

Pengaruh Pembiasaan Zikir Al-Matsurat terhadap Ketenangan Hati Siswa di SMAIT Miftahul Khoir

Bembi Eriska*, Erhamwilda, Iwan Sanusi

Prodi Pendidikan Agama Islam, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

bembieriska10@gmail.com, erhamwilda@email.com, iwansanusi@email.com

Abstract. This study was motivated by the lack of confidence among students, their declining ability to focus during the learning process, their tendency to experience stage fright when performing in public, their tendency to get bored quickly during lessons, and their declining enthusiasm for learning among high school students. The Al-Matsurat zikir worship program aims to instill spiritual values and shape good character. At SMAIT Miftahul Khoir, this program has been running since the school was founded and has shown positive results, although there are still students who rarely perform Al-Matsurat zikir. This study aims to determine students' habits in performing Al-Matsurat zikir, determine the level of students' peace of mind, and determine the effect of Al-Matsurat zikir on students' peace of mind. The approach used in this study is a quantitative approach with a correlational type/method. The research population involved 49 students, or all students of SMAIT Miftahul Khoir. Data collection techniques included questionnaires, observation, and documentation. The statistical tests used included normality tests, correlation tests, and coefficient of determination tests. The method of practicing Al-Matsurat zikir emphasized repetition and consistency. The results of the study showed that: (1) The practice of Al - Matsurat zikir among students was at a very high level, indicating that zikir activities had become a habit that was carried out consistently (2) the level of calmness in the students' hearts was also in the very high category, reflecting a calm and alert inner state (3) Al-Matsurat zikir had a very strong influence on the calmness of the students' hearts, with a very dominant contribution in shaping the calmness of the students' hearts

Keywords: *Habituation, Al-Matsurat zikir, peace of mind.*

Abstrak. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi siswa yang kurang percaya diri, menurunnya kemampuan fokus dalam proses pembelajaran, kecenderungan mengalami demam panggung saat ingin tampil di depan umum, perasaan cepat bosan dalam mengikuti pembelajaran, serta penurunan semangat belajar di kalangan siswa sekolah menengah atas. Program pembiasaan ibadah zikir Al-Matsurat bertujuan untuk menanamkan nilai-nilai spiritual dan membentuk akhlak yang baik. Di SMAIT Miftahul Khoir, program ini telah berjalan sejak awal sekolah didirikan dan menunjukkan hasil yang positif, meskipun masih terdapat siswa yang jarang melaksanakan zikir Al-Matsurat. Penelitian ini bertujuan untuk, mengetahui kebiasaan siswa dalam melaksanakan zikir Al-Matsurat, mengetahui tingkat ketenangan hati siswa, dan mengetahui pengaruh zikir Al-Matsurat terhadap ketenangan hati siswa. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis/metode korelasional. Populasi penelitian melibatkan 49 siswa, atau seluruh siswa SMAIT Miftahul Khoir. Teknik pengumpulan data meliputi angket, observasi, dan dokumentasi. Uji statistik yang digunakan meliputi uji normalitas, uji korelasi, dan uji koefisien determinasi. Metode pembiasaan zikir Al-Matsurat yaitu menekankan aspek pengulangan dan konsistensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) Pembiasaan zikir Al-Matsurat pada siswa berada pada tingkat yang sangat tinggi, menunjukkan bahwa kegiatan zikir telah menjadi kebiasaan yang dilakukan secara konsisten (2) tingkat ketenangan hati siswa juga berada pada kategori yang sangat tinggi, yang mencerminkan suasana batin siswa yang tenang dan terjaga (3) zikir Al-Matsurat memiliki pengaruh yang sangat kuat terhadap ketenangan hati siswa, dengan kontribusi yang sangat dominan dalam membentuk ketenangan hati siswa.

Kata Kunci: *Pembiasaan, Zikir Al-Matsurat, Ketenangan Hati.*

A. Pendahuluan

Ketenangan hati merupakan kondisi batin yang stabil, damai, dan tenteram, ketika individu mampu mengendalikan pikiran dan perasaannya sehingga tidak mudah terguncang oleh tekanan eksternal. Secara psikologis, ketenangan hati mencerminkan kematangan emosi dan kestabilan mental yang berperan penting dalam mendukung konsentrasi, pengendalian diri, serta kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan kehidupan sehari-hari (Ema Nurlaila & Nabilla Kartika Sari, 2024).

Dalam perspektif Islam, ketenangan hati (*tuma'ninah al-qalb*) bersumber dari kedekatan seseorang dengan Allah SWT. Imam Al-Ghazali menegaskan bahwa ketenangan hati merupakan anugerah Allah yang diperoleh melalui proses penyucian jiwa (*tazkiyatun nafs*) dan praktik zikrullah secara berkelanjutan. Al-Qur'an juga menegaskan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram (QS. Ar-Ra'd: 28), yang menunjukkan bahwa zikir memiliki peran sentral dalam membentuk ketenangan batin dan kestabilan spiritual (Kallang, 2020).

Salah satu bentuk zikir yang banyak diamalkan adalah zikir Al-Matsurat, yaitu kumpulan zikir dan doa yang disusun oleh Hasan Al-Banna berdasarkan Al-Qur'an dan hadits, yang dibaca pada waktu pagi dan petang. Zikir ini diyakini mampu meredakan kecemasan, menstabilkan emosi, serta memperkuat rasa aman dan kedekatan spiritual individu. Penelitian Khalifah Mulya Ikhwan (2023) menunjukkan bahwa pembiasaan zikir Al-Matsurat dapat meningkatkan ketenangan batin dan konsistensi ibadah. Namun, penelitian tersebut belum mengkaji secara spesifik pengaruhnya terhadap ketenangan hati siswa dalam konteks pendidikan formal (Qur & Indralaya, 2024).

Di sisi lain, realitas peserta didik saat ini menunjukkan berbagai tantangan, seperti tekanan akademik, ketidakstabilan emosi remaja, serta penggunaan gawai yang berlebihan, yang berdampak pada menurunnya fokus, kepercayaan diri, dan motivasi belajar siswa (Susanti et al., 2024). Data Indonesia–National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) tahun 2022 juga menunjukkan tingginya persentase remaja yang mengalami permasalahan kesehatan mental, sehingga penguatan aspek spiritual dan psikologis siswa menjadi kebutuhan yang mendesak (Safitri, 2025).

SMAIT Miftahul Khoir telah menerapkan pembiasaan zikir Al-Matsurat sebagai bagian dari pembinaan spiritual siswa. Namun, fakta lapangan menunjukkan masih adanya siswa yang kurang percaya diri, sulit fokus, mudah cemas, dan kurang stabil secara emosional. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara harapan ideal pembiasaan zikir dan realitas psikologis siswa.

B. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, yaitu penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel tanpa memberikan perlakuan secara langsung kepada subjek penelitian. Pendekatan ini dipilih karena penelitian berfokus pada pengukuran tingkat hubungan antara pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat sebagai variabel bebas dan ketenangan hati siswa sebagai variabel terikat secara objektif dan terukur. Dengan metode korelasional, peneliti dapat memperoleh gambaran sejauh mana keterkaitan antara kedua variabel tersebut dalam konteks pendidikan (Sugiyono, 2023).

Pengumpulan data dilakukan melalui beberapa teknik, yaitu observasi untuk memperoleh gambaran pelaksanaan kegiatan zikir Al-Ma'tsurat di sekolah, angket sebagai instrumen utama untuk mengukur tingkat pembiasaan zikir dan ketenangan hati siswa, serta dokumentasi sebagai data pendukung penelitian. Analisis data meliputi uji normalitas untuk mengetahui sebaran data, uji hipotesis untuk menguji dugaan penelitian, serta uji korelasi guna mengetahui tingkat dan arah hubungan antara kedua variabel secara statistik. Melalui tahapan analisis tersebut, diharapkan hasil penelitian dapat memberikan kesimpulan yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah (Sugiyono, 2023).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Kebiasaan Siswa dalam Melaksanakan Zikir Al-Ma'tsurat

Analisis deskriptif menunjukkan bahwa kebiasaan siswa dalam melaksanakan zikir Al-Ma'tsurat berada pada kategori sangat tinggi. Data diolah menggunakan SPSS Statistics 25 for Windows untuk memperoleh gambaran umum tingkat pembiasaan zikir siswa.

.

Tabel 1. Analisis Data Deskriptif Kebiasaan Zikir Al-Ma'tsurat

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Pembiasaan Zikir Al-Ma'tsurat (X)	49	11	35,00	46,00	40,55	2,865	8,208

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang disajikan, kebiasaan siswa dalam melaksanakan zikir Al-Ma'tsurat berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase sebesar 55,1%. Hal ini menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa telah menjadikan zikir Al-Ma'tsurat sebagai bagian dari rutinitas ibadah harian mereka.

Tingginya tingkat kebiasaan ini mengindikasikan bahwa program pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat di SMAIT Miftahul Khoir tidak hanya dilaksanakan secara formal, tetapi telah mengalami proses internalisasi nilai. Zikir yang dilakukan secara rutin dan terjadwal memungkinkan siswa untuk membangun pola perilaku religius yang stabil dan berkelanjutan. Dengan kata lain, zikir Al-Ma'tsurat tidak lagi dipersepsikan sebagai aktivitas insidental, melainkan sebagai kebutuhan spiritual yang dirasakan manfaatnya secara langsung oleh siswa.

Dari perspektif pendidikan Islam, pembiasaan ibadah merupakan metode utama dalam pembentukan karakter religius. Melalui pembiasaan yang dilakukan secara konsisten, perilaku ibadah akan tertanam dalam diri peserta didik dan membentuk sikap spiritual yang kuat. Zikir Al-Ma'tsurat, sebagai kumpulan doa dan zikir yang bersumber dari Rasulullah SAW, memiliki kandungan spiritual yang komprehensif, meliputi permohonan perlindungan, penguatan keimanan, serta penanaman nilai tawakal dan syukur. Oleh karena itu, pembiasaan zikir ini berpotensi besar dalam membentuk kesadaran spiritual siswa secara mendalam (Burhanuddin, 2020).

Keberhasilan pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat juga tidak dapat dilepaskan dari konteks lingkungan sekolah. SMAIT Miftahul Khoir menerapkan sistem boarding school yang memungkinkan proses pembinaan spiritual berlangsung secara intensif dan berkesinambungan. Lingkungan asrama yang islami, jadwal ibadah yang terstruktur, serta pendampingan guru dan pembina asrama menciptakan suasana religius yang kondusif bagi pelaksanaan zikir secara konsisten. Lingkungan yang mendukung ini berperan penting dalam memperkuat kebiasaan ibadah siswa.

Selain itu, fase perkembangan remaja yang dialami oleh siswa SMA juga menjadi faktor penting dalam memahami temuan ini. Masa remaja merupakan periode pencarian jati diri yang ditandai dengan ketidakstabilan emosi dan tingginya kebutuhan akan pegangan nilai. Pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat sejak dini berfungsi sebagai fondasi spiritual yang membantu siswa membangun kontrol diri, ketenangan batin, serta arah hidup yang lebih positif. Dengan demikian, tingginya kebiasaan zikir siswa menunjukkan bahwa sekolah telah berhasil memberikan dasar spiritual yang kuat bagi perkembangan psikologis siswa.

Tingkat Ketenangan Hati Siswa

Tabel 2. Analisis Data Deskriptif Ketenangan Hati Siswa

Variabel	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
Ketenangan Hati Siswa (Y)	49	10	38,00	48,00	42,98	2,194	4,814

Hasil analisis data menunjukkan bahwa tingkat ketenangan hati siswa berada pada kategori sangat tinggi, dengan persentase sebesar 89,8%. Temuan ini menunjukkan bahwa hampir seluruh

siswa yang mengikuti program pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat memiliki kondisi batin yang tenang, stabil, dan terkendali.

Tingginya tingkat ketenangan hati ini mencerminkan bahwa siswa mampu mengelola emosi, tekanan akademik, serta dinamika sosial dengan baik. Dalam konteks pendidikan, ketenangan hati merupakan aspek penting dari kesehatan mental yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar, motivasi, serta kemampuan menghadapi tantangan. Siswa yang memiliki ketenangan hati cenderung lebih fokus, tidak mudah cemas, dan mampu bersikap positif dalam menghadapi tuntutan sekolah.

Dalam perspektif Islam, ketenangan hati (sakinah atau tuma'ninah) merupakan kondisi batin yang lahir dari kedekatan dengan Allah SWT. Al-Qur'an secara tegas menyatakan bahwa hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram. Oleh karena itu, ketenangan hati yang tinggi pada siswa dapat dipahami sebagai manifestasi dari praktik zikir yang dilakukan secara rutin dan penuh kesadaran (M. Solihin, 2000).

Zikir Al-Ma'tsurat yang dilaksanakan pada waktu pagi dan petang memiliki peran penting dalam membentuk stabilitas emosi siswa. Pada pagi hari, zikir berfungsi sebagai persiapan mental dan spiritual untuk menghadapi aktivitas harian, sedangkan pada petang hari zikir membantu siswa menenangkan diri setelah menjalani berbagai aktivitas. Pola ini menciptakan ritme spiritual yang teratur, sehingga kondisi psikologis siswa tetap terjaga dalam keadaan seimbang.

Selain itu, ketenangan hati yang tinggi juga mencerminkan keberhasilan sekolah dalam menciptakan iklim pendidikan yang mendukung kesehatan mental siswa. Lingkungan religius, hubungan yang harmonis antara siswa dan guru, serta sistem pembinaan yang terstruktur berkontribusi dalam menciptakan rasa aman dan nyaman bagi siswa. Dengan demikian, ketenangan hati siswa bukanlah hasil dari satu faktor tunggal, melainkan hasil dari sinergi antara pembiasaan ibadah dan lingkungan pendidikan yang kondusif.

Hubungan Zikir Al-Ma'tsurat dengan Ketenangan Hati Siswa

Sebelum pengujian hipotesis, dilakukan uji normalitas sebagai prasyarat analisis. Hasil uji Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Statistic	df	Sig.
Pembiasaan Zikir Al-Ma'tsurat (X)	0,114	49	0,138
Ketenangan Hati Siswa (Y)	0,124	49	0,059

Selanjutnya, uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson Product Moment

Variabel	r hitung	Sig.	Keterangan
Zikir Al-Ma'tsurat (X) – Ketenangan Hati (Y)	0,883	0,000	Sangat kuat

Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,883$, yang berada pada kategori sangat kuat, dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menegaskan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dan sangat kuat antara pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat dengan ketenangan hati siswa.

Koefisien Determinasi

Tabel 5. Koefisien Determinasi

R	R Square
0,883	0,780

Hasil tersebut menunjukkan bahwa pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat memberikan kontribusi sebesar 78,0% terhadap ketenangan hati siswa. Dengan demikian, hipotesis alternatif (H_1) diterima, yang berarti terdapat hubungan yang sangat kuat dan signifikan antara zikir Al-Ma'tsurat dan ketenangan hati siswa di SMAIT Miftahul Khoir.

Secara teologis, hubungan antara zikir dan ketenangan hati memiliki dasar yang sangat kuat. Zikir merupakan bentuk pengingat kepada Allah SWT yang menumbuhkan rasa kedekatan, perlindungan, dan kepasrahan kepada-Nya. Kesadaran spiritual ini melahirkan keyakinan bahwa segala urusan berada dalam kendali Allah, sehingga individu tidak mudah diliputi rasa cemas dan gelisah.

Secara psikologis, zikir berfungsi sebagai mekanisme coping yang efektif dalam menghadapi stres. Ketika siswa berzikir, perhatian mereka teralihkan dari tekanan eksternal menuju ketenangan batin. Proses ini membantu menurunkan ketegangan emosi, meningkatkan regulasi diri, dan memperkuat ketahanan mental. Oleh karena itu, semakin tinggi intensitas dan kualitas zikir yang dilakukan, semakin tinggi pula tingkat ketenangan hati yang dirasakan siswa.

Temuan ini memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa praktik zikir mampu menurunkan kecemasan, meningkatkan stabilitas emosi, serta memperbaiki kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, hasil penelitian ini memberikan bukti empiris bahwa pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat bukan hanya bernilai ibadah, tetapi juga memiliki implikasi nyata dalam menjaga kesehatan mental siswa.

Berdasarkan keseluruhan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa pembiasaan zikir Al-Ma'tsurat memiliki peran yang sangat signifikan dalam menciptakan ketenangan hati siswa di SMAIT Miftahul Khoir Bandung. Tingginya kebiasaan zikir diikuti oleh tingginya tingkat ketenangan hati, serta didukung oleh hubungan yang sangat kuat antara kedua variabel tersebut.

D. Kesimpulan

Kebiasaan siswa dalam melaksanakan zikir Al-Matsurat di SMAIT Miftahul Khoir menunjukkan tingkat yang sangat tinggi. Temuan ini menggambarkan bahwa mayoritas siswa telah menjadikan zikir Al-Matsurat sebagai bagian dari aktivitas harian yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan. Konsistensi tersebut mencerminkan adanya pembiasaan yang kuat dalam pelaksanaan zikir Al-Matsurat di lingkungan sekolah. Tingkat ketenangan hati siswa yang mengikuti program zikir Al-Matsurat berada pada kategori yang sangat tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan zikir Al-Matsurat beriringan dengan terciptanya ketenangan dalam diri siswa, sehingga suasana batin mereka tetap terjaga dan lebih stabil dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Pengaruh zikir Al-Matsurat terhadap ketenangan hati siswa tergolong sangat kuat. Temuan ini menunjukkan bahwa pelaksanaan zikir Al-Matsurat memberikan peranan yang besar dalam membentuk dan memperkuat ketenangan hati siswa, sehingga zikir tersebut menjadi salah satu faktor penting yang berkontribusi terhadap terciptanya ketenangan hati siswa.

Ucapan Terimakasih

Dengan penuh rasa syukur dan bahagia peneliti ingin menyampaikan hormat dan terima kasih kepada: Allah SWT atas segala limpahan rahmat, kasih sayang, dan RidhoNya, serta atas doa-doa yang dikabulkan dengan cara terbaik menurut-Nya. Atas izin dan kehendak Allah SWT, penulis mampu melewati setiap proses, ujian, dan perjuangan hingga sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini.

Dengan penuh rasa hormat dan cinta, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Sudarwin dan Ibu Yeni Admiati, atas doa yang tidak pernah terputus, kasih sayang yang tulus, serta dukungan moril dan materil yang senantiasa

mengiringi langkah penulis hingga dapat menyelesaikan studi ini. Segala pengorbanan, kepercayaan, dan keikhlasan yang diberikan menjadi sumber kekuatan utama bagi penulis dalam menempuh perjalanan akademik.

Penulis juga menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada Dr. Hj. Erham Wilda, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing I dan Dr. Iwan Sanunsi, M.Pd. selaku Dosen Pembimbing II atas bimbingan, arahan, kesabaran, serta motivasi yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Nasihat dan ketelitian beliau berdua sangat berarti dalam membantu penulis menyelesaikan skripsi ini dengan baik.

Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada kakak laki-laki tercinta, Yoga Apero, yang senantiasa menjadi sosok penyemangat dan penyinar hari-hari penulis ketika berada di rumah. Kehadirannya selalu menghadirkan kehangatan, keceriaan, serta mampu menjaga keharmonisan dalam keluarga. Dengan penuh kesabaran dan ketulusan, ia selalu meluangkan waktu untuk mengantar dan menjemput penulis ke mana pun penulis harus pergi. Dukungan, perhatian, dan kasih sayangnya menjadi bagian penting dalam perjalanan penulis menyelesaikan pendidikan ini.

Ucapan terima kasih yang mendalam penulis haturkan kepada seluruh keluarga besar yang senantiasa menunjukkan perhatian dan kepedulian dengan cara yang sederhana namun bermakna. Dukungan tersebut tercermin dari keikhlasan membantu secara materi, khususnya ketika penulis hendak kembali ke perantauan, sebagai wujud kasih sayang dan kepedulian agar penulis dapat melanjutkan perjuangan pendidikan dengan tenang. Perhatian kecil namun penuh makna ini menjadi penguat langkah dan penyemangat besar bagi penulis.

Kepala Sekolah SMAIT Miftahul Khoir, Bapak Taufik Fatahillah, S.S., dan wakil kepala sekolah Ibu Ir. Sarie Meidiawatie atas izin, dukungan, dan kebijaksanaan yang diberikan kepada penulis selama proses penelitian. Dengan arahan, kepercayaan, serta lingkungan akademik yang kondusif, penulis dapat melaksanakan penelitian dengan baik dan menyelesaikan skripsi ini dengan lancar.

Ucapan terima kasih yang tulus penulis sampaikan kepada Deren, sebagai sosok istimewa dalam hidup penulis, yang senantiasa hadir dan setia menemani penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Dengan kesabaran, perhatian, dan dukungan yang tak pernah putus, ia selalu membantu penulis baik secara moril maupun emosional, serta menjadi tempat berbagi cerita dalam suka maupun duka. Kehadirannya menjadi sumber semangat, penguat langkah, dan penopang keteguhan penulis hingga skripsi ini dapat diselesaikan.

Kepada teman-teman Ormawa KMNU Unisba angkatan 2022 yang telah menjadi bagian penting dalam perjalanan perkuliahan penulis. Kebersamaan, kekeluargaan, dan solidaritas yang terjalin menjadikan Ormawa KMNU UNISBA sebagai tempat pulang dan rumah kedua bagi penulis. Di sanalah penulis belajar, bertumbuh, berbagi cerita, serta menemukan dukungan dan kehangatan yang menguatkan dalam suka maupun duka hingga akhir masa studi.

Kepada teman-teman seperjuangan selama perkuliahan, yaitu Fatia Zahratunnisa, Windy Ramadhani, dan Ayu Dina, yang senantiasa kebersamai penulis sejak awal hingga akhir masa perkuliahan. Kebersamaan, dukungan, dan kehadiran mereka menjadi bagian penting dalam setiap proses yang dilalui penulis, baik dalam suka maupun duka. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada Fatia Zahratunnisa, yang dengan kesabaran dan ketulusan selalu kebersamai, memahami, serta menghadapi penulis dalam berbagai situasi sejak awal perkuliahan hingga tahap akhir. Kehadiran mereka semua menjadi sumber semangat, kekuatan, dan kenangan berharga dalam perjalanan akademik penulis.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada teman-teman perantauan sekaligus teman kos, yaitu Ayen Nanda, Kanaya Jentira, dan Dwi Puspita Sari, yang telah menjadi keluarga kecil bagi penulis selama berada di Bandung. Kebersamaan, dukungan, dan kehangatan yang terjalin menjadikan masa perantauan terasa lebih ringan dan bermakna. Secara khusus, penulis menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada Ayen, sosok yang pertama kali mengajak dan meyakinkan penulis untuk merantau ke Bandung. Sejak awal perkuliahan hingga saat ini, Ayen Nanda senantiasa membantu, kebersamai, dan memberikan dukungan dalam berbagai hal, baik akademik maupun kehidupan sehari-hari. Peran, ketulusan, dan kebersamaan yang ia berikan sangat berarti dalam perjalanan akademik dan kehidupan penulis.

Daftar Pustaka

- Abshor, M. U. (2020). DZIKIR DALAM TAFSIR SUFI IBNU 'AJIBAH (al-Bahr al-Madid fi Tafsir al-Qur'an al-Madid). *Jurnal Ilmiah Ilmu Ushuluddin*, 19(1), 41–55. <https://doi.org/10.18592/jiiu.v19i1.3587>
- Burhanuddin, B. (2020). Zikir Dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegalauan Jiwa). *Jurnal Mimbar: Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 1–25. <https://doi.org/10.47435/mimbar.v6i1.371>
- Cholik, & Ahmad Arisatul. (2015). Relasi Akal dan Hati menurut al-Ghazali. *KALIMAH*, 13(2), 287. <https://doi.org/10.21111/klm.v13i2.290>
- Dadang, H. (2004). *Do'a dan Dzikir Sebagai Pelengkap Terapi Medis*. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa.
- Hatimah, I. (2017). *Pengertian Pendekatan, Strategi, Metode, Teknik dan Taktik*. Bandung.
- M. Solihin, M. A. (2000). Teori Untuk Memperoleh Ketenangan Hati. *Penyucian Jiwa Dalam Perspektif Tasawuf Al-Ghazali*, 6(1). <https://doi.org/10.35673/ajdsk.v6i1.847>
- Nugroho, P. (2018). Tripusat Pendidikan sebagai Basis Sosialisasi dan Pembentukan Karakter Siswa Tanamal, J F. *Journal of Social Science Teaching*, 2(1).
- Qur, I. A. I. A., & Indralaya, A. (2024). *Jurnal Taujih Jurnal Pendidikan Islam Program Studi Pendidikan Agama Islam PERAN BIMBINGAN KONSELING ISLAM DALAM MENANGANI Jurnal Taujih Jurnal Pendidikan Islam Program Studi Pendidikan Agama Islam*. 6(02), 13–29.
- Rahmansyah, C., Asikin, I., & Al Ghazal, S. (n.d.). *Metode Pendidikan Akhlak Dalam Buku "Akhlauqul Kariimah berdasarkan Mudaawamatu Dzikirillah"* Karya Syekh Ahmad Shohibulwafa Tajul'arifin (Abah Anom). Retrieved <https://journal.sbpublisher.com/index.php/imsak>
- Ramadhani Nurinsani, Ikin Asikin, & Sobar Al Ghazal. (2024). Pembacaan Ayat dan Surat Pilihan dalam Al-Qur'an Pada Waktu Dzikir. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 105–112. <https://doi.org/10.29313/jrpai.v4i2.5328>
- Rojaya, M., Abdilah, S., & Wahab, D. (2009). *Zikir-Zikir Pembersih dan Penentram Hati*. Bandung: Mizan Pustaka.
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R*.
- Sundari, E. (2022). Upaya Meningkatkan Kemampuan Shalat Siswa Pada Mata Pelajaran PAI Melalui Metode Demonstrasi Siswa Kelas IV SDN 12 Rejang Lebong. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru Agama Islam*, 2(7).
- Susanti, S., Pulungan, F., Rezki, M. A., Purba, M. P., Grey, R. A., & Gaol, L. (2024). Pengaruh Penggunaan Gadget Terhadap Konsentrasi Belajar Siswa di SMP IT Swasta Ad Durrah. *Sani Susanti, et. Al*, 2(1), 57–65.
- Zahra Putri Rozali, Erhamwilda, & Giantomi Muhammad. (2024a). Analisis Hubungan Antara Pengetahuan Akhlak Terhadap Sesama dan Sikap Siswa Terhadap Bullying Pada Siswa Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 133–140. <https://doi.org/10.29313/jrpai.v4i2.5341>

Zahra Putri Rozali, Erhamwilda, & Giantomi Muhammad. (2024b). Analisis Hubungan Antara Pengetahuan Akhlak Terhadap Sesama dan Sikap Siswa Terhadap Bullying Pada Siswa Usia 13-15 Tahun. *Jurnal Riset Pendidikan Agama Islam*, 133–140. <https://doi.org/10.29313/jrpai.v4i2.5341>