

ABSTRAK

Gilang Askhiya Fadillah,1191040054: “Pengaruh Zikir Al-Matsurat (Pagi dan Petang) Terhadap *Psychological Well Being* Santri. (Studi Perbandingan Pada Pesantren Yang Melakukan dan Tidak Melakukan zikir Al-Ma'tsurat)”.

Psychological Well-Being merupakan suatu kondisi dari setiap individu yang memiliki perilaku positif terhadap dirinya sendiri ataupun orang lain, dan dapat membuat keputusan ataupun mengelola perilakunya sendiri, dan menciptakan ataupun mengatur lingkungan yang diinginkan sesuai dengan kebutuhannya sendiri, memiliki tujuan dalam hidup.

Pada penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi *psychological well being* santri, apakah terdapat pengaruh mengamalkan zikir pagi dan petang terhadap kondisi *psychological well being* kepada pondok pesantren yang melakukan dan tidak melakukan zikir pagi dan petang, adapun manfaat yang lainnya ialah untuk memperbanyak referensi ataupun bahan bacaan mengenai zikir dan *psychological well being*.

Zikir pagi dan petang atau bisa disebut juga dengan (Al-Matsurat) yakni salah satu dari jenis zikir yang diajarkan dan dicontohkan langsung oleh nabi Muhammad SAW yang perlu dilakukan dan diamalkan dalam kehidupan sehari-hari berguna untuk terus mengingat kepada sang pencipta dan supaya kita tidak menjadi orang yang lalai, selalu mendapatkan perlindungan dari sang pencipta kapanpun dan dimanapun kita berada.

Metode penelitian dalam pengumpulan data ini adalah metode kuantitatif yang melibatkan metode statistika deskriptif. Data kemudian dianalisis dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 26. Dalam penelitian ini, sebanyak 79 responden dipilih menggunakan teknik pengambilan sampel *probability*, khususnya *simple random sampling*. Alat pengukur yang digunakan adalah skala *Likert*. Variabel X terdiri dari 18 pertanyaan, variabel Y memiliki 36 pertanyaan, dan kedua variabel telah dilakukan proses validitas dan reliabilitas. Untuk menguji pengaruhnya, pada penelitian ini dilakukan uji independen T-test.

Hasil dalam penelitian ini tentang pengaruh zikir al-matsurat (pagi dan petang) terhadap *psychological well being* pada santri yang melakukan dan tidak melakukan dengan nilai pada t-test untuk santri pesantren al-muttaqin adalah 18,219 dengan Sig (2tailed) <,001, dari penjelasan data tersebut dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak, yang berarti bahwa terdapat perbedaan *psychological well being* pada santri yang melakukan dan tidak melakukan zikir pagi dan petang. Sama dengan santri pesantren universal dengan t-test 15,967 dengan Sig (2tailed) <,001. Secara rata-rata, Pondok Pesantren Al-Muttaqin memiliki nilai *psychological well being* yang lebih tinggi, dengan rata-rata sebesar 172.7347, dibandingkan dengan rata-rata Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Kota Bandung sebesar 113.3667.