

PENGARUH AMALIAH ZIKIR TERHADAP TINGKAT KETENANGAN HATI JAMA'AH IBU-IBU PENGAJIAN

(Penelitian di Masjid Al-Barokah Cibiru Kota Bandung)

Zuhrotul Baqiah

UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Email: zuhrotulbaqiah@gmail.com

Muhtar Gojali

UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Email: muhtargojali@uinsgd.ac.id

Naan

UIN Sunan Gunung Djati Bandung
Email: naan@uinsgd.ac.id

Abstract

Increasing and decreasing the calmness of the heart greatly influences the behavior in living everyday life, both in worldly and ukhrawi's affairs. Peace of mind; one of them obtained by way of dzikir, remembering Allah SWT. Referring to the science of Sufism, dzikir can be interpreted as an activity by doing or reading a holy reading that causes someone to remember God with all his greatness. Likewise, any work that gives rise to remembering Allah is also called dzikir.

This study aims to determine how much influence the remembrance of the level of peace of mind of the worshipers of woman dzikir at Al-Barokah Mosque in Bandung.

The type or research method used is quantitative, where researchers analyze research data using statistical calculations. The techniques used in data collection are: 1) Observation, namely direct observation of the research object, 2) Questionnaire (Questionnaire), namely by distributing a set of statements or questions to respondents then processing data collected using IBM SPSS 23, 3) Documentation, which is to obtain additional

Based on the data obtained in the field and after the data analysis, the results obtained that the value of the correlation or relationship (R) of 0.346 and R Square of 0.120 means 12%. This value implies that there is a small or not tight correlation between dzikir and peace of mind, amounting to 0.346. And the influence of dzikir with peace of mind is classified as low at 12% while 88% the level of Peace of Heart is influenced by other variables not examined.

Keywords:

dzikir; calmness; heart; pilgrims; Mothers recitation

Abstrak

Meningkat dan menurunnya ketenangan hati sangat mempengaruhi perilaku dalam menjalani kehidupan sehari-hari, baik dalam urusan duniawi maupun ukhrawi. Ketenangan hati salah satunya diperoleh dengan cara berzikir, mengingat Allah SWT.. Merujuk pada ilmu tasawuf, zikir dapat diartikan sebagai kegiatan dengan melakukan atau membaca bacaan yang suci yang menyebabkan seseorang ingat kepada Allah dengan segala kebesaran-Nya. Demikian pula setiap pekerjaan yang menimbulkan ingat kepada Allah SWT juga disebut dengan zikir.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar pengaruh zikir terhadap tingkat ketenangan hati jamaah ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah Bandung.

Jenis atau metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif, dimana peneliti menganalisis data penelitian dengan menggunakan perhitungan secara statistik. Adapun teknik yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu dengan: 1) Observasi, yakni pengamatan langsung terhadap objek penelitian, 2) Angket (Kuesioner), yaitu dengan membagikan seperangkat pernyataan atau pertanyaan kepada responden kemudian mengolah data yang terkumpul dengan menggunakan IBM SPSS 23, 3) Dokumentasi, yaitu untuk memperoleh tambahan.

Berdasarkan data yang diperoleh dilapangan dan setelah dilakukannya analisis data, maka didapatkan hasil bahwa nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,346 dan R Square 0,120 artinya 12%. Nilai ini mengandung arti bahwa terdapat korelasi yang kecil atau tidak erat antara zikir dengan ketenangan hati pada jamaah ibu-ibu yaitu sebesar 0,346. Dan pengaruh zikir dengan ketenangan hati tergolong rendah yaitu sebesar 12 % sedangkan 88% tingkat Ketenangan Hati dipengaruhi oleh variabel yang lain yang tidak diteliti.

Kata Kunci:*Amaliah zikir; ketenangan; hati; jamaah; Ibu-Ibu pengajian.*DOI: <http://dx.doi.org/10.15575/saq.v4i2.7588>

Received: 2020-01-25; Accepted: 2020-01-25 ; Published: 2020-01-29

A. PENDAHULUAN

Melihat kondisi kehidupan masyarakat sekarang ini, beragam permasalahan dihadapi oleh manusia dan tidak terkecuali juga menimpa kaum muslimin. Permasalahan tersebut beragam bentuknya, baik yang berkaitan dengan masalah lahir maupun batin (kejiwaan) ataupun juga permasalahan yang sifatnya duniawi sampai ukhrawi. Orang-orang yang mengalami masalah tersebut sesungguhnya mudah sekali resah menyikapi persoalan hidup. Hatinya mudah terpancing dengan permasalahan, hanya berhenti di akal, dan bukan pengembalian kepada Allah SWT, akibatnya mereka seringkali merasa resah dan gundah.

Hati yang resah, gundah dan gelisah yang disebabkan oleh problem-problem kehidupan, seringkali menjadi penghalang bagi manusia untuk mendapatkan ketenangan hati dan ketentraman hidup. Ketenangan hati berarti ketenangan hidup; dimana hal tersebut merupakan cita-cita luhur dan laten bagi setiap manusia. Hal ini disebabkan karena ketenangan hidup itu tidak lain merupakan kebutuhan ruhaniyah yang telah dianugerahkan kepada setiap manusia yang dengannya akan melahirkan beragam aktivitas yang akan memajukan dan mencerahkan kehidupan nyata manusia di dunia.

Dalam konsep Islam, ketenangan hati diistilahkan dengan jiwa *muthmainnah*, yaitu jiwa yang selalu mengajak kembali pada fitrah Ilahiyah Tuhannya. Etos kerja dan kinerja akal dan pikiran, hati, indrawi, dan fisiknya senantiasa dalam kudrat dan iradat Tuhan yang Maha Kuddus dan Maha Agung.¹

Dalam perspektif tokoh tasawuf, Al-Ghozali mendefinisikan hati yang tenang adalah hati yang penuh dengan takwa,

tumbuh subur karena beroleh perhatian seksama, tersucikan dari akhlak yang buruk, tercetus di dalamnya ide-ide kebaikan dari khazanah kegaiban. Dalam perspektif kaum sufi, ketenangan hati dapat ditemukan melalui zikir kepada Allah.²

Ketenangan hati merupakan kondisi psikologis seseorang setelah melakukan sesuatu, dan juga merupakan salah satu ciri orang yang memiliki kesehatan mental yang baik. Istilah kesehatan mental tidak hanya diperuntukkan bagi orang yang mengalami gangguan dan penyakit mental saja, tetapi sangat diperlukan oleh setiap orang yang merindukan ketentraman dan kebahagiaan hidup.³

Dalam pandangan para tokoh Sufi; ketenangan hati salah satunya dapat diperoleh melalui kegiatan zikir kepada Allah. Namun suatu hal yang sangat memprihatinkan dari kebanyakan kaum muslim adalah berzikir tanpa memahami maknanya. Akhirnya zikir hanya menjadi ritual fisik saja, tidak menjadi aktifitas ruh dan jiwa (*qalb*).⁴ Inilah kenyataannya, tidak semua orang dapat merasakan pengaruh dari ibadah zikir yang dilakukannya. Artinya zikir yang dilakukan tidak memberikan efek kedalam diri orang tersebut. Jika zikir secara konseptual mampu menenangkan hati manusia mengapa masih banyak kaum muslim yang melakukan zikir namun tetap mengalami frustrasi yang disebabkan karena berbagai permasalahan kehidupan yang menimpanya.

Zikir dalam Islam pada dasarnya merupakan ibadah yang bisa dilakukan

¹ M. Solihin, *TERAPI SUFISTIK Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, h. 61

² M. Solihin, *TERAPI SUFISTIK Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, h. 85

³ M. Solihin, *TERAPI SUFISTIK Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, h. 59

⁴ R. Marfu' Muhyidin Ilyas, *Menikmati Shalat, Dzikir, dan Do'a*, (Purwakarta : Taqaddum, 2014), cetakan ke-4, h. 11

dimana saja dan kapan saja, asalkan ditujukan kepada Allah SWT. Dan zikir bernilai ibadah yang sangat besar pahala dan manfaatnya.

Zikir ialah upaya seorang hamba untuk selalu ingat kepada Rabbnya. Rasulullah Saw. mengingatkan agar kita selalu berzikir. Dengan zikir, kita akan dibebaskan dari segala bentuk kemurungan. Sehingga, dalam menjalani kehidupan ini, kita akan selalu menebarkan senyum ketulusan yang menyenangkan.⁵

Sebagaimana Menurut Ibnu Qayyim al-Jauziyah terkait manfaat berzikir adalah salah satunya mengundang datangnya rida Allah Swt.⁶

Karena tidak semua kaum muslim yang melakukan kegiatan berzikir merasakan dampak positifnya maka peneliti tertarik untuk meneliti dan mengetahui seberapa besar penerapan amaliah zikir berpengaruh terhadap ketenangan hati para jamaah yang rutin melaksanakannya. Fenomena yang diamati oleh peneliti ini menjadi sangat penting dan menantang untuk diteliti oleh peneliti yang memfokuskan penelitiannya pada jamaah masjid Al-Barokah Bandung.

Adapun pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif, dimana peneliti menganalisis data penelitian dengan menggunakan perhitungan secara statistik.⁷

Berdasarkan pengamatan penulis tidak semuanya orang Islam melaksanakan amaliah zikir merasakan dampak dari pengamalan-pengamalan zikir yang dilakukan. Persoalan ini sangat penting untuk diteliti dan persoalan ini menantang penulis untuk menelitinya pada jamaah masjid Al-Barokah. Berdasarkan uraian dan permasalahan yang ada, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan mengambil judul “**Pengaruh Amaliah Zikir Terhadap Tingkat**

Ketenangan Hati Jamaah Ibu-Ibu Pengajian Di Masjid Al-Barokah”.

B. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara amaliah zikir dan tingkat ketenangan hati. Untuk membuktikan dan menguji diterima atau ditolaknya suatu hipotesis maka peneliti menggunakan tahapan-tahapan berikut:

1. Mencari korelasi atau seberapa besar hubungan antara zikir dan tingkat ketenangan hati pada jamaah ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah. Dalam hal ini penghitungan menggunakan aplikasi IBM SPSS Statistics 23, dan diperoleh hasil sebagai berikut:

A.1		Zikir	Ketenangan Hati
Zikir	Pearson Correlation	1	,346
	Sig. (2-tailed)		,146
	N	19	19
Ketenangan Hati	Pearson Correlation	,346	1
	Sig. (2-tailed)	,146	
	N	19	19

Jadi, korelasi antara amaliah zikir dan tingkat ketenangan hati jamaah ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah Kota Bandung adalah sebesar 0,346. Artinya antara dua variabel memiliki hubungan yang tidak erat atau kecil.

2. Mencari persamaan regresi linier dengan rumus berikut : $Y = a + bX$. Untuk mencari persamaan regresi linier peneliti menggunakan alat bantu SPSS Statistics 23, dan diperoleh hasil sebagai berikut:

Model	Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficient	T	Sig.	
					B
1 (Constant)	67,049	10,312		6,502	,000
Zikir	,204	,134	,346	1,523	,146

Dari tabel diatas diketahui bahwa nilai $a = 67,049$ dan nilai $b = 0,204$. Maka persamaan regresi liniernya yaitu $Y =$

⁵ Nurul Qomariyah, *Berdzikirlah Pasti Hatimu Akan Tenang*, h. 9

⁶ Syaikh Ibnu ‘Athailah as-Sakandari, *Al-Hikam*, trans. Mas Mahfudz, (Surabaya : Bintang Terang, Februari 2004), h. 43

⁷ Rully Indrawan & Ropyy Yaniawati, *Metodologi Penelitian*, ((Bandung : Refika Aditama, 2014), h. 51

67,049 + 0,204 X. Karena nilai koefisien regresi bernilai positif (+) maka dengan demikian dapat dikatakan bahwa amaliah zikir berpengaruh positif terhadap tingkat ketenangan hati (Y) pada jamaah Ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah, Bandung.

3. Melakukan uji signifikansi koefisien determinasi dengan tingkat signifikansi sebesar 5%.
4. Adapun hipotesa yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

H_0 : Tidak terdapat pengaruh antara amaliah zikir (X) terhadap tingkat ketenangan hati (Y) pada jamaah ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah

H_1 : Terdapat pengaruh antara amaliah zikir (X) terhadap ketenangan hati (Y) pada jamaah ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah

Dan telah diketahui nilai r hitung sebesar 0,346. Dengan mengacu pada ketentuan: Terima H_1 jika $T_{hitung} > T_{tabel}$ dan Tolak H_0 jika $T_{hitung} < T_{tabel}$. Dalam penelitian ini, ditemukan t hitung $>$ t tabel ($0,346 > 0,05$), maka H_0 : ditolak H_1 : diterima artinya: “ Terdapat pengaruh antara amaliah zikir dengan tingkat ketenangan hati”.

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,346 ^a	,120	,068	4,35638

Dari hasil diatas diketahui bahwa $t_{hitung} >$ t_{tabel} dalam taraf signifikansi 5%, maka dapat disimpulkan bahwa H_1 dalam penelitian diterima.

5. Menentukan Koefisien Determinasi
Koefisien determinasi berfungsi untuk menjelaskan sejauh mana pengaruh atau dampak variabel x (zikir) terhadap variabel y (ketenangan hati).

Untuk menentukan koefisien determinasi maka menggunakan rumus dan perhitungan melalui IBM SPSS Statistics 23 berikut ini:

- a. Predictors: (Constant), Zikir

Berdasarkan perhitungan menggunakan Aplikasi IBM SPSS Statistics 23 maka diperoleh nilai korelasi atau hubungan (R) sebesar 0,346 dan koefisien determinasi positif atau R Square dengan nilai 0,120 artinya 12% yang dapat mempengaruhi tingkat ketenangan hati sedangkan 88% tingkat ketenangan hati dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

Merujuk pada perhitungan diatas maka dapat disimpulkan bahwa variabel zikir memiliki pengaruh yang rendah terhadap tingkat ketenangan hati pada ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah dengan total pengaruh sebesar 0,120 atau 12%.

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa adanya korelasi atau hubungan yang positif antara amaliah zikir terhadap tingkat ketenangan hati pada jamaah ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah Bandung. Namun demikian, hubungan atau korelasi antara amaliah zikir dengan tingkat ketenangan hati tergolong kecil atau tidak erat. Selain itu, hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai sebesar 0,120 atau 12%. Artinya walaupun amaliah zikir memiliki pengaruh yang signifikan dan positif terhadap tingkat ketenangan hati, namun pengaruh antara amaliah zikir terhadap tingkat ketenangan hati tergolong rendah, yaitu hanya sebesar 12% saja. Sedangkan 88% tingkat ketenangan hati dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti. Salah satunya yaitu faktor lingkungan dan faktor agama yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

C. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pengolahan atau analisis data tentang pengaruh amaliah zikir terhadap tingkat ketenangan hati jamaah ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah Bandung, maka diperoleh kesimpulan sebagai berikut:

1. Korelasi yang diperoleh yakni sebesar 0,346 artinya pada variabel amaliah zikir dan variabel ketenangan hati terdapat hubungan yang tidak erat. Dan diketahui bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$ ($0,346 > 0,05$) dalam taraf kesalahan 5%, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.
2. Dari uji koefisien determinasi dapat disimpulkan bahwa variabel zikir (X) memiliki pengaruh yang rendah terhadap tingkat ketenangan hati (Y) pada ibu-ibu pengajian di Masjid Al-Barokah dengan total pengaruh sebesar 0,120 atau 12%, sedangkan 88% tingkat Ketenangan Hati dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti salah satunya yaitu faktor lingkungan dan faktor agama yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini.

D. SARAN

Dari hasil penelitian ini tentu masih banyak kekurangan yang harus diperbaiki sehingga perlu adanya saran untuk dijadikan pertimbangan bagi penelitian selanjutnya. Adapun saran-saran tersebut yaitu sebagai berikut:

- a. Bagi peneliti
Diharapkan mampu mengembangkan pengetahuan terkait penelitian yang berhubungan dengan zikir dan ketenangan hati agar penelitian ini dapat dikembangkan dikemudian hari. Selain itu, harus terus-menerus melakukan zikir sehingga mampu memperoleh ketenangan hati dalam dirinya dan kedepannya menjadi pribadi yang lebih baik, misalnya: lebih tenang dalam menghadapi masalah hidup.
- b. Bagi pembaca
Apabila dalam hidup ini mengalami kegagalan ataupun keresahan maka alangkah baiknya jika melakukan zikir sebagai bentuk ketaatan kita kepada Rabb. Karena pada dasarnya faktor internal dalam diri yang dapat merubah

dari yang hatinya tidak tenang menjadi tenang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ad-dimasyqi, Muhammad, J. Q., *Bimbingan Untuk Mencapai Tingkat Mu'min*. Bandung : Penerbit Diponegoro.
- Adz-Dzaky, Hamdani Bakran. *Konseling dan Psikoterapi Islam*. Yogyakarta, Al Manar, 2004.
- Al-Ghazali. *Ihya' Ulumuddin*. Trans. Zeid Husein Al-Hamid, " *Mukhtashar Ihya' Ulumuddin*". Jakarta : Pustaka Umami, 2007.
- Amril. *Akhlak Tasawuf : Meretas Jalan Menuju Akhlak Mulia*. Bandung : PT Refika Aditama, Januari 2015.
- Arikunto, Suharsimi. *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta, 2010.
- As-Sakandari, Syaikh Ibnu 'Athailah, *Al-Hikam*. Trans. Mas Mahfudz. Surabaya : Bintang Terang, Februari 2004.
- As-Sakandary, Ibnu 'Athailah, Al-Hikam. Trans. Hilman Hidaytullah Subagyo. Tangerang : Lentera Hati, 2018.
- As-Sarraj, Abu Nashr. " Kualitas Khusus Kaum Sufi," 2019. Diakses 24 juli 2019.
<http://ganaislamika.com/id/Artikel/KUALITAS KHUSUS KAUM SUFI>
- Asvi, Erlangga. "Cara mendapatkan ketenangan hati dan pikiran" 2016. Diakses tanggal 03CApril 2019.
solusisupersukses.com/id/Artikel/Cara Mendapatkan Ketenangan Hati dan Pikiran dengan Program Buka Aura Positif.
- Athailah, Syekh Ahmad bin Muhammad. *Mutu Manikam Dari Kitab Al-Hikam*, Trans. Jamaluddin Ahmad Al-Buny. Surabaya : Mutiara Ilmu, 2012.
- Bisri, Mustofa. "Pesan Islam Sehari-hari : Ritus Dzikir dan Gempita Ummat". Surabaya : Risalah Gusti, 2014.
- Fajar, Dadang Ahmad. *Psikoterapi Religius*. Cianjur : Darr al- dzikr, 2015.

- Fatihuddin. *Mengapa Kita Berdzikir*. Bandung : Delta Prima Press, 2011.
- Frager, Robert. *Psikologi Sufi*. Jakarta : Penerbit Zaman, 2014.
- Gojali, Muhtar. *Psikologi Tasawuf*. Bandung : 2016.
- Hawari, Dadang. *Al-Qur'an, Ilmu Jiwa, dan Kesehatan Jiwa*. Jakarta : PT Dana Bhakti Persada, 1999.
- Hikmah, A'rifatul. "Konsep Jiwa yang Tenang dalam Al-Quran". Skripsi Program Sarjana, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga, Yogyakarta, 2009.
- Ilahi, Fadhl. "Kunci Rezeki- Meniti Jalan yang lurus". Diakses 24 juli 2019, p : //shirotholmustaqim.files.wordpress.com/id/Artikel
- Ilyas, R. Marfu' Muhyidin. *Menikmati Shalat, Dzikir, dan Do'a*. Purwakarta :Taqaddum, 2014.
- Indonesia, Kementerian Agama Republik. *Al-Quran Dan Terjemahnya*. Semarang: PT Tanjung Mas Inti, 1992.
- Indrawan, Rully & Ropyy Yaniawati. *Metodologi Penelitian*. Bandung : Refika Aditama, 2014.
- Jalaludin. *Psikologi Agama*. Jakarta : PT Raja Grafindo Persada, 2016.
- Marliany, Rosleni & Asiyah. *Psikologi Islam*. Bandung : CV. Pustaka Setia, 2015.
- Masyhuri, "Prinsip-Prinsip Tazkiyah Al-Nafs Dalam Islam Dan Hubungannya Dengan Kesehatan Mental," *Jurnal Pemikiran Islam* 37, no. 2, 2012.
- Misbah, Nurcholis. *Merawat Jiwa Jalan Kebahagiaan*. Sidoarjo, Jawa Timur : Imtiyaz, 2018.
- Nasution, Ade R. P. *Pengaruh Pelatihan Zikir Terhadap Ketenangan Hati Pada Remaja Dengan Orang Tua Bercerai*. Skripsi Program Sarjana : Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta, 2018.
- Nawawi, Rif'at Syauqi. *Kepribadian Qur'ani*. Jakarta: Amzah, 2011.
- Nawawi, Syaikh Imam. *Terjemah Hadits Arba'in*. Semarang : Pustaka Nuun, 2016.
- Octavia, Vera. *Metode Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Pribadi, 2017.
- Qomariyah, Nurul. *Berdzikirlah Pasti Hatimu Akan Tenang*. Yogyakarta : Laksana, 2018.
- Siswanto, Victorianus A. *Strategi Dan Langkah-Langkah Penelitian*. Yogyakarta : Graha Ilmu, 2012.
- Solihin , M. *TERAPI SUFISTIK Penyembuhan Penyakit Kejiwaan Perspektif Tasawuf*, Bandung : Pustaka Setia, 2004.
- Solihin, M. *Tasawuf Tematik*. Bandung : Pustaka Setia, Maret 2003.
- Subandi ,M. A. *Psikologi Zikir*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2014.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan; Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung : Alfabeta, 2017.
- Sukmono, Rizki Joko. *Psikologi Dzikir*. Jakarta : Sri Gunting, 2008.
- Sya'roni, Usman. *Nasehat Langit untuk Maslahat Bumi*. Jakarta : Zaman, 2015.
- Syadi, Khalid Abu. " *Periksalah Hati Anda*". Solo : Insan Kamil, 2008.
- Syarqawy, Said Usman & Saifuddin Aman. *Zikir Topnya Ibadah*. Banten : Penerbit Ruhama, Oktober 2013.
- Syukur, Amin. *Sufi Healing : Terapi Dalam Literatur Tasawuf*. Semarang : Walisongo Press, 2011.
- Wasik, Abdul. "Pengaruh Kebersihan Lingkungan terhadap Ketenangan hati". Skripsi Program Sarjana, UIN Sunan Gunung Djati, Bandung, 2017.
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian : Kuantitatif, Kualitatif, dan Penelitian Gabungan*. Jakarta : Prenadamedia Group. Edisi I.
- Yusuf, Syamsu. *Mental Hygiene Perkembangan Kesehatan Mental*

*dalam Kajian Psikologi dan
Agama. Bandung : Pustaka Bani
Quraisy, April 2004.*

Zamry, M. Aby. *Rahasia Energi Zikir.*
Bandung : Marja, 2012.

Yusuf, Syamsu. 2004. *Mental
Hygiene: Perkembangan Kesehatan
Mental dalam Kajian Psikologi dan
Agama. Bandung: Pustaka Bani
Quraisy.*