, penyatuan, pernyataan adanya hubungan antara bagian-bagian dalam pelajaran atau lebih. Begitupun dengan Liang Gie yang menyimpulkan bahwa konsentrasi belajar adalah pemusatan perhatian atau pikiran dengan mengesampingkan hal-hal lain yang tidak ada hubungannya dengan apa yang sedang dipelajari. Alim menyebutkan bahwa konsentrasi

⁴⁴ Yenny Apriyani, *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak*, Skripsi Program Studi Keperawatan Tahun 2015.

⁴⁵ Aryati Nuryana, Setiyo Purwanto, *Efektivitas Brain Gym Dalam Meningkatkan Konsentrasi Belajar Pada Anak*, Vol. 12, No. 1, Mei 2010

belajar anak adalah bagaimana anak fokus dalam mengerjakan atau melakukan sesuatu, hingga pekerjaan itu dikerjakan dalam waktu tertentu.⁴⁶

Konsentrasi (*concentration*) menurut olivia adalah pemusatan pikiran atau terpusatnya perhatian terhadap informasi yang diperoleh seseorang siswa selama periode belajar. Konsentrasi yang baik adalah ketika seorang siswa berada dalam kondisi alfa (rileks tanpa stress ditandai dengan terbukanya 88% pikiran bawah sadar). Kemampuan berkonsentrasi adalah kemampuan yang sangat penting untuk meraih tujuan atau target atau apapun keinginan seseorang.⁴⁷

2. Faktor-faktor mempengaruhi konsentrasi belajar

Faktor-faktor yang mempengaruhi konsentrasi belajar ada dua macam, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Berikut penjelasannya :

a. Faktor internal

Veenstra mengatakan bahwa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi konsentrasi belajar antara lain :

1) Faktor usia

Kemampuan untuk konsentrasi ini ikut tumbuh dan berkembang sesuai dengan usia individu.

2) Fisik

Kondisi sistem saraf (*neurological system*) mempengaruhi kemampuan individu dalam menyeleksi sejumlah informasi dalam kegiatan perhatian.

⁴⁶ Ibid

⁴⁷ Siti Qurratul Aini, *Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Kelas B Taman Kanak-kanak Terate Pandian Sumenep*, Artikel Pendidikan Program Studi PG Paud, 2012.

Pengetahuan dan pengalaman turut berperan dalam usaha memusatkan perhatian pada objek yang belum bisa dikenali polanya sehingga pengetahuan dan pengalaman individu dapat memudahkan untuk berkonsentrasi.

4) Daya ingat

6) ⁴⁸Gangguan kesehatan seperti, kurang tidur dan kelelahan setelah berolahraga dan sedang dalam keadaan lapar

7) Timbulnya perasaan negatif yang berupa perasaan tidak enak yang ditimbulkan oleh adanya rasa khawatir karena suatu hal

8) Lemahnya minat motivasi pada pelajaran dikarenakan cara mengajar guru yang membosankan

9) Siswa pasif saat pembelajaran

Faktor eksternal yang dimaksud adalah faktor lingkungan. Faktor lingkungan adalah sebagai berikut :

1) Suara

2) Pencahayaannya

Selain itu ada beberapa teori dari pendapat para tokoh psikologi mengenai ciri-ciri anak yang memiliki konsentrasi belajar yang baik atau anak yang memiliki gangguan konsentrasi belajar. Pendapat-pendapat ini dikemukakan oleh beberapa tokoh psikologi berikut pendapatnya :

a. Menurut Super dan Crities siswa dikatakan memiliki kemampuan konsentrasi belajar yang baik apabila memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- 1) Memperhatikan setiap materi pelajaran yang disampaikan guru
- 2) Dapat merespon dan memahami setiap materi pelajaran yang diberikan
- 3) Selalu bersikap aktif dengan bertanya dan memberikan argumentasi mengenai pelajaran yang disampaikan guru

- 4) Menjawab dengan baik dan benar setiap pertanyaan yang diberikan guru
 - 5) Kondisi kelas tenang dan tidak gaduh saat menerima materi pelajaran.⁵³
- b. Menurut Ferdinand Zerviera dalam bukunya yang berjudul “Anak Hiperaktif: Cara Menghadapi Anak Hiperaktif dan Gangguan Konsentrasi”, kriteria sulit konsentrasi adalah :
- 1) Sering melakukan kecerobohan atau gagal menyimak hal yang terperinci dan sering membuat kesalahan karena tidak cermat.
 - 2) Sering sulit memusatkan perhatian secara terus menerus dalam suatu aktivitas
 - 3) Sering tampak tidak mendengarkan kalau diajak berbicara
 - 4) Sering tidak mengikuti instruksi dan gagal menyelesaikan tugas
 - 5) Sering sulit mengatur kegiatan maupun tugas
 - 6) Sering menghindari, tidak menyukai atau enggan melakukan tugas yang butuh pemikiran yang cukup lama
 - 7) Sering mudah beralih perhatian atau rangsangan dari luar.⁵⁴
- c. James Le Fanu mengemukakan beberapa ciri-ciri siswa yang mengalami masalah konsentrasi belajar sebagai berikut :
- 1) Tidak bisa memberikan perhatian yang penuh atau melakukan kesalahan-kesalahan karena ceroboh dalam melakukan pekerjaan atau pelajaran sekolahnya

⁵³ Yayuk Puspita Weni, “Hubungan Penerimaan Siswa Terhadap Guru di Kelas Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII di MTs Negeri Olak Kemang Kota Jambi”, Artikel Ilmiah, (Mei, 2014), h. 7

⁵⁴ Ferdinand Zavera, *Anak Hiperaktif: Cara Menghadapi Anak Hiperaktif dan Gangguan Konsentrasi*, cet V, (Jogjakarta : KataHati, 2012), h. 27

- ## 6. Gangguan pada konsentrasi

Singkatnya, seorang anak dengan ADHD memiliki kesulitan memusatkan perhatian dan mempertahankan fokus pada kebanyakan tugas. Mereka juga cenderung bergerak terus secara konstan dan bisa tenang. Akibatnya,

Anak-anak dengan kelainan ini menunjukkan kurangnya perhatian, *impulsivitas* dan perilaku hiperaktif, menurut *the Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (Fourth Edition)*, anak ADHD memiliki beberapa dari gejala-gejala berikut ini :

kurang perhatian yang dimaksud adalah bertingkah sebagai berikut :

- 1) Tidak bisa memusatkan perhatian atau membuat kesalahan ceroboh dalam banyak kegiatan
- 2) Kesulitan dalam mempertahankan perhatian pada tugas-tugas atau kegiatan bermain
- 3) Tampak tidak mendengarkan saat diajak berbicara secara langsung
- 4) Tidak menyelesaikan tugas
- 5) Kesulitan mengatur tugas kegiatan
- 6) Menghindari, tidak menyukai atau enggan terlibat dalam tugas yang menuntut usaha mental yang terus-menerus
- 7) Kehilangan benda-benda yang penting bagi tugas atau kegiatan
- 8) Terganggu oleh rangsang yang tidak berhubungan
- 9) Pelupa dalam kegiatan sehari-hari

c. Impulsivitas

- 1) Tangan atau kaki tidak bisa diam atau bergerak-gerak terus di kursinya
- 2) Tidak bisa duduk diam dan sering meninggalkan kursinya
- 3) Berjalan kemana-mana atau memanjat segala macam benda secara berlebihan dalam hampir semua situasi
- 4) Penuh energi dan bergerak-gerak secara konstan
- 5) Banyak berbicara / cerewet

- 1) Menjawab tanpa berpikir sebelum pertanyaan selesai
- 2) Kesulitan dalam menunggu giliran
- 3) Menginterupsi percakapan orang lain.

Anak yang menderita ADHD jenis tidak acuh memiliki gejala gejala sebagai berikut :

- Anak penderita ADHD hiperaktif, memiliki gejala-gejala sebagai berikut :

- Selalu terlihat gelisah dan posisi badan tidak pernah tenang.
- Tidak dapat duduk tenang atau bermain dengan tertib.
- Berlari atau melompat ke sana ke mari meskipun dilarang.

Konsentrasi sangat penting dalam proses belajar siswa, karena kualitas pemahaman siswa bergantung pada tingkat konsentrasi belajar. Ketika siswa memperhatikan guru dengan baik, pikiran, pendengaran dan pandangan tertuju hanya pada guru yang sedang menerangkan materi pelajaran dan kemudian siswa dapat memahami dan menyerap materi dengan baik, serta dapat mengerti maksud dan tujuan yang disampaikan maka itulah yang dinamakan konsentrasi. Untuk bisa berkonsentrasi salah satu syaratnya adalah jiwa dan pikiran yang tenang, jika jiwa dan pikiran tidak tenang maka, siswa akan sulit untuk memusatkan perhatian pikirannya terhadap proses pembelajaran yang berlangsung. Oleh karena itu perlu adanya suatu pembiasaan untuk membuat jiwa dan pikiran siswa menjadi tenang sehingga melatih konsentrasi siswa utamanya dalam proses pembelajaran.

⁵⁷ Ferdinand Zavera, *Anak Hiperaktif*, h. 50-51

Berikut penulis akan menguraikan hubungan dzikir lisan dengan konsentrasi belajar siswa saat mengikuti proses pembelajaran di kelas.

1) Bacaan Istighfar

Berbicara mengenai konsentrasi belajar, tentunya seseorang harus dalam kondisi yang fokus, untuk bisa fokus maka membutuhkan ketenangan dalam dirinya. Namun, sebagai seorang pelajar tidak lepas dari berbagai masalah, masalah yang ditimbulkan akibat kelalaian yang di lakukannya sendiri, baik masalah dari luar maupun dalam sekolah. Masalah tersebut dapat mengganggu ketenangan diri sehingga seseorang akan sulit berkonsentrasi dalam belajar. Untuk itu membaca istighfar adalah cara untuk menenangkan diri seseorang. Karena dengan membaca istighfar maka kita akan menyadari segala kelalaian yang kita perbuat serta mengingat Allah Sang Maha Pengampun dari situlah pikiran kita akan tenang kembali dan segala sistem yang ada di dalam tubuh kita akan berfungsi dengan baik, terutama pada bagian otak yang di dalamnya berisi milyaran saraf yang mempunyai

berbagai fungsi, dalam hal ini fungsi yang di butuhkan adalah berkaitan dengan emosi yaitu ketenangan atau kebahagiaan.

Serotonin merupakan *neurotransmitter* yang membawa kesadaran pada otak, kesadaran yang dimaksud adalah kesadaran yang menenangkan. Artinya fungsi saraf tersebut selalu menjaga kondisi otak agar selalu bisa bekerja dengan baik, dan membawa ketenangan. Dengan keadaan tenang maka siswa akan mudah untuk fokus dan dapat berkonsentrasi belajar dengan baik.

2) Kalimat Tauhid

Bacaan dzikir yang satu ini adalah jenis dzikir yang paling utama dari kalimat dzikir yang lainnya, karena lebih mulia dan agung sebab dengan kalimat inilah manusia pecah menjadi mukmin dan kafir. Kuatnya iman seseorang dapat dilihat dari seberapa sungguh mereka mendalami makna kalimat لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ serta seberapa banyak mereka mengucapkan kalimat tersebut. Keimanan itu sangat penting bagi kita, karena iman adalah pondasi seseorang dalam menghadapi berbagai guncangan permasalahan yang ada dalam kehidupannya. Dengan keimanan yang kuat maka seseorang tidak akan mudah terombang ambing dan akan tetap teguh dengan pendiriannya.

Begitu pula dengan seorang pelajar, dalam menuntut ilmu tentu ada banyak godaan baik masalah ataupun yang lainnya yang dapat merubah pendirian serta tujuan awalnya. Namun dengan keimanan yang kuat maka secara otomatis akan memberi stimulus pada otak untuk seorang pelajar dapat fokus dalam menuntut ilmu termasuk di dalamnya adalah konsentrasi belajar.

3) Kalimat Tasbih

4) Kalimat asmaul husna

b. Hubungan waktu dzikir dengan konsentrasi belajar

Begitupun dzikir yang dilakukan pagi hari sebelum dilakukannya proses pembelajaran dikelas. Akan lebih baik jika sebelum dimulai proses pembelajaran kita mengingat Allah, karena atas kuasaNya lah kita dapat berfikir dan pengetahuan itu ada. Selain itu dipagi hari adalah waktu kita memulai aktivitas maka kita harus mempersiapkan hati dan pikiran kita untuk dapat tenang, jika tenang maka apapun yang kita lakukan akan terasa menyenangkan dan fokus termasuk juga dalam belajar.

Dapat disimpulkan, manusia ketika berada dalam keadaan khusyuk, gelombang yang bekerja lebih rendah getarannya. Keadaan itu menguntungkan dan menguatkan fungsi otak, serta membantu perbaikan sel-sel otak yang rusak atau lemah akibat penyakit, gangguan atau tekanan kejiwaan.

Dengan berfungsinya seluruh sistem organ tubuh terutama pada bagian otak maka respon yang timbulkan oleh tubuh akan baik, seperti halnya konsentrasi. Jika segala hal yang menyebabkan terganggunya konsentrasi belajar seperti stres dan gangguan emosi lainnya, telah diatasi dengan cara teknik zikir lisan untuk merelaksasikan diri sehingga ketenangan, ketentraman, kebahagiaan dapat kita rasakan serta keadaan lingkungan luar yang turut

Dengan kata lain ada 2 jalur stres yaitu, dari hipotalamus ke hipofisis (jalur stres secara fisik) dan dari hipotalamus ke batang otak atau *raphe nuclei* (jalur stres secara psikis). Batang otak berada di bagian terdalam otak dan bertugas menjaga kehidupan manusia. *raphe nuclei* yang ada di bagian tengah batang otak adalah tempat di mana saraf *serotonin* yang berkaitan erat dengan penyakit psikis.

Ketika informasi stres disampaikan dari hipotalamus ke *raphe nuclei*, fungsi saraf *serotonin* terganggu. Sehingga kemudian diketahui munculnya penyakit psikis seperti depresi dan *panic disorder*, saraf *serotonin* adalah saraf yang menggunakan materi *serotonin* untuk menyampaikan informasi. Perlu diperhatikan bahwa fungsi saraf *serotonin* yang melemah akan menyebabkan penyakit psikis. Disini yang harus diperhatikan adalah bahwa stres psikis adalah stres yang dirasakan otak lewat *neurotransmitter*. Dengan mengetahui jalur stres psikis, kita juga akan mengetahui fungsi untuk mengendalikan stres.⁵⁹ Berbicara tentang stres psikis maka setiap orang memiliki cara pengobatan yang berbeda dikarenakan banyak faktor yang

mempengaruhinya. Namun kita sebagai seorang muslim telah memiliki petunjuk sebaik-baiknya dalam memecahkan sebuah masalah,

Dalam melakukan aktivitas manusia membutuhkan sebuah ketenangan baik hati maupun pikirannya supaya dalam melakukan aktivitas dapat berjalan dengan baik. Namun dalam hidup manusia tidak lepas dari masalah dan masalah tersebut membuat manusia menjadi stres. Berbicara tentang siswa atau seorang pelajar tentunya mereka tidak lepas dari sebuah masalah baik dari luar sekolah maupun dalam sekolah sendiri. Mengingat masa remaja adalah masa pencarian jati diri, saat mencari jati diri siswa akan mencoba-coba melakukan hal-hal yang baru, baik mencoba hal yang positif maupun negatif. Dewasa ini banyak ditemukan siswa yang terjerumus dalam pergaulan yang negatif seperti kasus yang ada di tempat PPL saya. Karena perbuatan yang menyimpang tersebut maka anak yang mengalami masalah mendapat hukuman dari pihak sekolah, selain itu masalah masalah yang lain juga menyimpannya. Oleh karena banyaknya masalah yang dipikirkan akhirnya membuat mereka menjadi stres pada saat stres maka siswa tidak dapat berkonsentrasi dalam mengikuti proses pembelajaran.

Stres adalah pemicu utama yang dapat membuat seseorang menjadi tidak tenang dan emosi menjadi tidak terkendali, karena dalam tubuh manusia terdapat materi yang dapat mengatur emosi yaitu hormon, Hormon adalah senyawa kimia yang mempunyai fungsi untuk memacu proses metabolisme dalam tubuh. Dengan berfungsinya hormon yang baik maka organ dalam tubuh

kita juga akan berfungsi dengan baik. Maka dapat dijelaskan dari gambar skema diatas yaitu sebagai berikut :

Stres adalah pemicu utama dalam aktivitas manusia dalam hal ini yang menjadi sasaran subjeknya adalah siswa, lalu kemudian stres dapat menimbulkan reaksi di dalam tubuh yaitu meningkatnya kadar hormon stres atau yang bisa disebut hormon kortisol meningkatnya kadar hormon kortisol ini dapat membuat seseorang menjadi gelisah, tidak tenang. Karena ketidaktenangan tersebut maka diberilah terapi berupa dzikir lisan, dzikir dapat memberi ketenangan pada seseorang karena dalam Al-Qur'an telah dijelaskan dalam Q.S. Ar-ra'du ayat 28 "dengan mengingat Allah (berdzikir), maka hati akan tenang" sudah menjadi ketentuan Allah bahwa berdzikir dapat menenangkan hati seseorang, namun dampak dari berdzikir dapat kita lihat bersama melalui mekanisme kerja dalam tubuh, seperti hormon dan juga fungsi berbagai saraf yang ada di otak. Saat kita berdzikir dengan catatan niat sungguh-sungguh mendekatkan diri kepada Allah maka segala material yang ada di dalam tubuh akan bereaksi, salah satunya hormon kortisol yang kadarnya tidak seimbang atau berlebih sehingga membuat seseorang menjadi stress. dengan relaksasi dzikir maka tubuh akan menyeimbangkan dengan memproduksi hormon *endorphin* atau yang biasa disebut dengan hormon kebahagiaan. Karena dengan produksi kadar hormon *endorphin* yang seimbang akan membuat seseorang bergairah, tidak cemas dan merasakan kebahagiaan.

METODE PENELITIAN

Metode penelitian mempunyai arti cara yang digunakan untuk mengumpulkan dan menganalisis data, yang dikembangkan untuk memperoleh pengetahuan dengan menggunakan prosedur yang reliabel dan terpercaya.⁶⁰ Berikut pembahasan mengenai metode penelitian pada bab tiga ini.

1. Pendekatan Penelitian

2. Jenis Penelitian

⁶¹ Margono, *Metodologi Penelitian*, (Jakarta : Rineka Cipta, 1997), h.105

1. Variabel

Variabel penelitian adalah faktor yang selalu berubah-ubah atau konsep yang mempunyai variasi nilai. Dalam penelitian variabel dikenal sebagai sebagai suatu atribut yang dianggap mencerminkan atau mengungkapkan konsep atau konstruksi dalam penelitian.⁶³

Judul peneliti dalam penelitian adalah Pengaruh Zikir Lisan Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo, maka dapat diketahui masing-masing variabelnya sebagai berikut :

Variabel bebas adalah variabel yang menyebabkan atau mempengaruhi yaitu faktor-faktor yang di ukur, dimanipulasi, atau dipilih oleh peneliti untuk

⁶³ Djunaedi Ghony, Fauzan Almanshur, *Metodologi Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif*, (Malang : UIN Malang Press, 2009), h.117

menentukan hubungan antara fenomena yang diobservasi atau diamati.⁶⁴

Dalam penelitian ini, variabel bebasnya adalah zikir lisan. Karena variabel ini yang menjadi penyebab perubahan variabel yang terikat (dependent). Notasi dari variabel bebas ini adalah X. Selain itu berikut indikator variabel bebasnya :

- 1) Kekhusyuk-an diukur dalam skala siswa mampu tenang saat melakukan zikir lisan
- 2) Bacaan kalimat لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ. Yang berarti mengesakan Allah dalam setiap aktivitasnya.
- 3) Bacaan kalimat أَسْتَغْفِرُ اللَّه. Yang berarti meminta pengampunan kepada Allah disertai penyesalan.
- 4) Bacaan kalimat لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ. yang memiliki makna, kepasrahan atas segala sesuatu kepada Allah.
- 5) Bacaan nama nama Allah yang baik, yang berjumlah 99, dengan membacanya kita mendapat banyak hikmah.
- 6) Membaca zikir yang dilakukan setiap selesai sholat baik wajib maupun sunnah.
- 7) Membaca zikir yang dilakukan sekitar pukul 03.00 yang mana waktu ini sangat mustajabah.

⁶⁴ Punaji Setyosari, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, (Jakarta : Kencana, 2012), h.128

Variabel terikat (*dependent variable*) merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat, karena adanya variabel bebas.⁶⁵ Dalam penelitian ini variabel terikatnya adalah konsentrasi belajar siswa, karena merupakan variabel yang dipengaruhi oleh adanya variabel bebas. Selanjutnya notasi dari variabel bebas ini adalah Y. Selain itu berikut indikator variabel bebasnya :

- 1) Siswa mampu memperhatikan seluruh proses pembelajaran di kelas.
- 2) Siswa mampu memikirkan pelajaran yang sedang diterangkan hingga akhir.
- 3) Siswa mampu mendengarkan guru atau orang lain saat memberi penjelasan.
- 4) Siswa mampu mengikuti arahan dari guru.
- 5) Siswa mampu mengatur segala aktivitas dan tugas.
- 6) Siswa mampu mengatur segala aktivitas dan tugas

Sebelum melakukan penelitian, peneliti terlebih dulu harus mampu membuat instrumen yang akan digunakan untuk penelitian karena instrumen penelitian ini digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti. Instrumen penelitian adalah merencanakan suatu cara untuk digunakan dalam mengumpulkan informasi yang berkenaan dengan subjek.⁶⁶ Karena untuk mendapatkan informasi maka, instrumen ini haruslah benar-benar ber reliabilitas dan bervaliditas. Pada pembiasaan dzikir lisan, peneliti menggunakan kuesioner pilihan ganda pada pilihan yang sesuai dengan responden alami. untuk penelitian konsentrasi belajar siswa, peneliti menggunakan angket sebagai pilihan jawaban yang sesuai dengan keadaan saat dilakukannya proses pembelajaran.

⁶⁶ Djunaidi Ghony, Fauzan Almanshur, *Petunjuk Praktis Penelitian Pendidikan*, (Malang : UIN Malang Press, 2009), h. 229

Tabel 3.2

Angket Dzikir Lisan

No	Isi Angket	Sering	selalu	Kadang -kadang	jarang	sesekali
1	Saya mampu khusyuk saat membaca doa (dzikir lisan) sebelum memulai pelajaran.					
2.	Saya merasakan bertambah keimanan setelah membaca kalimat لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ					
3.	Hati saya merasa bergetar saat membaca kalimat اَسْتَغْفِرُ اللَّه					
4.	Saya semakin berserah diri setelah membaca kalimat لَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ					
5.	Hati saya merasa tenang saat melantunkan Asmaul Husna					
6.	Saya berzikir setelah sholat lima waktu maupun sholat sunnah					
7.	Saya melakukan dzikir di waktu sepertiga malam					
8.	Saya berzikir setiap terkena musibah					
9.	Saya membaca basmalah terlebih dahulu sebelum berzikir					
10.	Saya dengan mudah menyingkirkan pikiran yang berhubungan dengan dunia saat melakukan zikir					

Tabel 3.3
Angket Konsentrasi Belajar Siswa

No.	Isi Angket	Sering	Selalu	Kadang-kadang	jarang	sese kali
1.	Saya mampu mengikuti seluruh proses pembelajaran di kelas.					
2.	Saya mampu memikirkan pelajaran yang sedang diterangkan hingga akhir.					
3.	Saya mendengarkan guru saat memberi penjelasan.					
4.	Saya mampu mengikuti arahan dari guru saat pembelajaran.					
5.	Saya mampu mengatur segala aktivitas dan tugas.					
6.	Saya mampu menjaga barang-barang saya dengan baik.					
7.	Saya Tidak mudah terganggu dengan keadaan sekitar.					
8.	Saya mampu mengingat pembelajaran yang telah dijelaskan oleh guru.					
9.	Saya mampu bersikap tenang saat mendengarkan penjelasan dari guru					

C. Populasi, Sampling dan Sampel

1. Populasi

Menurut Nawawi dalam buku Iskandar, populasi adalah keseluruhan subjek penelitian yang dapat terdiri dari manusia, benda-benda, hewan, tumbuh-tumbuhan, gejala-gejala, nilai tes atau peristiwa-peristiwa sebagai sumber data yang memiliki karakteristik tertentu di dalam suatu penelitian.⁶⁹ Populasi dalam penelitian ini adalah semua siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo, mulai dari siswa kelas VII sampai IX yang terdaftar pada tahun 2019/2020.

Jumlah seluruh kelas di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo adalah 15 kelas, yang terdiri dari 5 kelas di kelas VII, 5 kelas di kelas VIII, 5 kelas di kelas IX. Adapun jumlah siswa dalam tiap-tiap kelas terdiri atas 145 siswa pada kelas VII, 179 siswa pada kelas VIII, dan 157 siswa pada kelas IX. Jadi, jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 481 siswa.

2. Sampling

Pengambilan sampel merupakan suatu proses pemilihan dan penentuan jenis sampel sekaligus perhitungan jumlah keseluruhan sampel yang akan menjadi subjek atau objek penelitian. Oleh karena itu sampel yang secara nyata akan diteliti harus representatif, maksudnya adalah sampel yang diambil harus mewakili populasi baik dalam karakteristik maupun jumlahnya.

Ada dua macam teknik pengambilan sampling dalam sebuah penelitian yaitu *probability sampling* dan *non probability sampling*. *probability sampling* adalah sebuah teknik dalam mengambil sampel yang dilakukan secara langsung

⁶⁹ Iskandar, *Metodologi Penelitian Pendidikan dan Sosial:Kuantitatif dan Kualitatif*, (Jakarta : Gaung Press, 2008), h.68

Jumlah populasi dalam penelitian ini adalah 481 siswa, jadi dapat dikatakan bahwa penelitian ini memiliki jumlah subyek lebih dari seratus. Peneliti menentukan untuk mengambil sampel sebanyak 10% dari populasi. Maka sampel dalam penelitian ini berjumlah 48 siswa. Namun peneliti menggunakan sebanyak 45 siswa sebagai sampel dari seluruh kelas yang berjumlah 15 kelas dan mengambil perwakilan masing-masing kelas sebanyak 3 siswa. Karena dengan sampel 45 siswa menurut peneliti dapat mengambil sampel yang representatif dengan perhitungan yang ada.

Data adalah sekumpulan fakta tentang suatu fenomena, baik berupa angka-angka (bilangan) ataupun berupa kategori, seperti : senang, tidak senang, baik, buruk, berhasil, gagal, tinggi, rendah, yang dapat diolah menjadi informasi. Berbicara tentang data, data memiliki beberapa jenis dan sumber data sebagai berikut :

Secara keseluruhan jenis data dapat dibagi sebagai berikut :

Data kuantitatif adalah data yang berhubungan dengan angka-angka atau bilangan, baik yang diperoleh dari hasil pengukuran maupun diperoleh dengan

⁷³ Suharsimi Arikunto, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, (Jakarta : PT Rineka Cipta,2013), h. 174

Tabel 3.4 data responden

No.	Nama	Kelas
1.	Nia Purwati	7.1
2.	Sarifah Aisyah	7.1
3.	Zainal Abidin	7.1
4.	Ayu Aulia	7.2
5.	Jiana Agustina	7.2
6.	Wahyu N	7.2
7.	Narendra R.P	7.3
8.	Arta Marlin	7.3
9.	Silvi Fatichatul	7.3
10.	Anggun Aditia W	7.4
11.	Fauzi Ali Rachmatullah	7.4
12.	Surya Tri Jayanti	7.4
13.	Zahwa	7.5
14.	Dina Fitriya	7.5
15.	Anggun	7.5
16.	Eka Bagus F	8.1
17.	Fredika Bangun S	8.1
18.	Dina Novita S	8.1
19.	Akbarudin Anwar	8.2
20.	Much. Fajar	8.2

21.	Dwi Evilia	8.2
22.	Nabila Ammara	8.3
23.	Lailatul F	8.3
24.	Wahyu Eka	8.3
25.	M.Cengko S	8.4
26.	Hisyam Fitrah	8.4
27.	Rizky Ferdiansyah	8.4
28.	Mahligai Kornelisia	8.5
29.	M.Angga Adi S	8.5
30.	Artika Nur C	8.5
31.	Maslihan	9.1
32.	Wisnu Adi P	9.1
33.	Alif Fitrah	9.1
34.	Nushah	9.2
35.	Ragil Putra	9.2
36.	Amanah	9.2
37.	Nur Faizatul L	9.3
38.	Firda Ayu	9.3
39.	But Faizatul	9.3
40.	M. Sugeng H	9.4
41.	Yasmin S	9.4
42.	Septian	9.4

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari tangan kedua, tangan kedua yang dimaksud disini adalah data yang diperoleh dari dokumen-dokumen resmi, buku-buku, hasil penelitian yang berwujud, laporan, jurnal, artikel dan sebagainya. data sekunder yang diperoleh peneliti adalah data dari hasil wawancara dan observasi pihak-pihak terkait.

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini adalah menggunakan metode wawancara, metode angket, metode observasi, metode tes dan metode dokumentasi. Berikut akan kami jelaskan masing-masing mengenai uraian teknik pengumpulan data.

Wawancara atau yang disebut *interview* merupakan salah satu bentuk teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian kualitatif dan kuantitatif, yang dilakukan dengan cara tanya jawab secara lisan. Wawancara ini

dapat dilakukan secara individu juga dapat dilakukan secara kelompok tergantung pada kondisi yang diperlukan oleh seorang peneliti.⁷⁵

2. Teknik angket

Angket atau yang biasa disebut dengan *questionnaire* merupakan teknik atau cara pengumpulan data secara tidak langsung. Hampir mirip dengan pedoman wawancara, teknik ini membuat pertanyaan ataupun pernyataan yang bermacam-macam, terbuka maupun tertutup yang mana pertanyaan ataupun pernyataan ini ditujukan untuk responden.⁷⁶

3. Teknik observasi

Teknik observasi adalah suatu cara mengumpulkan data dengan jalan mengadakan pengamatan terhadap kegiatan yang sedang berlangsung. Kegiatan tersebut dapat berupa cara guru mengajar, siswa belajar dan aktivitas manusia yang lainnya. Berbicara mengenai pengamatan tentunya melibatkan panca indera, namun pengamatan yang dilakukan dalam teknik observasi ini tidak hanya melulu pada panca indera pengelihatn saja, namun juga pendengaran, penciuman, mulut dan kulit secara langsung. Maka teknik ini dapat digunakan jika responden yang diamati tidak terlalu besar jumlahnya.

Dalam proses observasi terdapat dua kategori yaitu observasi berperan serta dan observasi tanpa partisipasi.

⁷⁵ Nana Syaodih Sukmadinata, *Metode Penelitian Pendidikan*, h. 216

⁷⁶ Ibid., h. 219.

a. Observasi berperan serta

Maksudnya adalah dalam observasi ini peneliti melibatkan diri dengan kegiatan-kegiatan yang dilakukan oleh objek yang sedang diteliti sambil melakukan pengamatan.

b. Observasi tanpa partisipasi

Berbeda dengan observasi berperan serta yang observasi jenis ini adalah observasi tanpa partisipasi atau tidak terlibat langsung dengan aktivitas objek yang sedang diamati, hanya sebagai pengamat independent.⁷⁷

Kriteria suatu kegiatan pengamatan yang tergolong pengumpulan data penelitian ialah sebagai berikut :

- a. Pengamatan digunakan dalam penelitian dan telah direncanakan secara sistematis
- b. Pengamatan harus berkaitan dengan tujuan penelitian yang telah ditetapkan
- c. Pengamatan tersebut dicatat secara sistematis dan dihubungkan proposi umum dan bukan di paparkan sebagai suatu yang menarik perhatian
- d. Pengamatan dapat di klarifikasi dan di kontrol mengenai validitas dan realibilitasnya.⁷⁸

⁷⁷ Rukaesih A. Maolani, Ucu Cahyana, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2015), cet.1, h. 149

⁷⁸ Burhan bungin, *Metodologi Penelitian Sosial : Format-Format Kuantitatif dan Kualitatif*, h. 142

Metode observasi digunakan oleh peneliti untuk mengamati keaktifan siswa di dalam kelas saat proses pembelajaran serta melihat seberapa banyak siswa yang mampu berkonsentrasi dalam mengikuti pembelajaran di kelas.

Metode tes ini digunakan oleh peneliti dengan memberikan pertanyaan mengenai berdakwah yang sebelumnya telah diterangkan oleh guru, dan untuk mengetahui seberapa besar konsentrasi yang di rasakan oleh siswa.

Teknik d

Analisis data adalah salah satu upaya yang dilakukan oleh peneliti dalam mengolah data yang telah terkumpul menjadi informasi, sehingga data bisa dengan mudah dipahami. Dengan mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden. Menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan.⁷⁹

1. Bagaimana penerapan dzikir lisan pada siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo ?

- Untuk menjawab ketiga rumusan masalah tersebut, peneliti melakukan analisis melalui teknik analisa korelasi sperman rank. Metode analisis ini merupakan bagian dari statistik non parametrik (tidak memerlukan adanya asumsi normalitas dan linieritas) statistik *nonparametris* hanya menguji distribusi dan tidak menuntut terpenuhinya banyak asumsi. bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel, arah hubungan antar variabel dapat bersifat positif dan negatif, data penelitian berbentuk peringkat, sehingga disebut korelasi rank sperman, data yang digunakan harus berskala ordinal, tidak ada istilah variabel bebas (X) maupun variabel terikat (Y). Metode analisis data ini diperlukan untuk mengukur keeratan hubungan antara dua variabel, dimana dua variabel tidak harus dari sumber yang sama, data berskala ordinal, data tidak harus berdistribusi normal (bebas berdistribusi).

$$\text{Rumus ke-1: } r_s = 1 - \frac{6 \sum_{i=1}^n di^2}{n(n^2 - 1)}$$
$$di = xi - yi$$

$$i = 1, 2, \dots, n$$

langsung, tetapi jika rumus yang ke-2 yang digunakan, maka dihitung terlebih dahulu faktor-faktor koreksinya baru kemudian menghitung rs.

Untuk mengetahui signifikansi dari korelasi Sperman Rank, dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut.

Langkah-langkah uji signifikansi Sperm Rank:

1. Menyusun hipotesis

$$H_0 : r_s = 0$$

$$\text{Ha} : r_s \neq 0$$

Melihat nilai signifikansi, jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka berkolerasi, sebaliknya jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak berkolerasi. Jadi nilai 0,05 ini adalah standar statistik dengan tingkat kepercayaan 95% dan tingkat kesalahan 5%.

2. Uji validitas dan reabilitas instrumen

a. Uji Validitas

Uji validitas merupakan instrument atau alat ukur yang dipergunakan untuk mendapatkan data atau mengukur kevalidan data tersebut. Fungsi dari uji tersebut adalah untuk mengetahui tingkat kevalidan dari item instrument kuesioner dalam mengumpulkan data. Sebuah hasil penelitian dinyatakan valid

apabila terdapat sebuah kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada obyek penelitian.⁸⁰

Uji validitas berguna untuk mengetahui apakah pertanyaan-pertanyaan atau pernyataan pada kuesioner yang harus dibuang/diganti karena dianggap tidak relevan. Peneliti menggunakan analisis korelasi *Rank Spearman*. Korelasi *Rank Spearman* digunakan untuk mencari hubungan atau untuk menguji signifikansi hipotesis asosiatif apabila masing-masing variabel yang dihubungkan berbentuk ordinal dan sumber data antar variabel tidak harus sama. Berikut kriteria keputusan uji validitas :

- 1) Jika $r_s > r_{\text{tabel}}$ 0,2483 (lihat pada distribusi r_{tabel}) maka item-item pertanyaan dari kuesioner adalah valid.
- 2) Jika $r_s < r_{\text{tabel}}$ 0,2483 maka item-item pertanyaan dari kuesioner adalah tidak valid.

Apabila korelasi tiap faktor tersebut positif dan besarnya lebih dari sama dengan 0,2483 maka dapat menjelaskan kalau pernyataan dalam kuesioner tersebut telah valid, sehingga bisa dilanjutkan sebagai instrument penelitian.

b. Uji Reabilitas

⁸⁰ Anas Sudijono, *Pengantar Statistik Pendidikan*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003), hal: 43

b. Melihat kekuatan hubungan

c. Melihat arah hubungan

6. Pedoman kekuatan hubungan (*corelation coefisient*) pedoman mengacu pada Sugiono (2010:250)

0,00 – 0,199 = korelasi sangat rendah

$0,20 - 0,399 =$ korelasi cukup

0,40 – 0,599 = korelasi kuat

0,60 – 0,799 = korelasi sangat kuat

0,80 -1,00 = korelasi sempurna

7. Kriteria arah hubungan

Arah korelasi dapat dilihat pada angka *corelation coefisient*, besarnya nilainya *corelation coefisienti* antara +1 s/d -1. Nilai *corelation coefisient* bernilai positif, maka hubungan kedua variabel searah. Nilai *corelation coefisient* bernilai negatif, maka hubungan kedua variabel tidak searah.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Profil Objek Penelitian

Dibawah ini akan disajikan beberapa point penting terkait objek penelitian diantara data yang akan disampaikan mencakup sebagai berikut :

1. Sejarah Berdirinya Yayasan Hasyim Asy'ari Bangsri Sukodono Sidoarjo

Diilhami dari banyaknya masyarakat yang buta aksara maka para tokoh masyarakat, yang dimonitori oleh pejabat desa dan muballigh membuat perkumpulan yang namanya PBH (Pemberantasan Buta Huruf) sekitar tahun 1955-1960 yang dimotori oleh H. Abdul Syakur, H. Ismail, H. Sholeh, H. Hamid dkk. Setelah berhasil mendirikan PBH agar masyarakat tidak pandai umum saja maka tahun 1961 – 1966 mendirikan madrasah diniyah dengan tingkatan ula dan wustho yang dimotori oleh H. Abd. Mu'in Mustaqim, Abd. Syukur (H. Abd. Rohman Fauzi), Kyai Hasyim Kholil, Madkur, H. Khotib, H. M. Hajar. Setelah berhasil mendirikan Madrasah Diniyah maka mendirikan Madrasah Ibtidaiyah Hasyim Asy'ari dengan murid pertama sejumlah 75 siswa/i.

Mengingat siswa/i MI Hasyim Asy'ari tidak punya bibit/anak usia pra sekolah maka didirikanlah lembaga Taman Kanak Kanak Hasyim Asy'ari dengan siswa pertama 25 didirikan pada tahun 1975. Para tokoh masyarakat desa Bangsri melihat perkembangan dan pertumbuhan pendidikan di desa Bangsri dengan total siswa mencapai 450 siswa baik TK maupun MI yang berasal dari desa Bangsri, Sambibulu, Panjuran dan Plumbungan, maka pengurus madrasah dan tokoh

Melihat semakin berkembangnya MTs Hasyim Asy'ari dengan jumlah 350 siswa, maka didirikan lagi lembaga di atasnya yaitu MA yang didirikan pada tahun 1988 dengan siswa pertama 35 siswa.

Mengingat sudah memiliki 5 lembaga pendidikan maka para pengurus menghadap kepada Notaris Ny. Lilia Devi Indrawati tahun 1991 untuk dinotariskan. Mereka yang menghadap adalah :

- yang sekarang kita kenal dengan sebutan YAHARI (Yayasan Hasyim Asy'ari)
- Adapun jumlah siswa/peserta didik di Yahari sampai saat ini sekitar 1100 siswa yang meliputi PAUD, TK, MI, MTs, MA dan SMK.

2. Profil Sekolah

va Di

- ## B. Penerapan Dzikir Lisan Terhadap Siswa Di Mts Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo.

Dzikir lisan banyak sekali bentuknya, namun dalam hal ini sekolah yang diteliti menerapkan dzikir lisan membaca asmaul-husna, yang setiap hari dibaca oleh seluruh siswa sebelum pembelajaran dimulai, serta setiap hari senin membaca istighosah yang mana didalam bacaan tersebut terdapat pula bacaan dzikir seperti, istighfar, tasbih, tahmid, hauqalah. Peneliti mengetahui banyak karena sebelumnya peneliti melakukan Praktik Pengalaman Lapangan 2 (PPL 2) atau bisa disebut pula dengan *real teaching*. Jadi, peneliti melakukan banyak

Media yang dipakai saat pelaksanaan dzikir lisan ini adalah buku bacaan yang berisi bacaan-bacaan dzikir, sound sistem. Setiap kelas ada guru yang menagawasi untuk melakukan dzikir lisan tersebut, kemudian dzikir tersebut dilaksanakan dalam waktu 15 menit. Langkah-langkah pembiasaan dzikir lisan yakni :

- Setelah melakukan kegiatan tersebut, peneliti membagikan angket untuk mengetahui keefektifitasan pelaksanaan dzikir lisan yang telah dilakukan sejak dari dahulu di MTs Hasyim Asy'ari Sidoarjo. Angket yang peneliti bagikan adalah berisi sebagai berikut :

- pernyataan-pernyataan yang peneliti sajikan dalam angket yang disebarkan kepada responden, peneliti menyajikan lima skala jawaban yang terdiri dari Selalu

bersifat kuantitatif. Kemudian peneliti juga membutuhkan data yang kuantitatif, oleh karena itu peneliti mendapatkan data kuantitatif dengan cara mengubah data kualitatif menjadi kuantitatif dengan cara memberi skor, yakni sebagai berikut paparan datanya (5) Selalu (S), (4) Sering (SR), (3) Kadang-kadang (JR), dan (1) Sese kali (SL). Cara mengetahui makna nilainya adalah jika semakin tinggi skor dzikir lisan yang diperoleh oleh siswa maka pelaksanaan dzikir lisan dilakukan dengan baik, dan jika semakin rendah skor dzikir lisan yang diperoleh oleh siswa maka pelaksanaan dzikir lisan tidak dilakukan dengan baik.

Tabel 4.5
Data Kegiatan Dzikir Lisan

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Nia Purwati	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	46
2	Sarifah Aisyah	5	5	4	5	5	5	1	4	5	4	43
3	Zainal Abidin	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	33
4	Ayu Aulia	5	5	5	5	4	4	3	3	4	5	43
5	Jiana Agustina	3	4	3	4	4	4	1	4	5	3	35

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	Nia Purwati	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	46
2	Sarifah Aisyah	5	5	4	5	5	5	1	4	5	4	43
3	Zainal Abidin	3	4	4	4	3	3	2	4	3	3	33
4	Ayu Aulia	5	5	5	5	4	4	3	3	4	5	43
5	Jiana Agustina	3	4	3	4	4	4	1	4	5	3	35

6	Wahyu N	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
7	Narendra R.P	5	4	4	5	5	4	2	4	5	4	42
8	Arta Marlin	3	4	5	5	4	4	2	4	4	3	38
9	Silvi Fatichatul	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	50
10	Anggun Aditia W	4	4	5	4	4	2	1	5	5	4	38
11	Fauzi Ali R	3	1	5	3	3	2	3	4	4	5	33
12	Surya Tri Jayanti	4	5	4	4	5	5	1	2	5	3	38
13	Zahwa	3	4	4	3	5	5	3	4	5	4	40
14	Dina Fitriya	4	4	3	3	5	5	4	4	5	3	40
15	Anggun	1	3	4	3	5	5	2	5	5	4	37
16	Eka Bagus F	1	3	4	3	5	5	2	5	5	4	37
17	Fredika Bangun S	3	5	4	5	5	4	1	5	5	4	41
18	Dina Novita S	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	21
19	Akbarudin Anwar	5	5	4	3	5	5	2	3	4	4	40
20	Much. Fajar	5	5	5	5	5	5	3	4	3	4	44
21	Dwi Evilia	4	5	5	3	4	5	4	5	5	5	45

22	Nabila Ammara	5	5	4	4	5	3	3	2	5	4	40
23	Lailatul F	5	3	4	3	5	3	2	2	2	2	31
24	Wahyu Eka	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	45
25	M.Cengko S	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	47
26	Hisyam Fitrah	5	2	3	4	5	2	4	5	3	4	37
27	Rizky Ferdiansyah	5	4	4	3	5	4	2	3	5	3	38
28	Mahligai Kornelisia	5	4	4	4	3	3	1	5	5	4	38
29	M.Angga Adi S	2	3	3	1	4	2	1	3	4	2	25
30	Artika Nur C	2	4	2	4	5	5	1	4	5	4	36
31	Maslihan	5	3	5	3	5	3	2	2	5	3	36
32	Wisnu Adi P	4	5	5	4	4	5	5	3	5	5	45
33	Alif Fitrah	3	3	4	5	4	4	2	5	5	4	39
34	Nushah	4	3	4	3	5	2	2	3	5	3	34
35	Ragil Putra	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	48
36	Amanah	5	5	4	5	4	4	4	5	4	4	44
37	Nur Faizatul L	5	5	2	4	5	4	3	3	5	2	38

38	Firda Ayu	5	5	5	5	4	3	3	5	5	3	43
39	But Faizatul	5	5	5	5	4	3	3	5	5	3	43
40	M. Sugeng H	5	5	5	5	4	4	4	5	4	4	45
41	Yasmin S	5	4	4	4	4	4	4	5	5	5	44
42	Septian	4	1	3	4	5	3	2	4	3	2	31
43	Nurmutia Imami	5	3	4	5	5	4	3	5	5	5	44
44	Vira Tehssa	5	4	5	5	5	4	5	5	1	5	44
45	M. Fery Hidayat	3	4	5	5	4	2	5	3	3	2	36

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh dari pelaksanaan dzikir lisan di MTs Hasyim Asy'ari Sidoarjo oleh peneliti, dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan dzikir lisan dilaksanakan dengan baik, hal ini dapat dilihat dari nilai hasil angket yang telah mereka isi sesuai dengan keadaan yang sebenarnya.

Tak hanya dengan data angket saja, namun observasi yang pernah dilakukan oleh peneliti pada saat kegiatan dzikir lisan dilaksanakan, sikap yang ditunjukkan oleh siswa/siswi sangat beragam. Ada yang sangat khusyu' ketika membacanya, ada pula yang hanya sekedar mengikuti tanpa adanya kekhushyu'an. namun mayoritas banyak yang khusyu' jika para guru memberi arahan kepada siswa/siswi sebelum dilaksanakannya dzikir, terbukti juga dengan hasil angket

Konsentrasi belajar siswa bisa kita nilai melalui pengamatan dan melalui tes. Keduanya dapat dilakukan sesuai dengan situasi dan kondisi seseorang yang mengamati, peneliti dalam mengambil data konsentrasi siswa melalui pengamatan karena sebelumnya peneliti telah memiliki pengalaman dalam mengajar saat PPL 2 atau *real teaching* sehingga peneliti dapat secara detail mengamati konsentrasi siswa saat pembelajaran dimulai dalam hal ini pelajaran yang dimaksud adalah pelajaran Al-Qur'an Hadist. Kemudian untuk mendapatkan nilai dari tingkat konsentrasi siswa peneliti menggunakan angket sebagai alat ukurnya, peneliti memilih angket karena keadaan yang tidak memungkinkan untuk melakukan tes, maka alat lain yang dapat digunakan untuk mengukur konsentrasi belajar adalah penyebaran angket.

- pernyataan-pernyataan yang berkaitan dengan indikator konsentrasi belajar
- pernyataan-pernyataan tersebut berjumlah 9 butir pernyataan
- pilihan jawaban pernyataan tersebut bervariasi mulai dari sangat positif hingga sangat negatif

Hasil angket konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sidoarjo adalah sebagai berikut :

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Nia Purwati	5	5	5	5	5	5	4	4	5	43
2	Sarifah Aisyah	5	4	5	4	4	4	5	4	5	40
3	Zainal Abidin	4	4	5	4	4	4	5	5	4	39

4	Ayu Aulia	5	5	5	5	5	5	3	5	5	43
5	Jiana Agustina	4	4	4	5	5	5	3	3	4	37
6	Wahyu N	5	5	3	5	3	5	2	5	5	38
7	Narendra R.P	5	4	5	5	4	4	2	4	4	37
8	Arta Marlin	5	4	4	4	5	3	3	4	4	36
9	Silvi Fatichatul	5	4	5	5	5	5	5	5	5	44
10	Anggun Aditia W	5	4	4	5	5	4	2	4	4	37
11	Fauzi Ali R	1	4	2	3	3	5	2	3	4	27
12	Surya Tri Jayanti	4	4	5	4	3	5	4	3	5	37
13	Zahwa	5	5	5	5	5	4	4	5	5	43
14	Dina Fitriya	5	5	5	5	5	5	4	4	5	43
15	Anggun	5	3	5	4	5	5	4	4	5	40
16	Eka Bagus F	5	3	5	4	5	5	4	4	5	40
17	Fredika Bangun S	4	4	5	4	4	5	4	4	5	39
18	Dina Novita S	2	2	3	1	2	2	4	3	1	20
19	Akbarudin Anwar	5	5	5	5	4	5	4	5	5	43

20	Much. Fajar	5	4	5	5	5	4	3	4	5	40
21	Dwi Evilia	5	5	3	4	4	5	2	4	5	37
22	Nabila Ammara	5	5	5	5	5	5	3	5	5	43
23	Lailatul F	5	5	4	4	4	5	5	4	4	40
24	Wahyu Eka	4	4	4	4	5	5	4	4	5	39
25	M.Cengko S	3	5	5	5	5	5	5	4	5	42
26	Hisyam Fitrah	4	4	4	4	3	3	3	5	5	35
27	Rizky Ferdiansyah	4	4	4	5	5	4	5	4	5	40
28	Mahligai Kornelisia	5	2	5	5	3	5	3	3	5	36
29	M.Angga Adi S	3	3	2	3	1	4	3	2	2	23
30	Artika Nur C	4	4	4	4	3	3	3	4	4	33
31	Maslihan	4	4	5	5	5	3	3	3	3	35
32	Wisnu Adi P	5	5	5	5	5	4	3	4	5	41
33	Alif Fitrah	3	2	4	4	5	5	5	4	3	35
34	Nushah	2	3	1	3	2	5	3	1	4	24
35	Ragil Putra	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45

Pernyataan	r hitung	r tabel	Keterangan
Y.1	0,568	0,2483	Valid
Y.2	0,744	0,2483	Valid
Y.3	0,667	0,2483	Valid
Y.4	0,633	0,2483	Valid
Y.5	0,694	0,2483	Valid
Y.6	0,501	0,2483	Valid
Y.7	0,560	0,2483	Valid
Y.8	0,773	0,2483	Valid

Berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel dzikir lisan dengan konsentrasi belajar siswa.

Dari output SPSS, diperoleh angka koefisien korelasi sebesar 0,697. Artinya, tingkat kekuatan hubungan (korelasi) antara variabel dzikir lisan dengan konsentrasi belajar siswa adalah sebesar 0,697 atau dapat dikatakan korelasi sangat kuat, melihat klasifikasi nilai kekuatan antara variabel sebagai berikut :

0,80 -1,00 = korelasi sempurna

Angka koefisien korelasi pada hasil diatas, bernilai positif yaitu 0,697. Sehingga hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah (jenis hubungan searah), dengan demikian dapat diartikan bahwa jika dzikir lisan ditingkatkan

Untuk mengetahui signifikansi dari korelasi Sperman Rank, dapat dilakukan dengan langkah-langkah berikut:

Berdasarkan rumusan masalah dan tujuan penelitian yang telah disebutkan pada bab sebelumnya, penulis merumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut:

- 1) Hipotesis kerja (H_a), adalah hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh antara variabel X dengan variabel Y, maka dapat dipahami bahwa “Pelaksanaan dzikir lisan memengaruhi konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy’ari, Sidoarjo”.
- 2) Hipotesis nihil (H_o), adalah hipotesis yang menyatakan tidak adanya pengaruh antara variabel X dengan variabel Y, maka dapat dipahami bahwa “Pelaksanaan dzikir lisan tidak memengaruhi konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy’ari, Sidoarjo” “.

Melihat nilai signifikansi dari hasil output SPSS, diketahui nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dzikir lisan berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa. (H_a)

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Setelah mengadakan penelitian tentang pengaruh dzikir lisan terhadap konsentrasi belajar siswa pada mata pelajaran Al-Qur'an hadis di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo dan menganalisis data yang telah diperoleh dari lapangan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Penerapan dzikir lisan terhadap seluruh siswa/siswi MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo yang dilakukan setiap pagi hari sebelum pembelajaran dimulai, secara umum dilakukan dengan baik. Hal ini dibuktikan dengan output yang di dapat setelah menganalisis dengan bantuan SPSS sebesar 0,697. Artinya, tingkat kekuatan hubungan antara variabel dzikir lisan dengan konsentrasi belajar siswa adalah sebesar 0,697 atau dapat dikatakan sangat kuat.
2. Konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy'ari dikategorikan sangat baik, hal ini dapat dibuktikan dengan adanya kekuatan hubungan yang ada antara dzikir lisan dengan konsentrasi belajar yaitu sebesar 0,697. Artinya, tingkat kekuatan hubungan antara variabel dzikir lisan dengan konsentrasi belajar siswa adalah sebesar 0,697 atau dapat dikatakan kuat. Selain itu dari pengamatan peneliti sendiri melihat sikap siswa saat setelah melaksanakan dzikir lisan, siswa dapat tenang saat pembelajaran dimulai dengan kemampuan waktu masing-masing.
3. Terdapat pengaruh yang signifikan antara dzikir lisan dan konsentrasi belajar siswa di MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo. Hal ini dibuktikan dengan data yang telah di dapat dari lapangan berupa kuesioner yang disebar melalui online

serta pengamatan selama peneliti menjalani Praktik Pengalaman Lapangan (PPL) selama 2 bulan. Dan kemudian data diolah melalui analisis rank sperman dengan nilai signifikansi atau sig.(2-tailed) sebesar $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang kuat antara variabel dzikir lisan dengan variabel konsentrasi belajar siswa.

B. Diskusi

Dari penelitian yang telah dilakukan mengenai pengaruh dzikir lisan terhadap konsentrasi belajar siswa, telah dibuktikan bahwa kegiatan pembiasaan dzikir lisan yang dilakukan setiap pagi hari sebelum pembelajaran dimulai berpengaruh pada konsentrasi belajar siswa. Hal tersebut di dapat dari data berupa kuesioner yang disebar kepada siswa siswi MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo, serta teori yang mendukung. Dalam teori dzikir (dalil Q.S. Ar-Ra'du : 28), menjelaskan bahwa dengan berdzikir akan membuat seseorang bisa tenang dengan catatan saat akan berdzikir seseorang harus bersungguh-sungguh sehingga secara otomatis akan mensugesti dirinya sendiri dan hal tersebut dapat berpengaruh pada kerja saraf dan hormon dalam tubuh manusia, karena segala emosi dalam menjalankan aktivitas sehari-hari diatur oleh saraf dan hormon.

Begitu pula dengan konsentrasi, diketahui bahwa konsentrasi sendiri adalah suatu aktivitas kemampuan seseorang untuk memfokuskan pikiran pada hal yang dituju dan konsentrasi sendiri merupakan kerja otak manusia untuk memahami sesuatu yang dituju, artinya saraf-saraf dalam otak pun bekerja secara kompleks. Maka syarat untuk bisa konsentrasi adalah tenang, tidak banyak pikiran apalagi stres,

Oleh karena itu telah dibuktikan pula lewat penelitian ini bahwa dzikir berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa, peneliti berharap dengan adanya pembuktian ini, pembaca mampu secara konsisten untuk melaksanakan dzikir khususnya ketika akan memulai belajar sehingga dapat berkonsentrasi dengan baik.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka penulis memberikan saran pada pembaca, khususnya pada civitas MTs Hasyim Asy'ari Sukodono Sidoarjo supaya kegiatan dzikir lisan (istighosah, membaca asmaul husna) setiap pagi yang dilakukan sebelum pembelajaran dimulai tetap dipertahankan dan dilakukan lebih baik lagi seperti kesungguhan dalam berdzikir, karena kegiatan tersebut dapat mempengaruhi konsentrasi belajar siswa.

Dan untuk peneliti sendiri, peneliti sangat menyadari bahwa penelitian yang dilakukan pasti tak lepas dari kesalahan dan kekurangan, oleh karena itu diharapkan peneliti selanjutnya dapat melengkapi dan memperbaiki kesalahan yang ada, serta dapat menggali lebih dalam lagi pengaruh dari diterapkannya dzikir lisan.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Qur'an, 13, (Ar-Ra'du) : 28.
- Agus, Irianto, *Statistik*, (Jakarta: Prenada Media, 2013).
- Aini, Nur, *Pengaruh Terapi Murotal Al-Qur'an terhadap konsentrasi belajar pada pembelajaran matematika*, Skripsi Pendidikan Matematika tahun 2018.
- Aini, Siti Qurratul, *Penggunaan Teknik Relaksasi Untuk Meningkatkan Konsentrasi Belajar Anak Kelas B Taman Kanak-kanak Terate Pandian Sumenep*, Artikel Pendidikan Program Studi PG Paud, 2012.
- Al-Qur'an, 110, An-Nasr, 3.
- Al-Qur'an, 118., Al-Mu'min, 55.
- Al-Qur'an, 15, Al-Hijr, 98.
- Amalia Cahya Setiani, dkk, "Meningkatkan Konsentrasi Belajar Melalui Layanan Bimbingan Kelompok" Jurnal UNNES Vol 3, No 1 (April, 2014).
- Amin, Samsul Munir, Haryanto Al-Fandi, *Energi Dzikir*, (Jakarta : Amzah, 2014), cet II.
- An-Nawawi, Imam, (Hadits no.9), *The Complete Book Of Zikir*, (Jawa Barat : Sygma Publishing, 2009).
- Apriyani, Yenny, *Pengaruh Terapi Murottal Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa Kelas V SD Muhammadiyah 2 Pontianak*, Skripsi Program Studi Keperawatan Tahun 2015.
- Arifin, Zainal, *Penelitian Pendidikan Metode dan Paradigma Baru*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2012).

Universitas Muhammadiyah Yogyakarta” , Penelitian Kemitraan Program Studi Ilmu Keperawatan tahun 2016.

Rahmah, Annisa Furqaani, “Peran Serotonin Dalam Proses Pembelajaran Dan Memori”, Jurnal Kedokteran Vol.1 No.1 Tahun 2015.

Rahmah, Annisa Furqaani, *Peran Serotonin Dalam Proses Pembelajaran Dan Memori*, Jurnal Kedokteran Vol.1 No.1 Tahun 2015.

Rojaya,M. *Happy With Zikir*, (Bandung : PT Mizan Bunaya Kreativa, 2006).

Rukaesih A. Maolani, Ucu Cahyana, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Jakarta : Rajawali Pers, 2015), cet.1.

Setyosari, Punaji, *Metode Penelitian Pendidikan dan Pengembangan*, (Jakarta : Kencana, 2012).

Shaleh, Ghanim Al-Sadlan, *Doa Dzikir*, cet III, (Yogyakarta : Mitra Pustaka, 2001).

Sudjiono, Anas, Pengantar Statistik Pendidikan, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2003).

Sugiono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif Kualitatif dan R&D*, (Bandung : Alfabeta,2012).

Sugiyono, *Metode Penelitian Kombinasi*, (Bandung : Alfabeta, 2016), h.199

Sukmadinata, Nana Syaodih, *Metode Penelitian Pendidikan*, (Bandung : PT. Remaja Rosdakarya, 2007).

Syaifuddin, *Fisiologi Tubuh Manusia*, (Jakarta Selatan : Salemba Medika, 2009).

Syukur, Amin Fatimah Usman, *Terapi Hati*, (Jakarta : Erlangga, 2012).

Ummu, Muhammad Rasyid, *Allah Mendengar Setiap Keluhan*, cet I (Jakarta : Pustaka Azzam, 2005).

Kota Jambi”, Artikel Ilmiah, (Mei, 2014).

o, Hamzah, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta : C
Atisa, 1992).

a, Ferdinand, *Anak Hiperaktif: Cara Menghadapi Anak Hiperakti
Gangguan Konsentrasi*, cet V, (Jogjakarta : KataHati, 2012).

Kota Jambi”, Artikel Ilmiah, (Mei, 2014).

o, Hamzah, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta : C
Atisa, 1992).

a, Ferdinand, *Anak Hiperaktif: Cara Menghadapi Anak Hiperakti
Gangguan Konsentrasi*, cet V, (Jogjakarta : KataHati, 2012).

Kota Jambi”, Artikel Ilmiah, (Mei, 2014).

o, Hamzah, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta : C
Atisa, 1992).

a, Ferdinand, *Anak Hiperaktif: Cara Menghadapi Anak Hiperakti
Gangguan Konsentrasi*, cet V, (Jogjakarta : KataHati, 2012).

Kota Jambi”, Artikel Ilmiah, (Mei, 2014).

o, Hamzah, *Tingkat Ketenangan Dan Kebahagiaan Mukmin*, (Jakarta : C
Atisa, 1992).

a, Ferdinand, *Anak Hiperaktif: Cara Menghadapi Anak Hiperakti
Gangguan Konsentrasi*, cet V, (Jogjakarta : KataHati, 2012).