

**EFEKTIVITAS METODE ZIKIR MELALUI TEKNIK RELAKSASI  
DALAM PENINGKATAN PRESTASI BELAJAR SANTRI KELAS VIII DI  
PESANTREN MODERN DATOK SULAIMAN BAGIAN PUTRAPALOPO  
SKRIPSI**



**IAIN PALOPO**

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Meraih Gelar Sarjana Sosial (S.Sos)  
Pada Program Studi Bimbingan Konseling Islam (BKI) Fakultas Ushuluddin  
Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo

Oleh,

**Mutiara**

**NIM 16. 0103. 0010**

Dibimbing Oleh:

1. Dr.Masmuddin,M.Ag
2. Dr. H. HarisKulle,Lc.,M.A.,

**PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
FAKULTAS USHULUDDIN ADAB DAN DAKWAH INSTITUT  
AGAMA ISLAM NEGERI (IAIN) PALOPO 2020**

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur ke hadirat Allah SWT yang telah mencurahkan limpahan anugerah dan hidayah-Nya yang berupa kesempatan, kekuatan, dan kesehatan. Sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi yang berjudul “**Efektivitas Metode Zikir Melalui Teknik Relaksasi Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Santri Kelas VIII Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo**”.

Penulisan Skripsi ini tidak terlepas dari berbagai rintangan tetapi berkat bantuan dari berbagai pihak yang bersifat moral maupun materil, sehingga penulisan Skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih khususnyapada bapak Dr. Masmuddin M.Ag selaku pembimbing utama dan bapak Dr. H. Haris Kulle., Lc. M.A., selaku pembimbing kedua yang telah meluangkan waktu dan tenaga serta pikiran dalam membimbing penulis sejak awal sampai terselesainya Skripsi ini.

Menyadari bahwa dengan keterbatasan kemampuan yang ada pada penulis sehingga bentuk dan isi dari penulisan masih jauh dari kata sempurna dan masih memiliki banyak kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun sehingga Skripsi ini nantinya dapat bermanfaat bagi semua pihak, terutama bagi penulis pribadi.

Palopo, September 2020

Penyusun

Mutiara



## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul “Efektifitas Metode Zikir melalui Teknik Relaksasi dalam Peningkatan Prestasi Belajar Santr Kelas VIII Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo”. Yang ditulis oleh Mutiara, NIM 16.0103.0010, mahasiswa Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Palopo, yang di munaqasyahkan pada hari Senin, tanggal 21 September 2020 bertepatan dengan 04 Safar 1442 H, telah diperbaiki sesuai dengan catatan dan permintaan Tim Penguji, dan diterima sebagai syarat memperoleh gelar **Sarjana Sosial (S.Sos)**.

Palopo, 12 Oktober 2020

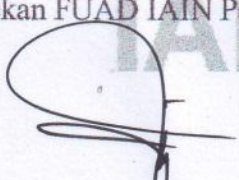
### TIM PENGUJI

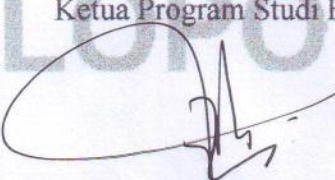
- |                                   |                   |         |
|-----------------------------------|-------------------|---------|
| 1. Dr. Masmuddin, M.Ag.           | Ketua Sidang      | (.....) |
| 2. Dr. Baso Hasyim, M.Sos.I       | Sekretaris Sidang | (.....) |
| 3. Dr. Syahrudin, M.H.I.          | Penguji I         | (.....) |
| 4. Dr. Subekti Masri, M.Sos.I.    | Penguji II        | (.....) |
| 5. Dr. Masmuddin, M.Ag.I          | Pembimbing I      | (.....) |
| 6. Dr. H. Haris Kulle, Lc., M.Ag. | Pembimbing II     | (.....) |

Mengetahui:

Dekan FUAD IAIN Palopo,

Ketua Program Studi BKI,

  
**Dr. Masmuddin, M.Ag**  
NIP. 19600318 198703 1 004

  
**Dr. Subekti Masri M.S.Sos.I**  
NIP. 19790525 200901 1 018

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi Berjudul : **Efektivitas Metode Zikir melalui Teknik Relaksasi Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Santri Kelas VIII Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo**

Yang ditulis oleh :

Nama : Mutiara  
Nim : 16 0103 0010  
Prodi : Bimbingan Konseling Islam  
Fakultas : Ushuluddin Adab dan Dakwah

Menyatakan bahwa skripsi tersebut memenuhi syarat-syarat akademik dan layak untuk diajukan untuk diujikan pada ujian Munaqasyah.

Demikian persetujuan ini dibuat untuk proses selanjutnya.

Palopo, September 2020

Pembimbing I

  
Dr. Masmuddin, M.Ag  
NIP. 19600318 198703 1 004

Pembimbing II

  
Dr. H. Haris Kulle, Lc., M.Ag  
NIP. 19700623 200501 1 003

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mutiara  
NIM : 16 0103 0010  
Fakultas : Ushluuddin, adab dan dakwah  
Program Studi : Bimbingan dan Konseling Islam

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa:

1. Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri, bukan plagiasi atau duplikasi dari tulisan/karya orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri,
2. Seluruh bagian dari skripsi ini adalah karya saya sendiri selain kutipan yang ditunjukkan sumbernya. Segala kekeliruan dan atau kesalahan yang ada di dalamnya adalah tanggungjawab saya.

Bilamana di kemudian hari pernyataan ini tidak benar, maka saya bersedia menerima sanksi administratif atas perbuatan tersebut dan gelar akademik yang saya peroleh karenanya dibatalkan.

Demikian pernyataan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palopo, 09 September 2020  
Yang membuat pernyataan,



NIM : 16 0103 0010

## ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Efektivitas Metode Zikir Melalui Teknik Relaksasi dalam Peningkatan Prestasi Belajar Santri Kelas VIII di Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo” oleh Mutiara Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah, Program Studi Bimbingan Konseling Islam di bimbing oleh Bapak Dr. Masmuddin M.Ag. selaku pembimbing utama dan Bapak Dr.H. Haris Kulle, Lc., M.A selaku pembimbing kedua.

**Kata Kunci :** *Metode Zikir. Teknik Relaksasi Dan Prestasi/Hasil Belajar Santri*

Penelitian ini dilatar belakangi oleh kenyataan dari hasil belajar siswa yang peningkatannya begitu minim serta adanya perilaku santri yang memperlihatkan perubahan serta kegelisahan pada sikap dan perilaku yang di sebabkan oleh beberapa faktor sehingga membuat peneliti ingin menemukan cara yang tepat dalam meningkatkan hasil belajar serta metode yang mampu memberikan ketenangan bagi santri baik dari segi jasmani maupun rohani. Berdasarkan hal tersebut peneliti ingin mengetahui seberapa besar pengaruh efektivitas metode zikir melalui teknik relaksasi dalam peningkatan prestasi belajar pada santri kelas VIII di pesantren modern datok sulaiman bagian putra. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh gambaran tentang keberhasilan dari teknik relaksasi yang dilakukan oleh peneliti terhadap peningkatan prestasi belajar santri. Adapun fokus penelitian ini ditujukan kepada santri yang hasil belajarnya tidak mengalami perkembangan. Penulisan ini dikembangkan dengan berorientasi pada pendekatan kuantitatif dengan desain penelitian inferensial kuantitatif. Berlandaskan metode tersebut hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Pelaksanaan metode zikir terhadap hasil belajar santri berdasarkan hasil olahan data SPSS menunjukkan nilai signifikansi serta terdapat pengaruh antara aspek metode zikirmelalui relaksasi (X) terhadap hasil belajar santri (Y) didukung oleh koefisien R<sup>2</sup> (R Square) sebesar 0,481 yang menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan metode zikir melalui relaksasi terhadap hasil belajar santri yang diperoleh dari koefisien determinasi sebesar 48,1%. Hal ini berarti bahwa 48 metode zikir melalui relaksasi (X) terhadap hasil belajar santri(Y).





## PRAKATA

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah swt. yang telah menganugerahkan rahmat, hidayah serta kekuatan lahir dan batin, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Efektivitas Metode Zikir melalui Teknik Relaksasi Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Santri Kelas VIII Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo”** setelah melalui proses yang panjang.

Salawat serta salam tak lupa pula kepada Nabi Muhammad saw, kepada para keluarga, sahabat dan pengikut-pengikutnya. Skripsi ini disusun sebagai syarat yang harus diselesaikan, guna memperoleh gelar sarjana sosial pada bidang Bimbingan dan Konseling Islam pada Institut Agama Islam Negeri (IAIN) Palopo. Penulisan skripsi ini dapat terselesaikan berkat bantuan, bimbingan serta dorongan dari banyak pihak walaupun penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga dengan penuh ketulusan hati dan keikhlasan, kepada:

1. Dr. Abdul Pirol, M.Ag. selaku Rektor IAIN Palopo, beserta Wakil Rektor I, II, dan III IAIN Palopo.
2. Dr. Masmuddin M.Ag. selaku dekan fakultas Ushuluddin, adab dan dakwah IAIN Palopo beserta Bapak/Ibu Wakil Dekan I, II, dan III Fakultas Ushuluddin, adab dan dakwah IAINPalopo.
3. Dr. Subekti Masri M.S.Sos.I. selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam di IAIN Palopo beserta staf yang telah membantu dan mengarahkan dalam penyelesaian skripsi.

4. Dr.Masmuddin, M.Ag dan Dr. H. Haris kulle, Lc.,M.Ag. selaku pembimbing I dan pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
5. Dr. Syahrudin., M.H.I.dan Dr. SubektiMasri, M.Sos.I. selaku Penguji I dan penguji II yang telah memberikan koreksi serta bimbingan masukan dan mengarahkan dalam rangka penyelesaian skripsi.
6. Seluruh Dosen beserta seluruh staf pegawai IAIN Palopo yang telah mendidik penulis selama berada di IAIN Palopo dan memberikan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.
7. Kepala SMA Pasanten Modern Datok sulaiman Bagian Putra Palopo , beserta Guru-Guru dan Staf, yang telah memberikan izin dan bantuan dalam melakukan penelitian
8. Santri SMA Pasantren Modern Datok Sulaiman Palopo yang telah bekerja sama dengan penulis dalam proses penyelesaian penelitian ini.
9. Terkhusus kepada kedua orang tua Penulis ayahanda Amiruddin dan ibunda Fatmasari , yang telah mengasuh dan mendidik penulis dengan penuh kasih sayang sejak kecil hingga sekarang, dan segala yang telah diberikan kepada anak- anaknya, serta semua saudara dan saudariku yang selama ini membantu dan mendoakanku. Mudah-mudahan Allah swt. Memberikan umur yang panjang untuk kita semua dan tetap menjadi manusia yang beriman.
10. Kepada semua teman seperjuangan, mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Palopo angkatan 2016 yang selama ini membantu

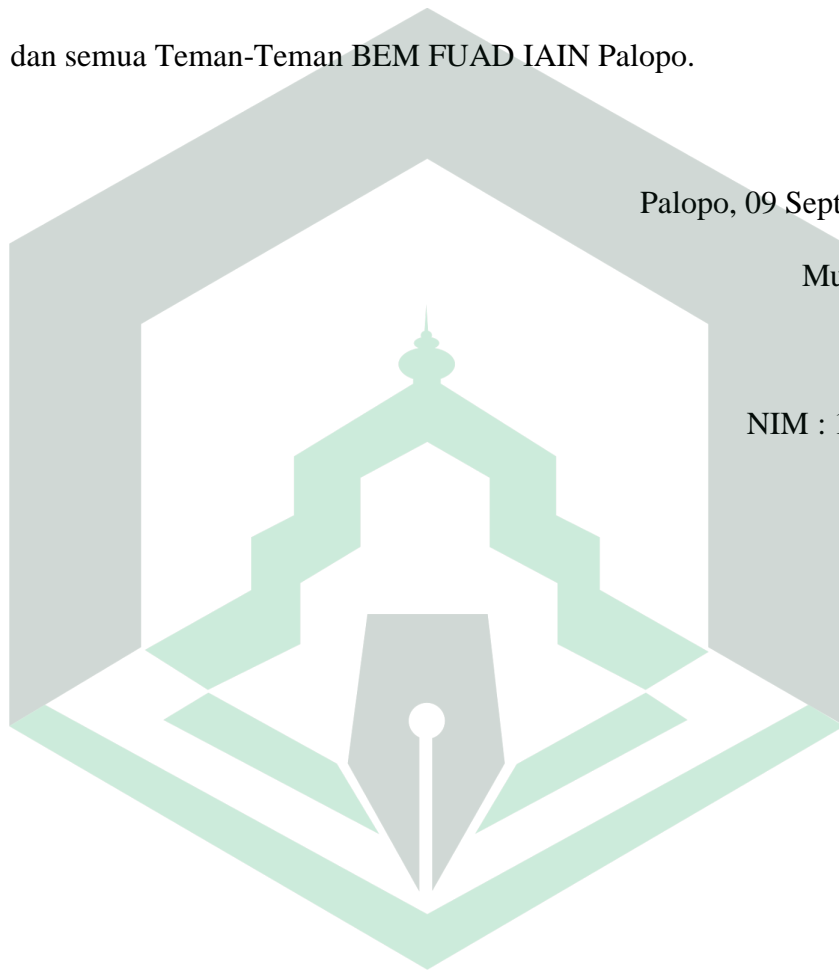
dan selalu memberikan saran dalam penyusunan skripsi ini Terkhusus kepada semua teman seperjuangan saya di kelas BKI.A angkatan 2016 yang telah membantu dan memberikan semangat kepada saya dalam proses penyusunan skripsi ini.

11. Tak lupa untuk teman-teman saya. Arwinda, Filsiani, Aupriwanti, Ricky, dan semua Teman-Teman BEM FUAD IAIN Palopo.

Palopo, 09 September 2020

Mutiara

NIM : 16 0103 010



## DAFTAR ISI

HALAMANJUDUL.....	i
KATA PENGANTAR.....	ii
PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	v
ABSTRAK .....	vi
PRAKATA.....	vii
DAFTARISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTARLAMPIRAN .....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. LatarBelakangMasalah.....	1
B. RumusanMasalah .....	7
C. Hipotesis Penelitian.....	8
D. TujuanPenelitian.....	9
E. ManfaatPenelitian.....	9
F. Defenisi Operasional Variabel dan RuangLingkupPeneliti .....	10
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA</b>	
A. PenelitianTerdahuluyangRelevan.....	13

B. TinjauanPustaka .....	14
1. Metode Zikir .....	14
2. TeknikRelaksasi .....	17
3. PrestasiBelajar .....	20
C. KerangkaPikir.....	22

### BAB III METODE PENELITIAN

A. JenisdanPendekatanPenelitian .....	27
B. SumberData.....	27
C. Lokasi danWaktuPenelitian .....	28
D. Populasi danSampelPenelitian .....	28
E. Teknik Pengumpulan Data danTeknikPengolahandata .....	28
F. AnalisisData.....	31

### BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran UmumLokasiPenelitian.....	34
B. HasilPenelitian .....	40
1. AnalisisStatistikDeskriptif .....	40
a. Hasil Metode ZikirMelaluiRelaksasi .....	41
b. HasilBelajarSantri .....	43
2. UjiAsumsiKlasik.....	45
a) UjiNormalitas.....	45
b) UjiHeteroskedastisitas.....	46
c) UjiAutoKorelasi.....	46
d) UjiHipotesis .....	47
e) UjiKoefisienDeterminasi .....	48
C. Pembahasan.....	50

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan ..... 57

B. Saran ..... 58

DAFTARPUSTAKA.....59



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan sektor yang menentukan kualitas suatu bangsa. Kegagalan pendidikan berimplikasi pada gagalnya suatu bangsa, keberhasilan pendidikan juga secara otomatis membawa keberhasilan sebuah bangsa. Pada dunia pendidikan, hendaknya memperhatikan unsur pendidikan, yang diantaranya: peserta didik, pendidik, *software*, manajemen, sarana dan prasarana serta stakeholder. Aset yang diperlukan dalam pendidikan adalah sumber daya manusia yang berkualitas. Sumber daya yang berkualitas dapat berupa dari siswa, masyarakat, maupun dari pendidik.

Menurut UU No 20 tahun 2003 tentang system Pendidikan Nasional, ”Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat.”

Pelaksanaan suatu pendidikan mempunyai fungsi, antara lain: inisiasi, inovasi, dan konservasi. Inisiasi merupakan fungsi pendidikan untuk memulai suatu perubahan. Inovasi merupakan wahana untuk mencapai perubahan. Konservasi berfungsi untuk menjaga nilai-nilai dasar. Oleh sebab itu, untuk memperbaiki kehidupan suatu bangsa, harus dimulai penataan dari segala aspek

dalam pendidikan. Salah satu aspek yang dimaksud adalah manajemen pendidikan agar terciptanya generasi yang bermutu serta berprestasi dalam berbagai bidang.<sup>1</sup>

Setiap santri pasti menginginkan prestasi yang dapat dicapai dan diperolehnya mendapatkan yang terbaik dan memuaskan. Namun, untuk dapat memperoleh semua itu tidaklah mudah karena setiap individu mempunyai perbedaan baik kesehatan, intelegensi dan bakat, minat, motivasi, cara belajar bahkan lingkungan yang ada di sekitar santri. Berhasil tidaknya seseorang dalam belajar disebabkan beberapa faktor yang mempengaruhi pencapaian hasil belajar yaitu berasal dari dalam diri orang yang belajar dan ada pula dari luar dirinya.<sup>2</sup>

Prestasi belajar merupakan hasil belajar seseorang yang diperoleh dari suatu proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperolehnya merupakan hasil dari evaluasi atau penilaian yang dilakukan oleh guru kepada santrinya. Penilaian tersebut diinterpretasikan dalam bentuk nilai. Prestasi belajar hasil maksimal yang diperoleh santri dalam jangka waktu tertentu setelah mengikuti berbagai program latihan dan program pengajaran yang telah disusun dan direncanakan sedemikian rupa. Belajar dalam pandangan Islam memiliki arti yang sangat penting, sehingga hampir setiap saat manusia tak pernah lepas dari aktivitas belajar. Keunggulan suatu umat manusia atau bangsa juga akan sangat tergantung kepada seberapa banyak mereka menggunakan rasio, anugerah Tuhan untuk belajar dan memahami ayat-ayat Allah swt. Hingga dalam al-Qur'an dinyatakan Tuhan akan mengangkat derajat orang yang berilmu ke derajat yang luhur. Qs'al-

---

<sup>1</sup>Mulyasa. Uji Kompetensi dan Penilaian Kinerja Guru. Bandung: PTRemaja (2013) Rosdakarya

<sup>2</sup>Jamaluddin, Komaruddin, A, & Khoerudin, K. (2015). Pembelajaran Perspektif Islam. Bandung : Rosdakarya. Offset.



Mujadalah:58/11

يَتَأْتِيهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا إِذَا قِيلَ لَكُمْ تَفَسَّحُوا فِي الْمَجَالِسِ فَأْفَسَّحُوا  
 يَفْسَحِ اللَّهُ لَكُمْ وَإِذَا قِيلَ أَنْشُرُوا فَأَنْشُرُوا يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ ءَامَنُوا  
 مِنْكُمْ وَالَّذِينَ أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرٌ ﴿١١﴾

Terjemahnya:

Hai orang-orang beriman apabila kamu dikatakan kepadamu: "Berlapang-lapanglah dalam majlis", Maka lapangkanlah niscaya Allah akan memberi kelapangan untukmu. dan apabila dikatakan: "Berdirilah kamu", Maka berdirilah, niscaya Allah akan meninggikan orang-orang yang beriman di antaramu dan orang-orang yang diberi ilmu pengetahuan beberapa derajat. dan Allah Maha mengetahui apa yang kamu kerjakan<sup>3</sup>.

Strategi pengembangan ilmu juga harus didasarkan pada perbaikan dan kelangsungan hidup manusia untuk menjadi khalifah di bumi (khalifah fil-ard) dengan tetap memegang amanah besar dari Allah SWT. Oleh sebab itu ilmu harus selalu berada dalam kontrol iman. Ilmu dan iman menjadi bagian integral dalam diri seseorang, sehingga dengan demikian yang terjadi adalah ilmu amaliah yang berada dalam jiwa yang imaniah. Dengan begitu, teknologi, yang lahir dari ilmu, akan menjadi barang yang bermanfaat bagi umat manusia di sepanjang masa. Dan inilah yang mesti menjadi tanggung jawab umat Islam.<sup>4</sup>

<sup>3</sup> Kementerian Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: 2012, 255

<sup>4</sup>Lengga.Anggereni (2010).*Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada*

Faktor yang mempengaruhi seseorang dalam belajar ada dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal mencakup : kecerdasan emosional, inteligensi, sikap, bakat, minat dan motivasi. Sedangkan faktor eksternal meliputi: lingkungan, keluarga, sekolah, dan masyarakat. Aktivitas belajar siswa tidak selamanya berlangsung wajar, terkadang ada saja hambatan yang dihadapi baik itu dari pelajar maupun tenaga pengajar. Dalam hal ini semangat santri terkadang tinggi dan terkadang juga sulit untuk bisa berkonsentrasi dalam belajar. Sehingga dibutuhkan ketenangan yang berasal dari dalam hati.<sup>5</sup> Setiap santri memang tidak ada yang sama, perbedaan individual inilah yang menyebabkan perbedaan tingkah laku belajar, dan konsentrasi dalam mengikuti pelajaran dikalangan santri, sehingga menyebabkan perbedaan dalam prestasi belajar. Tak jarang santri sampai melakukan hal-hal yang menyimpang sehingga menurunnya prestasi belajar dan kurangnya minat untuk melanjutkan pendidikan.<sup>6</sup> Berdasarkan kasus di atas dibutuhkan santri yang memiliki akal sehat, pikiran yang jernih agar fisik dan psikis mampu menerima pelajaran dengan baik sehingga mendapat hasil yang memuaskan untuk mendapatkan itu dibutuhkan strategi pengajaran guna membersihkan hati serta fikiran santri. Salah satu cara yang dapat di tempuh yaitu dengan pengaplikasian zikir dikalangan santri.

Setiap orang yang beriman kepada Allah Swt wajib meyakini, bahwa sumber ketenangan jiwa dan ketentraman hati yang hakiki adalah dengan berzikir kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala, membaca al-Qur'an, berdoa kepada-Nya

---

*Pembelajaran IPA di Kelas V SDN Cikalang 1 .Skripsi UPI Kampus Tasikmalaya*

<sup>5</sup> J Hamdayama.(2015). Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter. Bogor: Ghalia Indonesia

<sup>6</sup> Asyhar, Rayandra. (2011). *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta: GPPress

dengan menyebut Asma-Nya yang maha Indah, dan mengamalkan ketaatan pada-Nya. Salah satu faktor utama untuk santri mendapatkan ketenangan didalam hatinya agar terhindar dari sifat-sifat yang dapat menurunkan prestasi mereka. Sesuai dengan firman Allah swt dalam Qs"ar-rad:13/28:

الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ ﴿٢٨﴾

Terjemahnya:

(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tentram.<sup>7</sup>

Zikir ialah semua amal atau perbuatan baik yang lahir maupun batin, yang membawa seseorang untuk mengingat dan mendekat (taqarrub) kepada Allah. Apabila hati selalu tenggelam di dalam zikir maka berbagai manfaat akan diperoleh oleh seorang pezikir, baik manfaat secara jasmani, hingga rohani.

Islam sebagai sebuah institusi agama, memiliki berbagai khasanah. Zikir (mengingat Allah) adalah meditasi, relaksasi, pengalaman trasendental, yang ada kaitannya dengan penurunan gangguan mental dan timbulnya efek-efek positif seperti ketenangan atau kestabilan emosi yang sangat bermanfaat bagi kehidupan manusia khususnya pada santri. Zikir (ingat Allah) merupakan kegiatan yang banyak dilakukan oleh umat Islam karena zikir merupakan dasar dari seluruh ritual ibadah, bahkan dikatakan bahwa zikir merupakan ruhnya semua ibadah

<sup>7</sup> Kementerian Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: 2012, 93

karena dengan ingat itulah letak transendensi.<sup>8</sup> Selain itu zikir merupakan ibadah yang bebas artinya tidak terikat oleh waktu ataupun tempat artinya bisa dilakukan dalam kondisi apapun dan kapanpun sehingga pelaksanaannya sangat fleksibel. Salah satu aspek dari zikir yang memungkinkan digabungkan dengan teknik relaksasi adalah sikap pasrah. Sikap pasrah merupakan bentuk sikap pasif yang mutlak dibutuhkan dalam relaksasi.

Pesantren Modern Datok Sulaiman (Pmds) adalah sebuah pesantren yang sangat terkenal di Tana Luwu juga sebagai tempat menuntut ilmu agama yang tersanjung di Tana Luwu. Pesantren ini meliputi aspek dakwah, agama, dan negara. Pesantren Modern Datok Sulaiman terbagi menjadi 2 bagian yaitu: pesantren bagian putra, dan pesantren bagian putri. Pada pesantren modern datok sulaiman bagian putra kota palopo memiliki visi “Disiplin, mandiri, berprestasi, berdasarkan iptek dan imtaq” dan adapun misinya yaitu (1) Menumbuhkan kembangkan penghayatan dan pengalaman nilai-nilai agama dan budaya di lingkungan sekolah (2) Melaksanakan pembelajaran dan bimbingan secara efektif untuk mengoptimalkan potensasiswa (3) Menciptakan suasana yang kondusif untuk keefektifan seluruh kegiatan sekolah (4) Mengembangkan budaya potensi bagi peningkatan prestasi siswa (5) Mengutamakan kerja sama dalam menyelesaikan tugas kependidikan dan keguruan (6) Melestarikan dan mengembangkan bidang religi, olahraga, seni, dan budaya (7) Mewujudkan lingkungan sekolah sehat, indah dan nyaman sesuai dengan konsep wawasan

---

<sup>8</sup> Setyo Purwanto, “Relaksasi Dzikir”, diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/bitstream/handle/11617/866/3.%20SETYO%20PURWANTO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>, pada 16 Agustus 2020, pukul 19.45.

wiyata mandala (8) Mengembangkan pribadi yang cinta bangsa dan tanah air.

Berdasarkan hasil observasi awal yang telah peneliti lakukan dengan mewawancarai beberapa guru, terdapat kegiatan rutin yang diselenggarakan setiap malam jumat di masjid pesantren datok sulaiman yaitu zikir bersama yang mewajibkan seluruh santri untuk mengikuti kegiatan tersebut. Kegiatan tersebut bertujuan untuk memberikan ketenangan jiwa terhadap para santri, terhindar dari gangguan setan, dan agar lebih dekat dengan Allah swt. Adapun maksud dari judul ini agar metode zikir menjadi kegiatan wajib yang harus ada di sekolah karena sangat memberikan dampak positif jika dilakukan secara terus menerus. Pentingnya zikir dikalangan remaja agar selalu berfikir positif, membiasakan diri mulai dari sekarang untuk memuji kebesaran Allah swt dan mengucapkan perkataan yang baik dan sopan.

Dengan demikian penulis akhirnya mengambil lokasi penelitian di pesantren modern datok sulaiman bagian putra kota palopo karena kegiatan zikir telah di lakukan sejak lama. Pada uraian diatas maka peneliti tertarik untuk mengangkat judul **“Efektivitas Metode Zikir Melalui Teknik Relaksasi dalam Peningkatan Prestasi Belajar Santri Kelas VIII di Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo”**.

## B. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi pada latar belakang masalah, maka rumusan masalah pada peneliti ini adalah sebagai berikut:

- a. Berapa besar pengaruh metode zikir terhadap prestasi belajar santri kelas VIII di Pesantren Modern Datok Sulaiman bagian putra Palopo?

## C. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pertanyaan.<sup>9</sup> Berdasarkan rumusan masalah maka dapat dirumuskan hipotesis statistik.

### a. Hipotesis Deskriptif

1. Terdapat pengaruh metode zikir terhadap prestasi belajar santrikelasVIII.

### b. Hipotesis Statistik

Adapun hipotesis statistiknya adalah :  $H_0 : \rho_{yx} = 0$   $H_1 : \rho_{yx} \neq 0$

Keterangan :

1.  $H_0$  : Metode zikir tidak berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap prestasi belajar santrikelasVIII.
2.  $H_a$  : Metode zikir berpengaruh secara simultan dan signifikan terhadap prestasi belajar santri kelas VIII.

#### **D. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas maka tujuan penelitian ini adalah:

- a. Untuk Mengetahui seberapa besar pengaruh metode zikir terhadap prestasi belajar santri kelas VIII di Pesantren Modern Datok Sulaiman bagian putra Palopo.

#### **E. Manfaat Penelitian**

Adapun manfaat penelitian yang hendak dicapai oleh penulis adalah sebagai berikut:

- a. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai referensi penelitian lebih lanjut untuk menambah khazanah keilmuan Bimbingan Konseling Islam yang berkaitan tentang Peningkatan Prestasi Belajar.

- b. Manfaat Praktis

Sebagai masukan atau referensi untuk para tenaga pendidik atau sumbangan pemikiran dalam pengembangan metode zikir.

- c. Bagi peneliti dan pembaca,

diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang pengaplikasian Metode Zikir melalui Teknik Relaksasi sehingga sedikit demi sedikit bisa membangun sikap positif dan menciptakan ketenangan batin. Penelitian ini juga dapat digunakan oleh mahasiswa diluar Bimbingan Konseling Islam sebagai salah satu cara untuk meningkatkan keimanan kepada

Allah swt.

## F. Definisi Operasional Variabel dan Ruang Lingkup Peneliti

Sebagai upaya untuk mempermudah pembahasan dan terarahnya penulisan, serta menghindari terjadinya perbedaan pendapat, maka dipandang perlu untuk menjelaskan beberapa istilah yang terdapat pada judul proposal skripsi ini. Adapun istilah-istilah ini penulis berpijak pada literatur yang terkait dengan judul penelitian yaitu:

### a. Zikir

Berarti ingat kepada Allah, ingat dalam hal ini tidak hanya sekedar menyebut nama Allah dalam lisan atau dalam pikiran dan hati, Akan tetapi dzikir yang dimaksud adalah ingat akan zatnya, sifat dan perbuatannya kemudian memasrahkan hidup dan mati kepadanya. Zikir yang dilakukan secara lisan merupakan jalan yang akan menghantarkan pikiran dan perasaan yang kacau akan menghantarkan pada ketetapan zikir hati, kemudian dengan zikir hati inilah semua kedalaman kejiwaan akan kelihatan lebih luas, sebab dalam wilayah ini Allah akan mengirimkan pengetahuan berupa ilham. Zikir dalam hal ini merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menentramkan hati dan pikiran agar mempengaruhi segala aktifitas baik itu dalam lingkungan sosial dan keluarga maupun dalam lingkungan sekolah yang khususnya kelak akan berpengaruh pada hasil prestasi belajarsantri.

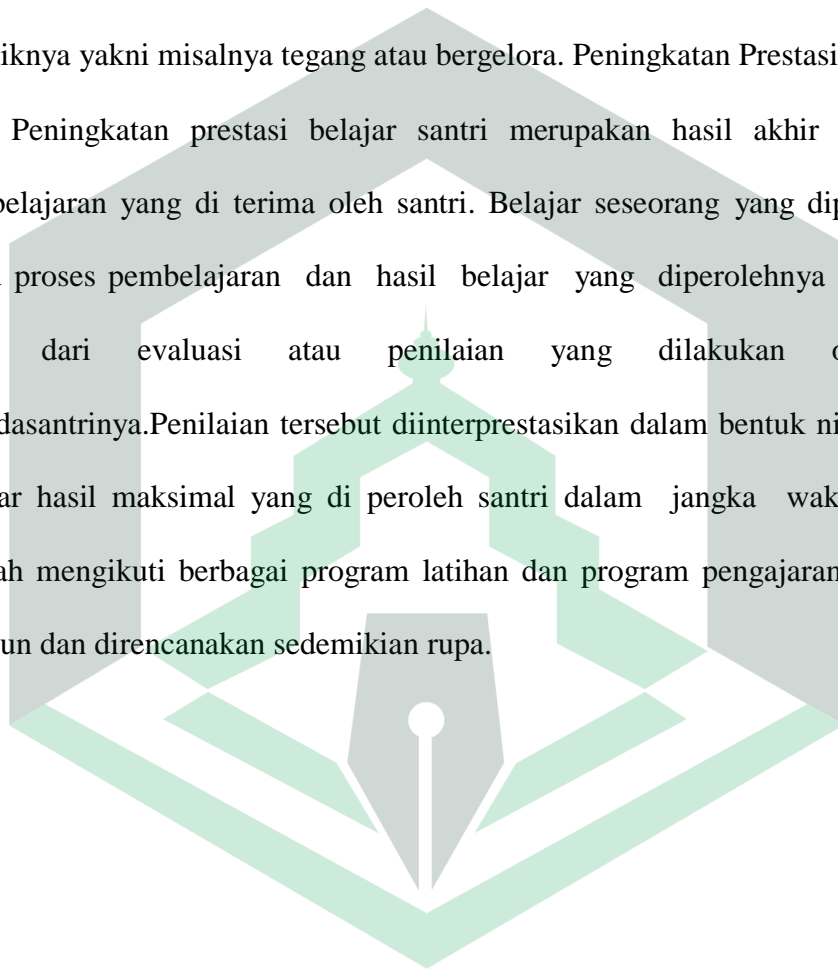
### b. Teknik Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku, bentuk terapi



ini berupa pemberian instruksi kepada seseorang dalam bentuk gerakan-gerakan yang tersusun secara sistematis untuk merilekskan pikiran atau anggota tubuh seperti otot-otot dan mengembalikan kondisi dari keadaan tegang ke keadaan rileks, normal dan terkontrol. Keadaan relaks adalah keadaan dimana seseorang berada dalam keadaan tenang, dalam suasana emosi yang tenang, tidak sebaliknya yakni misalnya tegang atau bergelora. Peningkatan Prestasi belajar

Peningkatan prestasi belajar santri merupakan hasil akhir dari proses pembelajaran yang di terima oleh santri. Belajar seseorang yang diperoleh dari suatu proses pembelajaran dan hasil belajar yang diperolehnya merupakan hasil dari evaluasi atau penilaian yang dilakukan oleh guru kepadasantrinya. Penilaian tersebut diinterpretasikan dalam bentuk nilai. Prestasi belajar hasil maksimal yang di peroleh santri dalam jangka waktu tertentu setelah mengikuti berbagai program latihan dan program pengajaran yang telah disusun dan direncanakan sedemikian rupa.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Penelitian Terdahulu yang Relevan

Berdasarkan tema yang penulis teliti, yaitu “Efektivitas Metode Zikir Melalui Teknik Relaksasi Dalam Peningkatan Prestasi Belajar Santri kelas VIII di Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo”. Penulis melihat ada kaitan pokok-pokok pembahasan pada penelitian sebelumnya, seperti:

1. “PENGARUH RELAKSASI ZIKIR TERHADAP PENURUNAN KECEMASAN PADA REMAJA KORBAN *BROKEN HOME*” yang dilakukan oleh EVA NUR HIDAYAH pada tahun 2019, Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Relaksasi zikir untuk menurunkan tingkat kecemasan pada remaja korban broken home. Penelitian ini menggunakan metode penelitian eksperimen. Populasi dari penelitian ini adalah para remaja di desa Tunaha kecamatan keelingkecamatan jepara berjumlah 4 orang, pada tahun akademik 2019. Penelitian dilakukan dengan melakukan analisis grafik. Dalam penelitian ini menggunakan design single case eksperimental dalam penelitian ini adalah desain A-B-A.
2. “DAMPAK ZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA (STUDI KASUS DI GOPANG BAET KECAMATAN BAITUSSALAM KABUPATEN ACEH BESAR)”, yang dilakukan oleh TARWALIS pada tahun 2017 penelitian ini bertujuan membahas dampak jamaah zikir terhadap ketenangan jiwa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode penelitian deskriptif analitis. Subjek penelitian semua jamaah yang mengikuti zikir.

Adapun persamaan dan perbedaan yang penulis kemukakan yaitusama-sama membahas tentang zikir sedangkan dari segi perbedaannya yaitu penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif sedangkan penulis menggunakan pendekatan kuantitatif.

3. “PENGARUH PENGALAMAN DZIKIR TERHADAP KETENANGAN JIWA MAJLISUS DZAKIRIN KAMULAN DURENAN TRENGGALEK” yang dilakukan oleh AYU EFITA SARI pada tahun 2015. Adapun tujuan penelitian ini ialah untuk mengetahui pengaruh pengamalan zikir dan pengaruh dzikir di Majelis dzakirin kamulan durenan trenggalek. Metode penelitian menggunakan kuantitatif, jenis penelitian korelasional (correlational research) dan teknik pengumpulan data menggunakan angket.

Berdasarkan penelitian terdahulu diatas adapun persamaan dan perbedaannya yaitu:

1. Pada penelitian terdahulu yang pertama peneliti dan penulis sama-sama mengkaji dan meneliti tentang teknik relaksasi zikir adapun perbedaannya peneliti menggunakan metode eksperimen sedangkan penulis menggunakan penelitian inferensial kuantitatif
2. Pada penelitian terdahulu yang kedua masih sama dengan penelitian terdahulu yang pertama sama-sama meneliti tentang zikir. penelitian tersebut menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif sedangkan penulis menggunakan pendekatan kuantitatif.
3. Pada penelitian terdahulu yang ketiga sama-sama meneliti tentang zikir dan juga menggunakan metode penelitian yang sama yakni penelitian kuantitatif

adapun perbedaannya terletak pada tujuan penelitian yakni peneliti sebelumnya ingin mengetahui pengaruh pengamalan zikir dan pengaruh zikir. DiMajlisus dzakirin kamulan durenan trenggalek. Lokasi penelitian ini juga berbeda. Penulis meneliti di Kota Palopo sedangkan Peneliti sebelumnya meneliti di daerah Pulau Jawa.

Berdasarkan uraian tersebut adapun persamaan dan perbedaan umum pada penelitian terdahulu terdapat pada metode penelitian, teknik pengumpulan data, lokasi dan tujuan penelitian, adapun persamaannya yaitu terletak pada penggunaan metodezikir.

## **B. Kajian Pustaka**

### **1. Pengertian Metode Zikir**

Metode berasal dari Bahasa Yunani *methodos* yang berarti cara atau jalan yang ditempuh. Sehubungan dengan upaya ilmiah, maka, metode menyangkut masalah cara kerja untuk dapat memahami objek yang menjadi sasaran ilmu yang bersangkutan. Fungsi metode berarti sebagai alat untuk mencapai tujuan, atau bagaimana cara melakukan atau membuat sesuatu. Pengertian dzikir dari segi bahasa, zikir berasal dari kata *dzakara*, *yadzku*, *dzukr/dziker* yang artinya merupakan perbuatan dengan lisan (menyebut, menuturkan, mengatakan) dan dengan hati (mengingat dan menyebut). Kemudian ada yang berpendapat bahwa *dzukr* (*bidlammi*) saja, yang dapat diartikan pekerjaan hati dan lisan, sedang *dzikir* (*bilkasri*) dapat diartikan khusus pekerjaan lisan. Sedangkan dari segi peristilahan, dzikir tidak terlalu jauh pengertiannya dengan makna-makna lughawinya semula. Bahkan di dalam kamus modern seperti *al-Munawir*, *alMunjid*, dan

sebagainya, sudah pula menggunakan pengertian-pengertian istilah seperti adz-zikir dengan arti bertasbih, mengagungkan Allah swt. dan seterusnya.<sup>9</sup>

a. Dasar metode zikir

Zikir akan membuka kemudahan dalam memahami suatu hal, terhindar dari segala macam penyakit hati, terhindar dari segala macam penyakit rohani maupun jasmani, terhindar dari rasa takut, cemas dan gelisah serta merasa aman dari segala macam gangguan. Zikir bisa mendapatkan kedudukan yang mulia di sisi Allah dan memperoleh kemudahan dalam melewati Shirathal-Mustaqim.<sup>10</sup>

b. Bentuk-Bentuk Zikir

Ibnu Ata<sup>11</sup>, seorang sufi yang menulis al-Hikam (Kata-Kata Hikmah) membagi dzikir atas tiga bagian: dzikir jali (dzikir jelas, nyata), dzikir khafi (dzikir samar-samar) dan dzikir haqiqi (dzikir sebenar-benarnya).

1. Zikir Jali ialah suatu perbuatan mengingat Allah swt. dalam bentuk ucapan lisan yang mengandung arti pujian, rasa syukur dan doa kepada Allah swt. Yang lebih menampakkan suara yang jelas untuk menuntun gerak hati. Mula-mula zikir ini diucapkan secara lisan, mungkin tanpa dibarengi ingatan hati. Hal ini biasanya dilakukan orang awam (orang kebanyakan). Hal ini dimaksudkan untuk mendorong agar hatinya hadir menyertai ucapan lisan itu.
2. Zikir Khafi adalah zikir yang dilakukan secara khusyuk oleh ingatan hati, baik disertai dzikir lisan ataupun tidak. Orang yang sudah mampu

<sup>9</sup> <http://kedokteranunisba09.blogspot.com/2009/11/qada-dan-qadar-hari-akhir-ikhtiar-doa.html>

<sup>10</sup> Ensiklopedi Islam, jilid 1 (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve,...) hlm., 159

melakukan dzikir seperti ini merasa dalam hatinya senantiasa memiliki hubungan dengan Allah swt. Ia selalu merasakan kehadiran Allah swt. Kapan dan dimana saja Dalam dunia sufi terdapat ungkapan bahwa seorang sufi, ketika melihat suatu benda apa saja, bukan melihat benda itu, tetapi melihat Allah swt. Artinya, benda itu bukanlah Allah swt., tetapi pandangan hatinya jauh menembus melampaui pandangan matanya tersebut.

3. Zikir Haqiqi Yaitu zikir yang dilakukan dengan seluruh jiwa raga, lahiriah dan batiniah, kapan dan dimana saja, dengan memperketat upaya memelihara seluruh jiwa raga dari larangan Allah swt. dan mengerjakan apa yang diperintahkan-Nya. Selain itu tiada yang diingat selain Allah swt. Untuk mencapai tingkatan zikir haqiqi ini perlu dijalani latihan mulai dari tingkat dzikir jali dan dzikir khafi.

c. Fungsi Zikir

1. Mengusir, mengalahkan dan menghancurkan setan
2. Menghilangkan rasa susah dan kegelisahan hati
3. Membuat hati menjadi tenang, senang dan gembira
4. Dapat menghapus dan menghilangkan dosa
5. Dapat menyelamatkan seseorang dari kepayahan di hari kiamat<sup>11</sup>

- d. Zikir sangat memberikan dampak positif bagi umat manusia. Islam mengajarkan untuk selalu berbuat kebaikan, mensucikan hati dan pikiran agar mampu mendapatkan kebahagiaan di dunia dan akhirat

---

<sup>11</sup> M. Amin, Aziz, Tirmidzi Abdul Majid, *Analisa Zikir dan Doa*, (Jakarta: 2004)

e. Manfaat zikir

Manfaat zikir dalam kehidupan sehari membuat hati menjadi tenang, terbebas dari rasa dengki dan iri hati dan selalu merasa dekat dengan Allah swt.

## 2. Teknik Relaksasi

### a. Pengertian teknik Relaksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi perilaku. Dalam sejarahnya metode relaksasi mengalami dua fase yang berbeda. Fase pertama dimulai oleh Jacobson pada tahun 1908. Hasil-hasil penelitiannya dilaporkan dalam jurnal-jurnal ilmiah dan pada tahun 1938 ia menulis buku yang berjudul "*Progressive Relaxation*". Fase kedua pengembangan metode relaksasi yang dilakukan oleh Wolpe seorang profesor psikiatri pada Temple University of Eastern Pennsylvania Psychiatry Institute di Amerika, yaitu dengan memodifikasi prosedur metode relaksasi yang sebelumnya telah dikembangkan oleh Jacobson (Muhana, 1993).

Apabila individu melakukan relaksasi ketika ia mengalami ketegangan atau kecemasan, maka reaksi-reaksi fisiologis yang dirasakan individu akan berkurang, sehingga ia akan merasa rileks. Apabila kondisi fisiknya sudah rileks, maka kondisi psikisnya juga tenang.

### b. Jenis-jenis Relaksasi

Berbagai jenis relaksasi berikut ini telah dikembangkan oleh berbagai ahli. Progressive relation oleh Jacobson (1964) Relaksasi otot sebagai prosedur pencegahan kecemasan dengan strategi desentisasi yang sistematis oleh Wolpe (1958) Progressive relaxation training oleh Bernstein dan Borkovec (1973)

Manfaat dan Keterbatasan Relaksasi Hillenberg & Collis (Cormier dan Cormier, 1985) menggunakan latihan relaksasi terhadap konseli yang mengalami gangguan tidur, sakit kepala, tekanan darah tinggi, kecemasan, kecemasan berpidato, kecemasan umum, asma, peminum berat, hiperaktif dan kesulitan mengontrol amarah. Metode melahirkan bayi Lamaze tahun 1958 menggunakan latihan relaksasi untuk membantu lebih relaks dan mengurangi rasa sakit saat melahirkan. Nadjamuddin (1993) mengemukakan bahwa Edmund Jacobson di tahun 1920-an mulai memperkenalkan relaksasi sebagai salah satu teknik terapi untuk menolong penderita hipertensi.

Joseph Wolpe menggunakan relaksasi untuk meredam kecemasan. Dan di tahun 1960-an relaksasi telah menjadi salah satu bagian dari terapi behavioral. Benson tahun 1975 melaporkan bahwa setelah konseli melakukan relaksasi beberapa minggu, satu atau dua kali sehari, konseli merasakan perubahan pada keadaan mental dan emosionalnya. Perasaan konseli lebih segar dan pikirannya menjadi lebih kreatif, bahkan terdapat perbaikan dari kepribadian dan pandangan hidupnya. Benson tahun 1979 juga melaporkan hasil penelitian Porter dan Peters terhadap 120 subjek yang dibagi kedalam 3 kelompok. Yakni kelompok yang melakukan relaksasi dengan prosedur biasa, kelompok yang hanya diminta relaksasi sejenak, serta kelompok yang sama sekali tidak melakukan relaksasi. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa kelompok yang melakukan relaksasi mengalami penurunan tekanan darah dan bebas dari simpton-simpton kecemasan. Gary dan Schwartz berkesimpulan bahwa relaksasi merupakan termudah dilakukan, termurah, dan cukup efektif untuk menangani kecemasan. Manfaat



teknik Relaksasi Penggunaan teknik relaksasi memiliki beberapa manfaat sebagai berikut:

1. Memberikan ketenangan batin bagi individu Mengurangi rasa cemas, khawatir dan gelisah
  2. Mengurangi tekanan dan ketegangan jiwa
  3. Mengurangi tekanan darah, detak jantung jadi lebih rendah dan tidur menjadi nyenyak
  4. Memberikan ketahanan yang lebih kuat terhadap penyakit
  5. Kesehatan mental dan daya ingat menjadi lebih baik
  6. Meningkatkan daya berfikir logis, kreativitas dan rasa optimis atau keyakinan
  7. Meningkatkan kemampuan untuk menjalin hubungan dengan orang lain
  8. Bermanfaat untuk penderita neurosis ringan, insomnia, perasaan lelah dan tidak enak badan.
- c. Tahap-tahap Teknik Relaksasi
1. Relaksasi otot Progresif (Relaksasi otot)
  2. Release only Relaxation (fokus)
  3. Cue Controlled Relaxation (Isyarat Relaksasi Terkendali)
  4. Rapid Relaxation (Relaksasi cepat)
  5. Applied Relaxation (Relaksasi terapan)<sup>12</sup>

Relaksasi memberikan rasa nyaman jika dilakukan dengan bersungguh-sungguh. Relaksasi dapat dilakukan sendiri atau dengan berkelompok menggunakan prosedur yang benar agar manfaatnya dapat dirasakan dengan baik.

---

<sup>12</sup> Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta :BinaAksara.

Dalam pelaksanaan relaksasi ketika pengendoran secara fisik sudah dilakukan langkah selanjutnya adalah mengucapkan frase yaa Allah yang diikuti dengan sikap penyerahan diri secara total baik tubuh, pikiran, perasaan dan jiwa. Penyerahan dengan mengulang frase dipertahankan hingga sesi latihan berakhir. Tidak ada batasan waktu dalam melatih relaksasi ini, namun menurut Benson latihan relaksasi sebaiknya dilakukan sebelum makan sehingga proses relaksasi tidak terganggu oleh kerja pencernaan.<sup>13</sup> Dari pendapat tersebut bila digabungkan dengan ritual keislaman sebaiknya dilakukan setelah sholat subuh dan magrib. Diharapkan dengan latihan yang rutin sehari 2 kali ini respon relaksasi dapat dimunculkan setiap saat sesuai kebutuhan.

### 3. Prestasi Belajar

Prestasi belajar adalah keberhasilan usaha yang dicapai seseorang setelah memperoleh pengalaman belajar atau mempelajari sesuatu. Prestasi dapat dicapai dengan mengandalkan kemampuan intelektual, emosional, dan spiritual, serta ketahanan dalam menghadapi semua aspek situasi kehidupan. Poerwanto memberikan pengertian prestasi belajar yaitu “hasil yang dicapai oleh seseorang dalam usaha belajar sebagaimana yang dinyatakan dalam raport”<sup>14</sup> Selanjutnya Winkel mengatakan bahwa “prestasi belajar adalah suatu bukti keberhasilan belajar atau kemampuan seseorang siswa dalam melakukan kegiatan belajar sesuai dengan bobot yang dicapainya”.<sup>15</sup> Sedangkan menurut Nasution prestasi belajar adalah “kesempurnaan yang dicapai seseorang dalam berfikir, merasa dan

---

<sup>13</sup> Benson, Herbert. MD. Respon Relaksasi: Teknik Meditasi Sederhahan Untuk Mengatasi Tekanan Hidup (terjemahan). (Bandung: Mizan,2000).

<sup>14</sup> Poerwanto, Ngalm. (2007). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Rosda Karya.

<sup>15</sup> Winkel WS.1997. Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: Gramedia.

berbuat, prestasi belajar dikatakan sempurna apabila memenuhi tiga aspek yakni: kognitif, afektif dan psikomotor, sebaliknya dikatakan prestasi kurang memuaskan jika seseorang belum mampu memenuhi target dalam ketiga kriteria tersebut”.<sup>16</sup>

a. Macam-macam Prestasi

1. Prestasi Belajar adalah Hasil yang diperoleh dari usaha belajar.

Prestasi siswa misalnya di sekolah, menjadi juara umum setiap tahun.

2. Prestasi Kerja Adalah hasil yang diperoleh dari usaha kerja yang telah dilakukan.

Misalnya promosi kerja keras mereka selama bertahun-tahun. Contoh penghargaan untuk pencapaian artistik.

3. Prestasi Seni Adalah hasil yang diperoleh dari bisnis seni. Misalnya, pencapaian penyanyi atau bentuk lain dari seni manupeti.

4. Prestasi Olahraga adalah hasil yang diperoleh untuk usaha dan kerja keras di bidang olahraga. Sebagai contoh, seorang atlet mendapat medali emas di tempat pertama diraih saat menghadiri Pekan Olahraga Nasional (PON).<sup>17</sup>

5. Prestasi Lingkungan Hidup adalah Kinerja lingkungan adalah sebuah prestasi yang diperoleh oleh upaya untuk menyelamatkan lingkungan. Misalnya individu atau kelompok mendapatkan penghargaan untuk upaya konservasi lingkungan seperti penanaman pohon atau penghijauan.

b. Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Belajar

Yang tergolong faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang terdiri dari :

<sup>16</sup>Nasution,S.1987.Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar. Jakarta:Bina Aksara

<sup>17</sup> Khodijah Nyayu. Psikologi Pendidikan. Jakarta ; Raja Grafindo Persada 2014

1. Faktor jasmaniah Yaitu faktor yang sifatnya bawaan atau yang diperoleh, misalnya penglihatan, pendengaran .struktur tubuh. Faktor jasmaniyahini sangat mempengaruhi di dalam menentukan prestasi belajar siswa karena belajar di butuhkan jasmani yang sehat, dengan jasmani yang sehat siswa akan mudah untuk menrima atau memahami pembelajaran yang di sampaikan guru dengan baik,sehingga prestsi yang di capai juga meningkat.

## 2. Faktor Psikologis

Faktor intelektual yang meliputi kecerdasan, kecapakan yang dimiliki, Faktor non-intelektif yang meliputi unsur kepribadian, kebiasaan, emosi minat, motivasi.<sup>18</sup>

### c. Metode peningkatan Prestasi

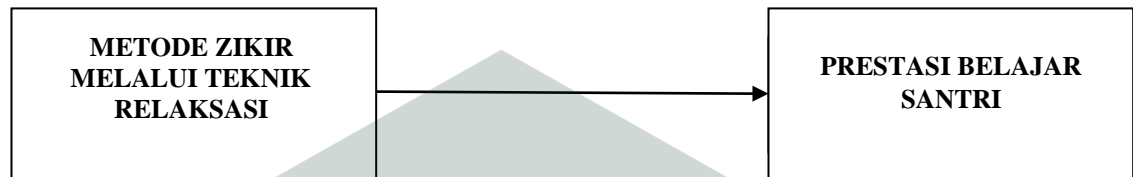
Cara meningkatkan prestasi belajar setiap santri memang tidak mudah. Hal ini mengingat mood dari seorang anak akan cepat berubah, itu sebabnya diperlukan kreatifitas dari tenaga pendidik. (1) menjadikan santri aktif (2) memberi dukungan penuh terhadap proses pencapaian prestasi (3)memberikan solusi setiap permasalahan pada santri baik itu pada kesulitan menangkap pembelajaran atau pun hal lainnya (4) Menciptakan suasana belajar yang nyaman pada santri

---

<sup>18</sup> Ridwan dan Akdon, Rumus dan Data Analisis Statistika, (Cet. 2: Bandung: Alfabeta, 2007), h. 133.

#### **D. Kerangka Pikir**

Untuk memudahkan kita memahami atas apa yang menjadi objek penelitian yang akan diteliti maka diperlukan adanya kerangka pikir.



Dari bagian di atas dapat kita pahami bahwasannya peneliti ini ingin mengetahui sejauh mana Keefektivan prestasi belajar santri menggunakan Metode Zikir Melalui Teknik Relaksasi di Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis Pendekatan dan Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu inferensial kuantitatif, desain penelitian penelitian kuantitatif inferensial digunakan untuk menguji pengaruh variabel penelitian. Data yang dikumpulkan kemudian dituangkan dalam bentuk angka yang berbentuk statistika kemudian akan diolah untuk memperoleh data yang valid.

Adapun desain penelitian ini yang penulis lakukan digambarkan sebagai berikut :



Keterangan:

X: Metode zikir melalui Teknik relaksasi Y: Meningkatkan prestasi belajar santri

#### B. Data dan Sumber data

##### a. Data primer

Data primer adalah yang diperoleh secara authentic yang bersumber dari objek penelitian perorangan, kelompok, dan organisasi yang dikumpulkan secara khusus dan berhubungan langsung dengan permasalahan yang diteliti. Untuk penelitian ini data primer diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada responden yang dalam hal ini adalah santri di pasantrendatuk sulaiman bagian

putra.<sup>19</sup>

a. Data sekunder

Sumber sekunder adalah sumber yang tidak langsung diperoleh oleh peneliti. Berupa literatur dan bahan bacaan yang diperoleh dari fakultas Ushuluddin, Adab, dan Dakwah IAN Palopo.

1. Lokasi penelitian dan waktu penelitian

a. Lokasi penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di pasentren Datok Sulaiman bagian putrapalopo.

b. Waktu penelitian

Penelitian ini dilaksanakan selama 1 bulan.

2. Populasi dan sampel

Dalam penelitian ini, populasi yang akan digunakan adalah santri SMP kelas II di Pasentren Datok Sulaiman Bagian Putra Palopo yang terdiri dari 25 santri. Penelitian ini menggunakan sampel jenuh yaitu mengambil semua populasi untuk menjadi sampel yaitu 25 santri yang menjadi sampel penelitian.

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling utama dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Ada beberapa teknik pengumpulan data yang penulis lakukan.

a. Observasi

Penelitian observasi yang dilakukan oleh penulis yaitu dengan cara mengamati

---

<sup>19</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*, Op.cit , h. 208.

dan mendengar dalam rangka memahami, mencari jawaban dan mencari bukti terhadap Efektivitas metode dzikir melalui teknik relaksasi dalam peningkatan prestasi belajar santri Pesantren Datuk Sulaiman Bagian Putra Palopo.

b. Angket

Angket adalah teknik pengumpulan data dengan menyerahkan atau mengirimkan daftar pernyataan untuk diisi sendiri oleh responden.

c. Dokumentasi

Dokumentasi merupakan pencarian data berupa catatan, arsip dan sebagainya yang berkaitan dengan penelitian ini.

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah suatu alat yang digunakan untuk mengukur fenomena alam maupun sosial yang diamati. Instrumen penelitian digunakan untuk mengukur variabel yang diteliti agar penelitian yang dilakukan dengan menggunakan data kuantitatif yang akurat. Untuk bisa mengukur instrumen variabel penelitian yang kita lakukan maka hendaknya terlebih dahulu menentukan skalatertentu.

Skala pengukuran adalah kesepakatan yang digunakan sebagai acuan untuk menentukan panjang pendeknya interval yang ada dialat ukur, bila digunakan dalam pengukuran akan menghasilkan data kuantitatif Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert untuk mengukur kecanduan. Skala kedua yang digunakan ialah dengan menggunakan skala rating (ratingscale) untuk mengukur variable tingkat kemalasan atau keaktifan santri mengikuti dzikir, skala rating pada umumnya melibatkan penelitian tingkah laku



atau performa seseorang yang hendak diteliti.

### Kisi Kisi Angket

No	Variabel	Indikator	Nomor
1	<b>ZIKIR</b>	a. Lisan b. Hati	2,3,4 1,5,6
	<b>RELAKSASI</b>	Pencegahan kecemasan yang berdampak pada fisik dan psikis Mengatasi tekanan dan pikiran yang berlebihan Perubahan pada mental dan emosional Meningkatkan kreativitas dan keaktifan dalam kelompok	7 8 9,10 11,12

2	<b>PRESTASI BELAJAR</b>	Kemampuan dalam menghadapi semua aspek dalam kehidupan Berperan penting dalam suatu perkumpulan Unggul dalam bidang Akademik, Seni dan Olahraga	13 14,17 15,16,18,19,20
---	-----------------------------	--	-------------------------------

#### Alternatif Jawaban

No	Jawaban instrument	Skor	
		Positif	Negatif
1.	Iya	4	1
2.	Sering	3	2
3.	Sangat setuju	4	2
4.	Tidak	2	3

#### 1. Teknik Analisis dan Pengelolaan Data

Teknik analisis data yang digunakan yaitu teknik analisis data yang menggunakan metode statistik dengan menguji hipotesis variabel X1 dan X2 terhadap Y, maka yang digunakan adalah regresi berganda. Adapun regresi

berganda yang digunakan dalam penelitian ini adalah:<sup>20</sup>  $Y = \alpha + \beta X$  Dimana:

$Y$  = nilai hasil angket hasil belajar santri

$X$  = nilai hasil angket metode zikir  $\alpha$  = bilangan konstanta

$\beta$  = koefisien regresi/nilai arah penentu ramalan (prediksi) yang menunjukkan nilai peningkatan (+) atau Nilai penurunan (-) variable  $Y$ .

Mencari model regresi, peneliti menggunakan bantuan program *software SPSS for windows ver. 22*. Yang sudah tersedia karena sampel yang dijadikan data untuk analisis diberlakukan untuk populasi. Kesimpulan dari data yang akan diberlakukan untuk populasi dengan menggunakan taraf signifikansi yaitu peluang kesalahan 5% dan kepercayaan 95%

a. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk mengorganisasi data, menyajikan dan menganalisis data. Cara untuk menggambarkan data adalah dengan melalui teknik statistik seperti membuat tabel, distribusi frekuensi dan diagram atau grafik. Statistik deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan karakteristik responden berupa perhitungan mean, median, modus, variansi, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimum, tabel distribusi frekuensi dan lain-lain.

b. Uji Prasyarat Analisis

1. Uji Normalitas

---

<sup>20</sup> Sugiono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Bandung: Alfabeta, 2010), h.96.

Uji normalitas tidak lain sebenarnya adalah mengadakan pengujian terhadap normal tidaknya sebaran data yang akan dianalisis. Pengujian dilakukan tergantung variabel yang akan diolah. Pengujian normalitas sebaran data menggunakan Kolmogorov-Smirnov Test dengan bantuan SPSS 22. Menurut metode Kolmogorov Smirnov, kriteria pengujian adalah sebagai berikut:

- a. Jika signifikansi di bawah 0.05 berarti data yang akan diuji mempunyai perbedaan yang signifikan dengan data normal baku, berarti data tersebut tidak normal. Jika signifikansi di atas 0.05 maka berarti tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara data yang akan diuji dengan data normal baku, berarti data tersebut normal.

- b. Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain.

- c. Uji Auto Korelasi

Uji autokorelasi bertujuan untuk menguji dalam model regresi linear ada atau tidak korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode  $t$  dengan kesalahan pengganggu pada periode  $t-1$  atau periode sebelumnya. Uji autokorelasi pada penelitian ini menggunakan uji Durbin Watson.

- d. Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

Uji Koefisien Determinasi bertujuan untuk mengukur sebesar besar

kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Jika nilai  $R^2$  kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen menjadi sangat terbatas. Kelemahan penggunaan  $R^2$  adalah bias terhadap jumlah variabel independen yang dimasukkan ke dalam model. Oleh karena itu, maka dianjurkan untuk menggunakan nilai Adjusted  $R^2$  pada saat mengevaluasi mana model regresi terbaik.



## **BAB IV**

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

##### **1. Sejarah Singkat Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo**

Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo berdiri sejak tahun ajaran 1982/1983. Pada awal berdirinya pesantren hanya menerima peserta didik putra tingkat SLTP dan menerima satu kelas dengan jumlah 50 santri dan diresmikan bertepatan pada hari ulang tahun RI ke-36 (17 Agustus 1982) untuk santri putra tersebut ditempatkan di tempat PGAN 6 tahun Palopo.

Pada tahun ke-2 (tahun ajaran 1983/1984) atas dorongan masyarakat Islam khususnya masyarakat luwu, maka diterima pula satu kelas santri putri yang jumlahnya sekitar 50 orang. Pada awal tahun ajaran 1985/1986 diresmikan kampus putri yang terletak di kawasan palopo baru bersamaan dengan diterimanya santri tingkat SLTA. (lokasi kampus putri ± 2 hektar adalah wakaf dari almarhum dr. H. Palangmai Tandi yang merupakan salah seorang pendiri PMDS palopo). Kemudian tahun ajaran 1999/2000 Pesantren Modern Datok Sulaiman membuka Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) jurusan otomotif. Hingga akhir desember 2006 PMDS Palopo telah menghasilkan alumni yang tersebar dimana-mana. Dan, lulusannya pun dapat diperhitungkan, hal ini dapat dibuktikan dengan melihat jumlah alumni yang terserap di PTN. Selain itu para alumninya pun ada yang telah bekerja sebagai pegawai (dosen, guru, dokter, pegawai kantor pemerintahan, pengusaha politisi, hingga anggota TNI dan POLRI). Pembina dan guru yang

mengajar di PMDS Palopo ± 100 orang yang berstatus guru DPK, GTT, GTY. Kualifikasi pengajar S2 dan S1. Guru dan Pembina PMDS Palopo senantiasa terlibat secara aktif dalam berbagai institusi sosial keagamaan dan institusi pendidikan.

Santri dan santriwati yang saat ini menempuh pendidikan di PMDS Palopo tidak hanya berasal dari tana luwu, tetapi juga berasal dari luar daerah dan provinsi lainnya. Kehidupan kampus PMDS Palopo sangat dinamis dengan adanya kegiatan ekstrakurikuler santri/santriwati dalam bidang seni dan olahraga dan pembinaan bahasa (arab dan bahasa Inggris) guna mengembangkan potensi akademik serta minat dan bakat para Santri/Santriwati.

## 2. Visi dan Misi Visi:

Menjadikan Pondok Pesantren yang berkualitas, mandiri dan berdaya saing, serta menjadi pusat unggulan pendidikan islam dan pengembangan masyarakat dalam upaya melahirkan generasi muslim yang beriman, berilmu dan beramal serta menjadi warga Negara yang bertanggung jawab.

Misi :

- a. Menyiapkan tenaga kerja yang memiliki iman dan taqwa
- b. Jujur dan dapat dipercaya untuk mengisi keperluan pembangunan
- c. Menciptakan tenaga kerja yang berkualitas dan profesional dalam bidang agama dan pengetahuan umum
- d. Menghasilkan tamatan yang mampu mandiri, mampu memberikan bekal keahlian profesi untuk meningkatkan martabat dirinya.

Mengubah status manusia menjadi manusia asset bangsa dan agama Menjadisalah

satu pusat pemantapan kompetensi pembangunan Ilmu dan Iman.

### 3. Sarana dan Prasarana

Agar kegiatan di Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman bagian Putra Kota Palopo berjalan dengan lancar, maka diperlukan sarana dan prasarana yang baik untuk mencapai tujuan yang diharapkan. Untuk memperoleh gambaran lebih lengkap mengenai sarana dan prasarana yang dimiliki oleh Pondok Pesantren Datok Sulaiman bagian Putra Kota Palopo, berikut ini penulis akan kemukakan melalui table berikut ini:

**Tabel 4.1.**  
**Sarana dan Prasarana Pondok Pesantren Datok Sulaiman Bagian Putra Kota Palopo.**

No	Nama	Jumlah	Keterangan
1	Masjid	1 Unit	Baik
2	Kantor	1 Unit	Baik
3	Ruang Kelas	3 Unit	Baik
4	Asrama Tempat Tinggal	4 Unit	Baik
5	Perpustakaan	1 Unit	Baik
6	Laboratorium IPA	1 Unit	Baik
7	Lapangan Sepak Bola	1 Unit	Baik
8	Lapangan Basket	1 Unit	Baik
9	Lapangan Takraw	1 Unit	Baik



10	Lapangan volley	1 Unit	Baik
11	angan Bulu Tangkis	1 Unit	Baik

4. Struktur Organisasi Pesantren Modern Datok Sulaiman bagian Putra Kota

A. Dewan Pembina Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Kota

Palopo

- a. H.M.Jaya,SH.,M.Si
- b. Drs. H. Wirawan A.Ihsan,MM
- c. Drs. H. Zainuddinsamide,MA
- d. ImranNating,SH.,MH
- e. AhmadSyarifuddin,SE.,M.Si

B. Dewan Pengawas Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra

KotaPalopo

- a. BenyaminDg.Sitanra,S.Sos
- b. H.M Jafar Yasin

Pengurus Harian Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Kota Palopo.

**Tabel 4.2.**  
**Daftar Pengurus Harian Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Palopo.**

No	Nama	Jabatan
1	Drs. K.h. Jabani	Ketua Umum
2	Dr, KH. Syarifuddin Daun, MA	Ketua I
3	Prof. Dr. H. M. Said Mahmud, Lc.,MA	Ketua II
4	Drs. H. Ruslin	Ketua III
5	H. Bennuas, BA	Sekretaris
6	Drs. Hisban Thaha, M.Ag	Wakil Sekretaris
7	Drs. Tegorejo	Bendahara
8	Rahmania Waje, S.Ag	Wakil Bendahara

A. Pimpinan/Pembina Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman Bagian Putra Kota Palopo

**Tabel 4.3**  
**Daftar Pimpinan Pondok Pesantren Modern Datok Sulain bagian Putra kota Palopo.**

No	Nama	Jabatan
1	Drs. H.Ruslan	Direktur PMDS Putra/Pembina
2	Prof. Dr.H.M Said Mahmud. Lc., MA	Kepala Kepesantrenan
3	Prof. Dr. Hamzah Kammah, M.HI	Wakil Kepala Kepesantrenan
4	Drs. Mardi takwin, M.HI	Pimpinan Kampus Putra
5	Muh. Saedi, S.Pd.,M.Pd	Pembina/Kepala SMA

6	Dra. Hj. Arafah Hasyim	Pembina
7	Drs. Walid	Pembina
8	Hairil Anwar, S.Ag	Pembina
9	Drs. Tegorejo	Pembina
10	Reski Azis, S.Sos.I	Pembina
11	Sudarwin Tui, S.Kom.I	Pembina
12	Ir. Masyhudi	Pembina

A. Nama-Nama Guru Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman bagian Putra Kota Palopo.

**Tabel 4.4**  
**Daftar Nama-Nama Guru Pondok Pesantren Modern Datok Sulaiman**  
**Bagian Putra Kota Palopo.**

No	Nama	Jabatan
1	Supriati P, S.Pd	Guru
2	Sudarwin, S.kom	Guru
3	Dr. Mardi Takwin M.HI	Guru
4	Drs. Tegorejo	Guru
5	Hasnah Samsir, S.Sos	Guru
6	Indra juni, S,Ag	Guru
7	Abd. Husni,S.Kom	Guru
8	Wiwik Nuri asri, S.Pd	Guru
9	Abd. Ghani S.ag	Guru

10	Dra. Indo Ampa	Guru
11	Arifin, SPd	Guru
12	Drs. Abd Kadir	Guru
13	Dra. Sitti Atika	Guru
14	Abd. Waris,S.Pd	Guru
15	Haedir Syahbuddin,S.Pd	Guru
16	Tenri Jaya, S.E.I	Guru
17	Nona Radiah, S.Pd	Guru
18	Lesra, S.Pd	Guru
19	Rahmawati, S.Pd	Guru

### C. Hasil Penelitian

#### 1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif digunakan untuk mengorganisasi data, menyajikan dan menganalisis data. Cara untuk menggambarkan data adalah dengan melalui teknik statistik seperti membuat tabel, distribusi frekuensi dan diagram atau grafik. Statistik deskriptif digunakan untuk mendiskripsikan karakteristik responden. Hasil Metode Zikir Melalui Teknik Relaksasi

Hasil analisis statistika yang berkaitan dengan skor variabel metode zikir melalui relaksasi (X) diperoleh gambaran karakteristik distribusi skor metode zikir melalui relaksasi yang menunjukkan skor rata- rata adalah 85,40 dan varians sebesar 11,500 dengan standar deviasi sebesar 3,391 dari skor ideal 100, sedangkan rentang skor yang dicapai 15.00, skor terendah 79 dan skor tertinggi

**Hal ini digambarkan pada tabel berikutini: Tabel4.5:  
Perolehan Hasil Analisis Statistik Deskriptif Metode Zikir Melalui Teknik  
Relaksasi**

Statistik	Nilai Statistik
Ukuran Sampel	25
Rata-rata	85,40
Std. Deviation	3,391
Variance	11,500
Range	15.00
Minimum	79
Maximum	94

Jika skor metode zikir melalui relaksasi dikelompokkan kedalam empat kategori maka diperoleh tabel distribusi frekuensi dan persentase metode zikir melalui relaksasi. Distribusi frekuensi berfungsi untuk menunjukkan jumlah atau banyaknya item dalam setiap kategori atau kelas.<sup>21</sup> Jadi, skor metode zikir melalui relaksasi dikelompokkan berdasarkan banyaknya item dari setiap kategori sehingga hasil pengukurannya dianalisis melalui metode statistik yang kemudian diberikan interpretasi secara kualitatif.<sup>22</sup> Adapun tabel distribusi frekuensi dan persentase adalah sebagai berikut:

<sup>21</sup> J. Suprianto, *Statistik Teori dan Aplikasi*, (Cet I; Erlangga, 2000) h.63

<sup>22</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006) h.35

**Tabel 4.6 :**  
**Perolehan Persentase Kategorisasi Metode Zikir Melalui Teknik Relaksasi**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
61-70	Kurang Baik	0	0%
71-80	Cukup Baik	2	8%
81-90	Baik	22	88%
91-100	Sangat Baik	1	4%
Jumlah		25	100%

Sumber: Hasil analisis data angket penelitian yang diolah, thn 2020

Berdasarkan tabel di atas, dapat dikemukakan hasil angket pada variabel metode zikir melalui relaksasi yang diperoleh dari sampel penelitian menunjukkan bahwa secara umum santri dengan metode zikir melalui relaksasi pada kategori kurang baik diperoleh persentase 0% dengan frekuensi sampel 0 orang. Sedangkan metode zikir melalui relaksasi pada kategori cukup baik diperoleh persentase sebesar 8% dengan frekuensi sampel 2 orang, metode zikir melalui relaksasi pada kategori baik diperoleh persentase 88% karena frekuensi sampel 22 dan metode zikir melalui relaksasi pada kategori sangat baik diperoleh persentase 4% karena frekuensi sampel 1.

Berdasarkan Tabel 4.5 dan 4.6 tersebut, dapat disimpulkan bahwa metode zikir melalui relaksasi pada santri datok sulaiman bagian putra termasuk dalam kategori baik dengan frekuensi sampel 22 orang dan hasil persentase 88%. Adapun skor rata-rata yaitu 85,40. Tingginya hasil persentase metode zikir melalui relaksasi dipengaruhi oleh jawaban responden terhadap angket yang diberikan.

f. Hasil Belajar Santri

Hasil analisis statistika yang berkaitan dengan skor variabel hasil belajarsantri (Y) diperoleh gambaran karakteristik distribusi skor hasil belajar santri yang menunjukkan skor rata-rata adalah 85,40 dan varians sebesar 11,500 dengan standar deviasi sebesar 3,391 dari skor ideal 100, sedangkan rentang skor yang dicapai 15.00, skor terendah 79 dan skor tertinggi 94. Hal ini digambarkan pada tabel berikut ini:

**Tabel4.7:**  
**Perolehan Hasil Analisis Statistik Deskriptif Hasil Belajar Santri**

<b>Statistik</b>	<b>NilaiStatistik</b>
UkuranSampel	25
Rata-rata	87,40
Std. Deviation	2,858
Variance	8,167
Range	9
Minimum	84
Maximum	93

Jika skor hasil belajar santri dikelompokkan kedalam empat kategori maka diperoleh tabel distribusi frekuensi dan persentase hasil belajar santri. Distribusi frekuensi berfungsi untuk menunjukkan jumlah atau banyaknya item dalam setiap

kategori atau kelas.<sup>23</sup> Jadi, skor hasil belajar santri dikelompokkan berdasarkan banyaknya item dari setiap kategori sehingga hasil pengukurannya dianalisis melalui metode statistik yang kemudian diberikan interpretasi secara kualitatif.<sup>24</sup> Adapun tabel distribusi frekuensi dan persentase adalah sebagai berikut:

**Tabel 4.8 :**  
**Perolehan Persentase Kategorisasi Hasil Belajar Santri**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
61-70	KurangBaik	0	0%
71-80	CukupBaik	0	0%
81-90	Baik	20	80%
91-100	SangatBaik	5	20%
Jumlah		25	100%

Sumber: Hasil analisis data angket penelitian yang diolah, thn 2020

Berdasarkan tabel di atas, dapat dikemukakan hasil angket pada variabel hasil belajar santri yang diperoleh dari sampel penelitian menunjukkan bahwa secara umum santri dengan hasil belajar santri pada kategori kurang baik diperoleh persentase 0% dengan frekuensi sampel 0 orang. Sedangkan hasil belajar santri pada kategori cukup baik diperoleh persentase sebesar 0% dengan frekuensi sampel 0 orang, hasil belajar santri pada kategori baik diperoleh persentase 80% karena frekuensi sampel 20 dan metode zikir melalui relaksasi

<sup>23</sup> J. Suprianto, *Statistik Teori dan Aplikasi*, (Cet I; Erlangga, 2000) h.63

<sup>24</sup> Anas Sudijono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2006) h.94



pada kategori sangat baik diperoleh persentase 20% karena frekuensi sampel 5. Berdasarkan Tabel 4.7 dan 4.8 tersebut, dapat disimpulkan bahwa hasil belajar santri pada santri datok sulaiman bagian putra termasuk dalam kategori baik dengan frekuensi sampel 20 orang dan hasil persentase 80%. Adapun skor rata-rata yaitu 87,40. Tingginya hasil persentase hasil belajar santri dipengaruhi oleh nilai hasil belajar santri.

## 2. Uji Asumsi Klasik

### a) Uji Normalitas

Uji normalitas data merupakan salah satu uji persyaratan analisis data dengan tujuan untuk mengetahui distribusi data dalam penelitian. Data yang baik dan layak digunakan dalam penelitian ini adalah data yang memiliki distribusi normal. Untuk menguji normalitas data dari metode zikir melalui teknik relaksasi dan hasil belajar santri digunakan pengolahan data melalui program SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) ver 22 for windows. Berikut ini data yang disajikan dalam tabel 4.9.

**Tabel 4.9: Uji Normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

	Unstandardize d Residual
N	25
Normal Parameters <sup>a,b</sup> Mean Std. Deviation	0E-7 2.58593254
Absolute	.128
Most Extreme Differences Positive	.128

Negative	-.100
Kolmogorov-Smirnov Z	.642
Asymp. Sig. (2-tailed)	.804

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, uji normalitas data dengan menggunakan *one-sample kolmogorov-smirnov test* dapat dikemukakan bahwa apabila  $\text{Sig2.Tailed} > 0.05$  maka data berdistribusi normal. Dengan demikian, data pada variabel metode zikir melalui teknik relaksasi dengan nilai  $\text{Sig2.Tailed} 0.804 > 0.05$  yang berarti berdistribusi normal (diterima)

b) Uji Heteroskedastisitas

Uji heteroskedastisitas bertujuan untuk menguji dalam model regresi terjadi ketidaksamaan varians dari residual satu pengamatan ke pengamatan yang lain :

**Tabel 4.10: Uji Heteroskedastisitas Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	-4.619E-015	13.589		.000	1.000
1 METODEZIKIR MELALUI TEKNIK	.000	.159	.000	.000	1.000

RELAKSASI					
-----------	--	--	--	--	--

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, uji heteroskedastisitas data dengan menggunakan *transform* dapat dikemukakan bahwa apabila  $\text{Sig}2. \text{Tailed} > 0.05$  maka tidak terjadi heteroskedastisitas. Dengan demikian, data pada variabel metode zikir melalui teknik relaksasi dengan nilai  $\text{Sig}2. \text{Tailed} 1.000 > 0.05$  yang berarti tidak terjadi Heteroskedastisitas (diterima).

c) Uji AutoKorelasi

Uji autokorelasi bertujuan untuk menguji dalam model regresi linear ada atau tidak korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode  $t$  dengan kesalahan pengganggu pada periode  $t-1$  atau periode sebelumnya. Uji auto korelasi pada penelitian ini menggunakan uji Durbin Watson. Berikut hasil uji autokorelasi:

**Tabel 4.11: Uji Auto Korelasi Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin- Watson
1	.426 <sup>a</sup>	.181	.146	2.642	1.666

a. Predictors: (Constant), METODE ZIKIR MELALUI TEKNIK RELAKSASI

Dependent Variable: HASIL BELAJAR SANTRI

Berdasarkan hasil pengolahan data tersebut, uji auto korelasi dapat dikemukakan bahwa apabila nilai  $dL < D_w < (4-dU)$  maka tidak terjadi auto korelasi. Dengan demikian, data pada variabel metode zikir melalui teknik relaksasi dengan nilai  $1.2879 < 1.666 < (4-1.4537)$  yang berarti tidak terjadi auto korelasi (diterima).

## d) Uji Hipotesis

Analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi linear sederhana. Regresi linear sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen.

**Tabel 4.12: Uji Regresi**

Dependen Variabel: HASIL BELAJAR SANTRI

Model	Unstandardized Coefficients		Beta	T	Sig.
	B	Std. Error			
(Constant) 1.METODE ZIKIR MELALUI TEKNIK RELAKSASI	56.767	13.589		4.177	.000
	.359	.159	.426	2.256	0.34

Berdasarkan tabel 4.12, persamaan regresi linier sederhana pada penelitian ini adalah  $Y = \alpha + \beta X$ . Persamaan regresi tersebut dapat dijelaskan Konstanta sebesar 56.767 artinya jika tidak ada pengaruh metode zikir melalui teknik relaksasi terhadap hasil belajar santri, maka nilai hasil belajar santri sebesar 56.767.

Variabel metode zikir melalui teknik relaksasi mempunyai nilai 0,359 artinya bahwa setiap terjadi kenaikan metode zikir melalui teknik relaksasi sebesar 1%, maka hasil belajar santri akan mengalami peningkatan sebesar 35,9%.

Dengan asumsi variabel lain tetap.

e) Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )

Uji Koefisien Determinasi bertujuan untuk mengukur sebesar besar kemampuan model dalam menerangkan variasi variabel dependen. Jika nilai  $R^2$  kecil berarti kemampuan variabel-variabel independen dalam menjelaskan variasi variabel dependen menjadi sangat terbatas. Kelemahan penggunaan  $R^2$  adalah bias terhadap jumlah variabel independen yang dimasukkan ke dalam model. Oleh karena itu, maka dianjurkan untuk menggunakan nilai Adjusted  $R^2$  pada saat mengevaluasi mana model regresi terbaik.

**Tabel 4.13. Hasil Uji Koefisien Determinasi ( $R^2$ )**  
**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.626 <sup>a</sup>	.481	.146	2.64155

a. Predictors: (Constant), METODE ZIKIR MELALUI TEKNIK RELAKSASI

Berdasarkan tabel 4.13, diperoleh nilai *Adjusted R Square* adalah 0.481 hal ini berarti 48% variasi variabel metode zikir melalui teknik relaksasi berpengaruh terhadap hasil belajar santri.

a) Uji t

Uji Statistik t menunjukkan seberapa jauh pengaruh satu variabel independen secara individual dalam menerangkan variasi variabel dependen. Uji t pada penelitian ini dilakukan dengan membandingkan signifikansi t dengan  $\alpha$  sebesar 0,05. Pengambilan keputusan adalah sebagai berikut :

1) Bila nilai signifikansi t dari metode zikir melalui teknik relaksasi dan hasil

belajar santri lebih besar dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak.

2) Bila nilai signifikan sidarimetode zikir melalui teknik relaksasi danhasilbelajar santri lebih kecil dari  $\alpha = 0,05$  maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima.

### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
(Constant)	56.767	13.589		4.177	.000
METODE ZIKIR MELALUI TEKNIK RELAKSASI	.359	.159	.426	2.256	.034

a. Dependent Variable: HASIL BELAJAR SANTRI

Metode zikir melalui teknik relaksasi memiliki nilai t 2.256 dengan nilai probabilitas signifikansi sebesar 0,034. Signifikan t lebih kecil dari  $\alpha$  (0,05), maka  $H_a$  diterima. Berarti terdapat pengaruh signifikan antara CEE terhadap ROA.

### C. Pembahasan

Berdasarkan hasil yang di temukan selama penelitian berlangsung menunjukkan bahwa metode zikir ini memiliki pengaruh yang besar terhadap prestasi/hasil belajar santri selain itu juga dengan teknik relaksasi zikir ini

memberikan ketenangan tersendiri bagi yang melakukan. Hasil temuan penulis ini diperkuat oleh Wahyu dan Rahmad bahwa dengan melakukan zikir seseorang dapat mengendalikan diri, hawa nafsu, mencegah kemungkaran, menjadikan lebih sabar, lapang dada, dan meningkatkan kebermaknaan hidup.<sup>25</sup> Sejalan dengan itu Arief juga menyatakan bahwa dengan zikir yang senantiasa dilakukan akan menumbuhkan rasa percaya bahwa Allah senantiasa mengetahui, memperhatikan, dan mendengar doa-doa dari hamba-Nya.<sup>26</sup> Begitu juga dengan Ahmad Atallah dalam bukunya menyatakan bahwa Zikir dengan bermacam- macam cara, menghendaki agar zikir dilakukan dengan kehendak yang kuat untuk mencari kekuatan yang dapat memberi ketenangan bagi manusia atau dapat menjadi obat dan penawar bagi kesejukan hati sanubari.<sup>27</sup>

Sejalan dengan Ahmad Atallah, Al-Ghazali melihat zikir sangat berfungsi untuk mendatangkan ilham. Ruang gerak setan menjadi terhalangi dengan zikir kepada Allah, sehingga setan pergi menjauh dari hati manusia, dan di saat itulah, malaikat memberikan ilham ke dalam hati.<sup>28</sup> Newberg dan Waldman menjelaskan bahwa Makna yang terkandung dari kalimat zikir Allah, Subhanallah, Alhamdulillah, Allahu Akbar, La haula wala quwwata illa billah, antara lain: bentuk kepasrahan seseorang terhadap Tuhannya, sehingga akan memunculkan harapan dan pandangan positif terhadap kehidupan serta memberikan ketenangan jiwa.

---

<sup>25</sup> Wahyu kurniawan dan rahma widyana, "Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa" jurnal intervensipsikologi (vol. 6 No. 1 Juni 2014), hlm. 73

<sup>26</sup> Aris Saefulloh, "Terapi Zikir Jam'ati Di Desa Luwoo Dan Tenggara Kabupaten Gorontalo" Jurnal Al Ulum, (Vol. 12, No. 1, 2012), hal 277.

<sup>27</sup> Syekh Ahmad Atailah, Mutu Munikan dari Kitab al-Hikam, terj. Djamiludin al-Buny, (Surabaya: Mutiara Ilmu, 1995), 108.

<sup>28</sup> M. Sholihin, Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf (Bandung: Pustaka Setia, 2004), hlm 93

Dari beberapa pendapat ini menegaskan bahwa zikir utamanya akan memberikan ketenangan dan berbagai hal positif bagi diri sendiri. Hal ini juga menunjang kesehatan bagi seseorang apabila zikirselalu diimplikasikan dalam keseharian khususnya zikir pagi dan petangmenurut Benson latihan relaksasi zikir baiknya dilakukan setelah sholat Subuh dan Maghrib.<sup>29</sup> Keuntungan dari relaksasi religius ini selain mendapatkan manfaat dari relaksasi juga mendapatkan kemanfaatan dari penggunaan keyakinan seperti menambah keimanan, dan kemungkinan akan mendapatkan pengalaman- pengalaman transendensi. Zikir sebagai salah satu bentuk ibadah dalam agama Islam merupakan relaksasi religius, dengan mengucapkan lafadz Allah atau Ahad secara terus menerus dengan pelan dan ritmis akan dapat menimbulkan respon relaksasi (Benson, 2000. Sangkan 2002).<sup>29</sup> Pengulangan lafadz tersebut disertai dengan keyakinan terhadap kasih sayang-Nya, perlindungan-Nya dan sifat-sifat baikNya yang lain akan menimbulkan rasa tenang dan rasa aman. Zikir memiliki peran besar dalam menghilangkan kegelisahan ataupun kegundahan yang sering dialami oleh santri.

Hasil temuan tersebut di dukung dengan hasil temuan terdahulu oleh Ahmad Musthofa dalam buku tafsirnya menyatakan bahwa zikir atau mengingat Allah swt akan memberikan ketenangan dan menghapus serta menghilangkan kegelisahan yang ada pada diri seseorang karena takut kepada Allah swt dan menanamkan cahaya iman kepada seseorang tersebut yang mampu melenyapkan segala kegelisan dan kesedihan hati.<sup>30</sup> Dengan hal tersebut mampu menunjang

---

<sup>29</sup> Sangkan, A. Berguru Kepada Allah. (Jakarta: Bukit Thursina, 2002). Hlm.89.

<sup>30</sup> Ahmad Mustafa al-Maraghi. Tafsir Al-Maraghi Terj Anshari Umar (semarang:thaha Putra 1998) h.172



keberhasilan dalam pencapaian prestasi/hasil belajar bagi santri. Sejalan dengan itu Subandi mempertegas hasil penelitian ini bahwa bacaan zikir mampu menenangkan, membangkitkan percaya diri, kekuatan, perasaan aman, tenang, dan memberikan perasaan bahagia. Secara medis juga diketahui bahwa orang yang terbiasa berzikir mengingat Allah secara otomatis otak akan merespon terhadap pengeluaran *endorphine* yang mampu menimbulkan perasaan bahagia dan nyaman (Suryani,2013; Ayashi, 2012).

WHO pada tahun 1984 menyatakan bahwa manusia dikatakan sehat apabila memenuhi empat hal, yaitu sehat jasmani (biologi), sehat mental (psikologis), sehat secara social dan sehat secara rohani (spiritual). Mengacu pada pernyataan WHO tersebut, bahwa manusia yang sehat seutuhnya adalah manusia yang memenuhi keempat kesehatan tersebut. Argumen ini bisa di perjelas bahwa Elemen spiritual dalam diri manusia itu mempersatukan dan mengintegrasikan kesehatan psikologi dan biologis hal ini bisa dilakukan dengan berzikir mengakui keagungan sang pencipta.<sup>31</sup> Salah satu terapi spiritual adalah dengan carazikir.

Dalam Islam zikir adalah salah satu ibadah yang merupakan upaya untuk mendekatkan diri kepada sang pencipta melalui penyebutan yang terus menerus sehingga selalu mengingat-Nya. Al-Tabari mengemukakan zikir merupakan perintah bagi orang-orang yang percaya dan yakin akan adanya Allah swt. untuk senantiasa mengingat sang pencipta melalui lidah dengan perkataan dan seluruh anggota badan lainnya dengan perbuatan. Sehingga seluruh anggota tubuh

---

<sup>31</sup> Widuri Nur Anggraieni, "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial" Jurnal Intervensi Psikologi (Vol. 6, No. 1 2014), hlm. 86.

manusia tidak pernah lepas dari mengingat Allah dalam keadaan sehat maupun sakit.<sup>32</sup> Pendapat Al-Tabari ini menegaskan bahwa zikir merupakan terapi bagi diri baik itu dari segi jasmani hingga terkhusus padarohani. Pelaksanaan relaksasi zikir dikutip dalam penelitian yang dilakukan oleh Yanti bahwa tahapannya ada beberapa diantaranya berwudhu, mencari suasana yang tenang dan duduk dengan rileks, melakukan teknik nafas dalam, melakukan peregangan otot, setelah itu mengucapkan beberapa kalimat zikir baik secara lisan maupun qolbu (dalam hati) serta diakhiri dengan bacaan Alhamdulillah. Dalam melaksanakan relaksasi zikir sebetulnya dapat dilaksanakan kapanpun dan tidak ada batasan waktu. Greenberg (2002) dalam bukunya menyebutkan bahwa teknik relaksasi akan memberikan hasil berupa respon relaksasi, setelah dilakukan minimal sebanyak tiga kali latihan. Kata zikir dapat juga berarti al-muzkir allati waladatadatan, (melahirkan ingatan) sinonim kata lupa, dapat pula bermakna zakartu al-syain lawan dari nasitu summa hamala alaihi al-zikr bi al-lisan (membawa kepada sebutan dengan lisan).<sup>33</sup>

Zikir dilakukan bukan hanya sebatas peribadatan kepada sang pencipta melainkan sebuah aktifitas yang dapat digunakan sebagai psikoterapi, karena dengan berzikir hati akan tenang, tenteram dan mudah mengendalikan diri.<sup>34</sup> Fatma mengatakan bahwa zikir jika dipandang dari sudut kesehatan jiwa mengandung unsur psikoreligius yang mengandung kekuatan spiritual kerohanian yang membangkitkan rasa percaya diri dan rasa optimisme yang kemudian dapat

---

<sup>32</sup> Abu Ja'far al-Tabari, Jami' al-Bayan fi Ta'wil al-Qur'an (Cet. I; t.t: Muassasah al-Risalah, 2000), h.423.

<sup>33</sup> Abu al-Husain Ahmad bin Faris bin Zakariya, Mu'jam Maqayis al-Lughah, Juz.II (Bairut Dar al-Fikr li al-Taba 'ah wa al-Nasyar wa al-Tauzi', t.th), h. 358-359.

meningkatkan tiap progres dan perencanaan dalam diri.<sup>34</sup> Berdasarkan pendapat ini salah satu progres dan perencanaan yang berhasil di dapatkan adalah meningkatnya hasil belajar dari santri akibat relaksasi zikir yang senantiasadilakukan pada malam jum'at selain itu ketenangan dalam belajar setelah melakukan zikir pun juga di dapatkan oleh santri.

Saat zikir telah menembus seluruh bagian tubuh bahkan ke setiap sel-sel dari tubuh itu sendiri maka pasti akan mengalirkan enerfi positif bagi seluruh organ baik rohani maupun jasmani. Hal ini bisa di rasakan dengan pengaruh terhadap tubuh (fisik) dengan cara merasakan getaran rasa yang lemas dan menembus serta menelusupnya zikir ke seluruh tubuh. Pada saat inilah tubuh manusia merasakan relaksasi atau pengendoran saraf sehingga ketegangan-ketegangan jiwa (stres) akibat dari tidak terpenuhinya kebutuhan baik kebutuhan jasmani maupun kebutuhan rohani akan berkurang bahkan bisa saja hilang sama sekali.<sup>35</sup> Pendapat ini menegaskan bahwa zikir mampu menjadi penenang serta obat bagi jasmani dan rohani.

Berdasarkan dari pandangan serta argumen yang sejalan dengan hasil temuan peneliti dimana dengan metode relaksasi zikir mampu meningkatkan serta memiliki pengaruh terhadap hasil belajar santri di Pesantren Modern Datuk Sulaiman Bagian Putra Kota Palopo. Selain hasil belajar zikir juga memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan dan ketenangan rohani hingga jasmani santri.

---

<sup>34</sup> Alfian Dhany Misbakhuddin, Siti Arofah. "Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)" *journal of Ethics and Spirituality*. Vol 2, No 1 2018.

<sup>35</sup> Fatma Laili Khoirun Nida, "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia, Konseling Religi" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 5, No. 1 Juni 2014), hlm. 46.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian skripsi ini, penulis mengemukakan beberapa kesimpulan sebagai hasil dari penelitian untuk memberikan suatu gambaran dan beberapa informasi kepada para pembaca bahwasanya :

1. Pelaksanaan metode zikir terhadap hasil belajar santri berdasarkan hasil olahan data SPSS antara aspek metode zikir melalui relaksasi (X) terhadap hasil belajar santri (Y) didukung oleh koefisien R<sup>2</sup> (R Square) sebesar 0,481 yang menunjukkan hasil pengaruh signifikan metode zikir melalui relaksasi terhadap hasil belajar santri yang diperoleh dari koefisien determinasi sebesar 48,1%. Berdasarkan Tabel 4.7 dan 4.8, yang di kemukakan pada hasil penelitian disimpulkan bahwa hasil belajar santri di pesantren datok sulaiman bagian putra termasuk dalam kategori baik dengan hasil peresentase 80%. Adapun skor rata-rata yaitu 87,40. hasil peresentase ini menjawab 80% metode zikir mempengaruhi hasil belajar atau prestasi belajar santri.

#### **B. Saran**

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti mencantumkan saran-saran yaitu Perlu adanya pengembangan dan penetapan penggunaan metode zikir pada Pesantreen Modern Datuk Sulaiman Kota Palopo serta sekolah-sekolah lain baik itu yang mempunyai sistem boarding school maupun full day school sebagai gerakan baru dalam peningkatan hasil belajar dan ketenangan jiwa bagi peserta

didik. Guru dan pembina juga wajib meningkatkan kedisiplinan dan sistem pembelajaran atau kegiatan tambahan dalam program kerja metode zikir ini demi menunjang keberhasilan visi misi dan juga tujuan dari pendidikan khususnya dalam lingkungan Pesantren Modern Datuk sulaiman Bagian putra yang memimpikan keluaran santri sebagai generasi bangsa yang religious.



## DAFTAR PUSTAKA

- Alfian Dhany Misbakhuddin, Siti Arofah. 2018. "Zikir sebagai Terapi Penderita Skizofrenia (Living Alquran di Unit Pelaksana Teknis Rehabilitasi Sosial Eks-Psikotik Dinas Sosial Provinsi Jawa Timur)" *jurnal of Ethics and Spirituality*. Vol 2, No 1.
- A, Sangkan, 2002. *Berguru Kepada Allah*. Jakarta: BukitThursina,2002.
- Anas Sudijono, 2006. *Pengantar Evaluasi Pendidikan* (Jakarta: Raja Grafindo Persada)h.35.
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Bina Aksara.
- Aris Saefulloh. 2012. "Terapi Zikir Jam'ati Di Desa Luwoo Dan Tenggela Kabupaten Gorontalo" *Jurnal Al Ulum*, (Vol. 12, No. 1), hal 277.
- Asyhar, Rayandra. 2011. *Kreatif Mengembangkan Media Pembelajaran*. Jakarta : GP Press.
- Benson, Herbert. MD., 2000. *Respon Relaksasi: Teknik Meditasi Sederhadan Untuk Mengatasi Tekanan Hidup* (terjemahan). Bandung: Mizan
- Ensiklopedi Islam, jilid 1 (Jakarta: PT Ichtiar Baru van Houve) hlm., 159.
- Fatma Laili Khoirun Nida. 2014. "Zikir Sebagai Psikoterapi Dalam Gangguan Kecemasan Bagi Lansia, Konseling Religi" *Jurnal Bimbingan Konseling Islam* (Vol. 5, No. 1 Juni), hlm. 46.
- Jamaludin, Komarudin, A., &Khoerudin , K. 2015. *Pembelajaran PerspektifIslam*. Bandung:Rosdakarya.
- J. Suprianto. 2000. *Statistik Teori dan Aplikasi*, (Cet I; Erlangga,) h.63
- J Hamdayama.2015. *Model dan Metode Pembelajaran Kreatif dan Berkarakter*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Kementrian Agama RI., *Al-Qur'an dan Terjemahnya*. Bandung: 2012, 255 Khodijah, Nyayu. *Psikologi Pendidikan*. 2014. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Lengga.Anggereni.2010. *Pengaruh Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Siswa pada Pembelajaran IPA di Kelas V SDN Cikalang 1 KotaTasikmalaya*.Skripsi UPI KampusTasikmalaya.

- M. Amin, Aziz, Tirmidzi Abdul Majid, 2004. *Analisa Zikir dan Doa*, (Jakarta: Pinbuk Press,).
- Mulyasa. 2013. Uji Kompetensi dan Penilaian Kinerja Guru. Bandung: PT Remaja Rosdakarya Offset.
- M. Sholihin, 2004. Terapi Sufistik Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf (Bandung: Pustaka Setia), hlm 93
- Nasution, S. 1987. Berbagai Pendekatan dalam Proses Belajar Mengajar. Jakarta: Bina Aksara
- Newberg. A., & Waldman, M. (2013). *Born To Believe: Gen iman dalam otak*. (AlihBahasa Nukman, E. F.). Bandung: Mizan.
- Nihaya, et.al., *Pedoman Penulisan Karya Tulis Ilmiah STAIN Palopo*, Edisi Revisi, h.3.
- Purwanto setiyo, 2006. *Relaksasi dzikir. h.40* Rumus dan Data Analisis Statistika, (Cet.2: Bandung: Alfabeta, 2007), h.133.
- Poerwanto, Ngalim. (2007). Psikologi Pendidikan. Bandung: PT Rosda Karya.
- Ridwan dan Akdon, 2007. Rumus dan Data Analisis Statistika, (Cet. 2: Bandung: Alfabeta), h. 133.
- Sugiono, 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*. (Bandung: Alfabeta), h. 96.
- Suryani, (2013) Shalat and dhikr to dispellvoices: The experience of indonesian muslimwith chronic mental illness: *Malaysian Journal Publish Online Early*.
- Tohirin. 2006. Psikologi Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. Jakarta : PT Raja GrafindoPersada.
- Wahyu kurniawan dan rahma widyana, 2014. "Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Peningkatan Kebermaknaan Hidup Pada Mahasiswa" jurnal intervensi psikologi (vol. 6 No. I Juni), hlm. 73.
- Widuri Nur Anggraieni, 2014. "Pengaruh Terapi Relaksasi Zikir Untuk Menurunkan Stress Pada Penderita Hipertensi Esensial" Jurnal Intervensi Peikologi (Vol. 6, No. 1), hlm.86.

Winkel WS.1997. Psikologi Pendidikan dan Evaluasi Belajar. Jakarta: Gramedia.

Yanti, N. (2012). Perbandingan efektifitas terapi zikir dengan relaksasi benson terhadap kadar glukosa darah pasien diabetes melitusdi sumatera barat. Universitas Indonesia.

