

**IMPLEMENTASI SHOLAT DAN DZIKIR TERHADAP
PENINGKATAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* PADA
MAHASISWA BARU PONDOK PESANTREN AL-JIHAD SURABAYA
PRESPEKTIF CAROL RYFF**

Skripsi

Diajukan untuk Memenuhi Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana (S.Ag) dalam Program Studi Tasawuf dan

Psikoterapi



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

Disusun Oleh :

Muhammad Mas'udin Difana Putra

NIM: 07020620046

**PROGRAM STUDI TASAWUF DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN FILSAFAT
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL SURABAYA**

2024

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Mas'udin Difana Putra

NIM : 07020620046

Fakultas/Prodi: Ushuluddin dan Filsafat/Tasawuf dan Psikoterapi

Judul Skripsi : “ Implementasi Sholat dan Dzikir terhadap Peningkatan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya Prespektif Carol Ryff ”

Menyatakan bahwa Skripsi ini secara keseluruhan adalah hasil penelitian/karya saya sendiri, kecuali pada bagian-bagian yang berupa dari rujukan sumber penelitian.

Surabaya, 31 Mei 2024

Saya yang menyatakan



Muhammad Mas'udin Difana Putra

07020620046

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi yang ditulis oleh:

Nama : Muhammad Mas'udin Difana Putra

NIM : 07020620046

Judul Skripsi : “ Implementasi Sholat dan Dzikir terhadap Peningkatan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya Prespektif Carol Ryff ”

ini telah diperiksa dan disetujui untuk diujikan

Surabaya, 31 Mei 2024

Dosen Pembimbing



Prof. Dr. Muktafi, M.Ag
NIP.196008131994031003

PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi berjudul “Implementasi Sholat dan Dzikir terhadap Peningkatan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya Prespektif Carol Ryff”

Yang ditulis oleh Muhammad Mas’udin Difana Putra telah diuji di depan Tim Penguji pada

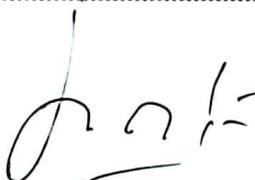
tanggal 7 Juni 2024

Tim Penguji

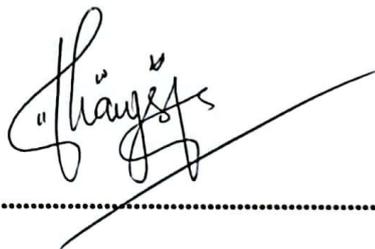
1. Prof. Dr. H. Muktafi, M.Ag.


:.....

2. Dr. Isa Anshori, M.Ag


:.....

3. Herliyana Isnaeni, M.Psi.Psikolog


:.....

4. Dr. Anas Amin Alamsyah, M.Ag.


:.....

Surabaya 12 Juni 2024

Dekan
Fakultas Ushuluddin dan Filsafat



Prof. Abdul Kadir Riyadi, Ph.D.
NIP. 197008132005011003

**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 : MUHAMMAD MAS'UDIN DIFANA PUTRA.....

NIM : 07020620046

Fakultas/Jurusan : USHULUDDIN DAN FILSAFAT/ TASAWUF & PSIKOTERAPI

E-mail address : MUHAMMADDIFANA@GMAIL.COM

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

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

“ Implementasi Sholat dan Dzikir terhadap Peningkatan *Psychological Well-Being*
Pada Mahasiswa Baru Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya Prespektif Carol Ryff ”

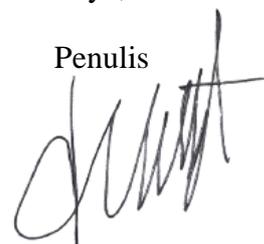
beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media 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, 21 Juni 2024

Penulis



vi

(M.Mas'udin Difana Putra)
nama terang dan tanda tangan

ABSTRAK

Nama: Muhammad Mas'udin Difana putra

NIM : 07020620046

Judul : “ Implementasi Sholat dan Dzikir terhadap Peningkatan *Psychological Well-Being* pada Mahasiswa Baru Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya Prespektif Carol Ryff ”

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji implementasi sholat dan dzikir serta pengaruhnya terhadap peningkatan *psychological well-being* pada mahasiswa baru Pondok Pesantren Al-Jihad Surabaya dari perspektif Carol Ryff. Pendekatan yang digunakan adalah kualitatif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi yang kemudian dianalisis secara tematik.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa praktik sholat dan dzikir secara konsisten dapat memberikan dampak positif terhadap komponen *Psychological Well-Being* menurut model Carol Ryff, yang meliputi: penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi. Mahasiswa yang rutin melaksanakan sholat dan dzikir melaporkan adanya peningkatan dalam kemampuan mengelola emosi, mengembangkan hubungan sosial yang lebih baik, serta memiliki tujuan hidup yang lebih jelas.

Implikasi dari penelitian ini menunjukkan pentingnya pengintegrasian praktik spiritual seperti sholat dan dzikir dalam program kesejahteraan mental di lembaga pendidikan, khususnya di pondok pesantren. Hal ini dapat menjadi strategi efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa baru yang sedang beradaptasi dengan lingkungan pendidikan yang baru dan menantang.

Kata kunci: sholat, dzikir, *psychological well-being*, Carol Ryff, mahasiswa baru, Pondok Pesantren Al-Jihad.

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN PEMBIMBING.....	v
MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
BAB 1 PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	11
C. Tujuan Masalah.....	11
D. Manfaat Penelitian.....	11
E. Batasan Penelitian.....	12
F. Penelitian Terdahulu.....	13
G. Metodologi Penelitian.....	21
H. Sistematika Pembahasan.....	24
BAB II LANDASAN TEORI	
A. Shalat.....	23
1. Pengertian Shalat.....	23
2. Manfaat Wudhu Sebelum Shalat.....	25
3. Mukjizat gerakan Shalat untuk kesehatan.....	26
4. Manfaat dan Tujuan Shalat.....	27
5. Syarat-Syarat Wajibnya Shalat.....	30
6. Tata Cara Shalat Dalam Islam.....	34
7. Beberapa Hal Yang membatalkan Shalat.....	38
8. keutamaan Shalat.....	39
B. Dzikir.....	43
1. Pengertian Dzikir.....	43
2. Fungsi dan Tujuan Dzikir.....	46

3. Pola Pelaksanaan Dzikir.....	50
4. Jenis-Jenis Dzikir.....	52
C. <i>Psychological Well Being</i>	55
1. Pengertian <i>Psychological Well Being</i>	55
2. Dimensi <i>Psychological Well Being</i>	58
3. Faktor yang mempengaruhi <i>Psychological Well-Being</i>	60
4. Perspektif Islam terhadap <i>Psychological Well-Being</i>	60
BAB III PROFIL PONDOK PESANTREN AL JIHAD SERTA DATA DAN KRITE- RERIA RESPONDEN PENELITIAN	
A. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	63
B. Waktu dan Tempat Pelaksanaan.....	64
C. Subyek Penelitian.....	64
D. Metode Pengumpulan Data.....	65
E. Analisis Data.....	66
BAB IV ANALISIS PENGARUH SHOLAT DAN DZIKIR TERHADAP PENINGKATAN <i>PSYCHOLOGICAL WELL-BEING</i>	
A. Penyajian Data dan Analisa	
1. Penjabaran Hasil Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> pada Mahasiswa.....	76
2. Efektifitas Religiusitas Dalam Peningkatan <i>Psychological Well-Being</i>	79
BAB V PENUTUP	
A. Kesimpulan.....	82
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA.....	86
PEDOMAN PENELITIAN.....	88
PEDOMAN WAWANCARA.....	91
JAWABAN NARASUMBER.....	92

DAFTAR PUSTAKA

- Abdillah, Syekh Syamsidin abu Terjemah Fathul Mu'in (Surabaya: Al-Hidayah, 1996).
- Ali Tenik, Harran , Anakara, "Importance and Effect of Remembrance (dhikr) in socio-Psychological Terms" The International Research Publication's" Vol.02, 2008.
- Amr Khalid, "Titian Surga Menuai Indahnya Hikmah Ibadah,P", Surakarta : Era Intermedia, 2005.
- Ash shiddieqy, Tengku Muhammad hasbih pedoman shalat, (Semarang : Pustaka Rezki Putra, 2008).
- Azzam, Abdul Aziz Muhammad dan Abdul Wahhab Sayyed Hawwas, Fiqh Ibadah, (Jakarta: Amzah, 2009).
- Badruzaman, Abad "Sudah Shalat, Masih Maksiat?" (Surakarta: Shahih, 2011).
- Dokumen resmi yayasan pondok pesantren mahasiswa Al-jihad (buku profil pondok)
- Ensiklopedi Islam, jilid 6, Jakarta : PT Ichtiar Baru van Houve.
- Furqani, Nur Z. A., N, "Peranan religiusitas dan kecerdasan spiritual terhadap peningkatan kesejahteraan psikologis," Psychological Journal: Science and Practice, (2021).
- Hakikat Dzikir, (On-Line) tersedia di: <http://www.zikrullah.com>, (27 Februari 2024).
- Hayati, Anisa Maya Umri Shalat Sebagai Sarana Pemecah Masalah Kesehatan Mental (Psikologis), Skripsi Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Ponorogo, 2017.
- Kahhar, Joko S. dan Gilang Cita Madinah, "Berdzikir kepada Allah Kajian Spiritual Masalah Dzikir dan Majelis Dzikir" (Yogyakarta: Sajadah_press, 2007).
- Kurniawan, Wahyu and Rahma Widyana, "Pengaruh Pelatihan Dzikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa," Jurnal Intervensi Psikologi, Vol 6 Juni (2014) Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta,.
- Maulana, M. Wahyu Irvan "Pengaruh Shalat Lima Waktu Terhadap Kedisiplinan Diri," Jurnal Sudut Pandang (JSP) Vol. 2 No. 12 (2022).
- Rajawane, I., & Chairani, L, "Hubungan Religiusitas dengan Kesejahteraan Psikologis pada Lanjut Usia," (2019).
- Rakhmat, Road To Allah.
- Ramayulis, Psikologi Agama, (Jakarta : Kalam Mulia, 2002).
- Rasyid, Hamdan Konsep "Dzikir Menurut Al-Qur'an dan Urgensinya Bagi Masyarakat Modern".
- Ryff, D. Carol. (1989). "Happiness is Everything, or is it? Exploration on the Meaning of Psychological Well-Being". Journal of Personality Social Psychology
- Sari, Rr Rahmawati Brilianita. "Tingkat Psychological Well-Being pada remaja di panti sosial bina remaja Yogyakarta", Jurnal Bimbingan dan Konseling Vol. 12 No. 4, Oktober 2015.
- Situmorang, S. Y., & Andriani, E, "Pengaruh Religiusitas Terhadap Psychological Well Being (PWB) pada Pensiunan Suku Batak Toba," Psikologia: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi, (2019).
- Soliman, Hanan & Salwa Mohamed, "Effects of Zikr Meditation and Jaw Relaxation on Postoperative Pain, Anxiety and Physiologic Response of Patients Undergoing Abdominal Surgery". Journal of Biology, Agriculture and Healthcare. Vol.3 No.2 (2013).
- Syarief, H. Hidayat Psikologi Islam, (Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada, 2002).