

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Seorang muslim memang diperintahkan untuk berdzikir kepada Allah SWT pada setiap waktu dengan hati, lisan, dan anggota badannya, karena dzikir adalah obat kegersangan hati yang dapat melandasi perilaku manusia sebagaimana dalam Al-Qur'an Allah berfirman:

الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

Artinya : (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, Hanya dengan mengingat Allah-lah hati menjadi tenteram. (QS. Al-Ra'du: 28).

Berzikir bukan hanya ucapan tahlil, tasbih, tahmid, dan takbir tetapi membaca ayat ayat suci Al-Qur'an juga merupakan dzikir. Sesungguhnya ayat ayat suci Al-Qur'an, memiliki keutamaan yang sangat besar sebagai penawar untuk menjernihkan hati, membersihkan jiwa, dan dengan dzikir semakin kuat tertanam dalam hatinya keridhaan serta kelapangan hati dan ia akan merasakan adanya ketenangan dan kelegaan dalam hatinya. Hati seseorang yang mengabaikan Allah hanya seperti "dinding dalam sebuah ruangan," sementara hati seseorang yang selalu mengingat Allah adalah subjek cahaya ilahi. Oleh karena itu, sufi terkemuka menganggap penting untuk berzikir atau mengingat Allah sebagai cara untuk membersihkan hati. Ini bukanlah pandangan pribadi mereka, tetapi telah dijelaskan dalam Al-Qur'an dan hadis Nabi. Islam menyediakan berbagai solusi untuk mengatasi masalah batin, dengan mengacu pada Al-Qur'an dan As-Sunah. Salah satu metode yang dianjurkan dalam Al-Qur'an adalah berzikir untuk mengatasi gangguan jiwa, yang dalam arti sederhana berarti mengingat Allah dengan penuh kesadaran akan kehadiran-Nya.

Zikir merupakan sikap batin yang biasanya diungkap melalui ucapan tahlil (*Laa ilahailallah*, artinya tiada tuhan selain Allah), tasbih (*subhanallah* artinya Maha Suci Allah), tahmid (*Alhamdulillah* artinya segala puji bagi Allah) dan takbir (*Allahu Akbar* artinya Allah Maha Besar).

Banyak sekali macam-macam zikir, salah satunya adalah zikir pagi petang al-matsurat pengertiannya adalah sekumpulan zikir yang terdiri atas ayat-ayat pilihan dan lafal-lafal hadis Rasulullah SAW yang biasa beliau amalkan dalam wiridnya. Dinamakan Al-Ma'tsurat, karena memang semua yang ada dalam kumpulan wirid tersebut sudah dituntunkan (ada riwayatnya) dari Rasulullah SAW. zikir al-matsurat ini dibacakan di waktu pagi dan petang, Allah memuji orang yang rajin berzikir dan berdoa setiap pagi dan petang, "Bersabarlah kamu bersama-sama dengan orang-orang yang menyeru Tuhannya di pagi dan senja hari dengan mengharap Keridhaan-Nya." (QS. al-Kahfi: 28). Ibnul Qoyyim mengatakan, "Zikir pagi dan sore ibarat baju besi. Semakin banyak lapisan lempengnya, senjata tidak akan bisa menembus pemakainya. Bahkan, kekuatan baju besi bisa mencapai keadaan, dimana tombak bisa mental dan balik menyerang orang yang melemparnya."

Zikir pagi petang mempunyai manfaat yang berbeda dengan zikir lainnya, karena zikir pada kedua waktu ini memiliki keistimewaan apabila dibandingkan pada waktu lain. Hal tersebut disebutkan dalam firman Allah SWT pada Surat Al-Ahzab ayat 42 yang artinya "Bertasbihlah kepada Allah ketika kamu berada pada waktu senja dan waktu pagi. Segala puji hanya bagi-Nya di langit dan di bumi, pada waktu petang dan pada saat kamu berada pada waktu siang". Salah satu program wajib di Pondok Pesantren Al-Muttaqin Tasikmalaya adalah membiasakan santrinya untuk melaksanakan zikir pagi dan petang, dilihat dari permasalahan yang ada pada santri Pondok Pesantren Al-Muttaqin Tasikmalaya adalah dari perilaku yang tidak terpuji, dan jika dilihat dari segi agama santri tersebut lebih condong kepada tindakan yang dilarang agama, selain hal itu, para santri di Pondok Pesantren Al-Muttaqin Tasikmalaya tersebut dihadapkan pada berbagai program kegiatan yang harus dilakukan dalam kapasitasnya sebagai seorang santri, mereka juga dituntut untuk hidup mandiri tidak menggantungkan segala kebutuhan hidup sehari-hari kepada bantuan orang tua, sehingga kondisi seperti ini sangat memungkinkan bagi tindakan-tindakan tidak baik yang dilakukan oleh santri seperti, malas, berkelahi, mencuri, melanggar peraturan yang sudah di buat oleh pihak pesantren, untuk mengatasi hal tersebut terjadi, maka keberadaan dzikir pagi petang ini sebagai salah satu kegiatan keagamaan santri di Pondok Pesantren Al-Muttaqin Tasikmalaya dipandang sangat

perlu, salah satu manfaat yang dirasakan mengamalkan zikir tersebut adalah menahan emosi yang berlebihan menjadi kondisi hati menjadi tenang dan tentram, lebih menerima diri sendiri dengan segala kelebihan dan kekurangan yang ada dalam diri kita sendiri, berhubungan baik dan menghargai orang lain dan mengetahui tujuan hidup kita semuanya serahkan kepada Allah swt akan tetapi diiringi dengan berusaha.

Berbeda dengan pondok pesantren mahasiswa universal, mereka tidak ada program wajib untuk melaksanakan zikir pagi dan petang, akan tetapi mereka membiasakan melaksanakan zikir ba'da salat atau bisa disebut juga dengan *wiridan* kepada santrinya, diingat karena santri pondok pesantren mahasiswa universal sudah dewasa, sudah bisa mengatur dirinya sendiri, baik dan buruknya seperti apa, berbeda dengan santri pondok pesantren al-muttaqin mereka masih membutuhkan bimbingan, dikarenakan pondok pesantren tersebut berisikan anak-anak smp dan sma, yang belum bisa mengatur dirinya sendiri baik dan buruknya seperti apa.

Perasaan sejahtera secara psikologis menjadi salah satu hal yang memberikan dampak perasaan bahagia dan puas menjalani hidup dalam diri seseorang remaja. Menurut (Zakiah, 1990.) remaja ialah masa peralihan diantara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada masa ini anak mengalami masa pertumbuhan dan masa perkembangan fisik ataupun perkembangan psikis. Pada kehidupan remaja kondisi *Psychological Well-Being* sangat penting untuk diperhatikan, karena *Psychological well being* individu dengan *Psychological well being* rendah akan memiliki tingkat penerimaan diri yang kurang baik, sering muncul perasaan tidak puas terhadap diri sendiri, merasa kecewa dengan pengalaman masa lalu, dan mempunyai pengharapan untuk tidak menjadi dirinya saat ini, selanjutnya muncul perilaku minimnya hubungan dengan orang lain, sulit untuk bersikap hangat dan enggan untuk mempunyai ikatan dengan orang lain, saat ini tidak memiliki tujuan yang ingin dicapai dalam hidup, serta tidak memiliki keyakinan yang dapat membuat hidupnya saat ini menjadi lebih berarti.

Psychological well-being terdiri dari kepuasan hidup dan juga perasaan yang positif seperti rasa senang, gembira dan puas. Seseorang yang ingin memiliki kualitas hidup yang baik idealnya juga memiliki *psychological well-being* yang baik pula dalam dirinya. Teori kesejahteraan psikologis yang dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989 adalah tentang cara individu merasakan aktivitas sehari-hari mereka. Ini

mencakup semua tindakan yang dilakukan setiap hari oleh individu, di mana selama proses tersebut, mereka mungkin mengalami fluktuasi dalam pikiran dan perasaan mereka, mulai dari kondisi mental yang negatif hingga kondisi mental yang positif. Misalnya, perjalanan dari pengalaman trauma menuju penerimaan hidup disebut sebagai kesejahteraan psikologis (Bradburn, dalam Ryff & Keyes, 1995).

Ryff (dalam Allan Car, 2008) menjelaskan kesejahteraan psikologis sebagai dorongan untuk menggali potensi individu secara menyeluruh. Dorongan ini dapat mendorong seseorang untuk menerima situasi yang mungkin merendahkan kesejahteraan psikologis mereka atau berusaha untuk memperbaiki kondisi hidup mereka agar kesejahteraan psikologisnya meningkat (Ryff & Keyes, 1995).

Individu dengan kesejahteraan psikologis yang tinggi adalah mereka yang merasa puas dengan kehidupan mereka, memiliki kondisi emosional yang positif, dapat menghadapi pengalaman buruk yang dapat memengaruhi emosi mereka, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain, memiliki otonomi dalam mengambil keputusan, dapat mengendalikan lingkungan sekitar mereka, memiliki tujuan hidup yang jelas, dan mampu mengembangkan diri mereka sendiri (Ryff, 1989). Ryff (1995) menjelaskan bahwa ada enam dimensi yang membentuk kesejahteraan psikologis, yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, penguasaan lingkungan, tujuan hidup, dan pertumbuhan pribadi.

Kesejahteraan psikologis bukanlah sesuatu yang diperoleh dengan mudah dalam kehidupan, tetapi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti kepribadian individu, makna dan tujuan hidup mereka, serta faktor religiusitas. Faktor religiusitas menjadi salah satu pengaruh yang signifikan, terutama pada masa remaja.

Aktivitas bimbingan zikir pagi dan petang yang dilakukan diharapkan dapat membantu memecahkan masalah-masalah persoalan yang sering ditemukan di masyarakat terutama pada masa remaja. Akhir-akhir ini, permasalahan pada masa remaja menjadi focus utama menarik banyak diteliti, hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan pengkajian yang lebih mendalam terhadap proses bimbingan islam yang selama ini dilakukan, berdasarkan pra-penelitian pendahuluan terhadap objek penelitian dengan mengambil 4 orang sampel dengan menggunakan teknik wawancara, penulis menduga ada pengaruh Zikir Al-Mat'surat (Pagi dan Petang)

terhadap *Psychological Well Being* santri, dikarenakan penelitian ini adalah studi perbandingan, membandingkan apakah ada pengaruh dari membiasakan zikir pagi dan petang dan tidak melakukan terhadap kondisi *psychological well being* santri, jadi diambil 2 sampel terhadap pesantren yang melakukan zikir Al-Mat'surat dan 2 sampel terhadap pesantren yang tidak melakukan zikir Al-Mat'surat, maka focus peneliti pada penelitian ini adalah “ **PENGARUH DZIKIR AL-MATSURAT (PAGI PETANG) TERHADAP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING SANTRI (Studi Perbandingan Pada Pesantren Yang Melakukan dan Tidak Melakukan Dzikir Al-Matsurat.** Dalam penelitian ini, santri yang dijadikan sampel penelitian adalah santri pondok pesantren Al-Muttaqin Tasikmalaya dan Santri Pondok Pesantren Mahasiswa Universal.

B. Rumusan Masalah.

Berdasarkan penjelasan yang sudah dijelaskan di latar belakang masalah, oleh karena itu peneliti merumuskan masalah, yaitu:

1. Bagaimana Kondisi *Psychologycal Well-Being* Pada Santri Yang Melakukan Dan Tidak Melakukan Dzikir Pagi dan Petang (Al-Ma'tsurat)?
2. Apakah Ada Perbedaan Kondisi *Psychologycall Well-Being* Yang Melakukan dan Tidak Melakukan Dzikir Pagi dan Petang (Al-Ma'tsurat) Pada Santri?
3. Bagaimana Pengaruh Dzikir Al-Mat'surat terhadap *Psychologycall Well-Being* Santri?

C. Tujuan Penelitian.

Berdasarkan dari rumusan masalah diatas, adapun tujuan penelitian ialah:

1. Untuk mengetahui bagaimana kondisi *Psychologycall Well-Being* pada santri yang melakukan dan tidak melakukan dzikir pagi dan petang (Al-Ma'tsurat).
2. Untuk mengetahui apakah ada perbedaan kondisi *Psychologycall Well-Being* pada santri yang melakukan dan tidak melakukan dzikir pagi dan petang (Al-Mat'surat).
3. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh dzikir Al-Mat'surat terhadap *Psychologycal Well-Being* Santri.

D. Manfaat Penelitian.

Penelitian ini memiliki dua manfaat, yaitu secara akademis dan praktis:

1. Manfaat Akademis

Penelitian ini membahas tentang Pengaruh Dzikir Pagi Petang (Al-Matsurat) Terhadap *Psychological Well-Being* Santri (Studi Perbandingan Pada Pesantren yang Melakukan dan Tidak Melakukan Dzikir Al-Mat'surat), apakah ada perbedaan santri yang melakukan dan tidak melakukan dzikir pagi dan petang (Al-Matsurat) terhadap kondisi *psychological well-being*.

Dan dengan adanya penelitian ini, semoga menjadi sumber penelitian terbaru dari penelitian dalam lingkup mahasiswa tasawuf dan psikoterapi, sebagai metode terapi dzikir apakah dzikir pagi dan petang memberikan perubahan pada kondisi *psychological well-being* pada kehidupan seorang santri atau tidak. Manfaat yang lainnya juga bagi pembaca dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam kondisi *psychological well-being* pada kehidupan santri setelah mengamalkan dzikir pagi dan petang tersebut, selain itu juga menjadi kontribusi dalam pengetahuan khususnya ilmu tasawuf dan psikoterapi.

2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah manfaat bagi subyek yang diteliti yaitu Santri Pondok Pesantren Al-Muttaqin Tasikmalaya dan Pondok Pesantren Mahasiswa Universal Kota Bandung atau siapapun pembaca yang mana dalam mencari kebahagiaan dan kesejahteraan hidup bisa diselesaikan dengan persoalan agama dengan cara mendekatkan diri kepada Allah swt dengan mengerjakan dan mengamalkan dzikir pagi dan petang (Al-Matsurat).

E. Tinjauan Pustaka.

Pada bagian tinjauan pustaka ini, penulis mengambil informasi dari berbagai penelitian yang sudah dilakukan, diantaranya:

Skripsi yang menjelaskan tentang “ *Dampak Dzikir Terhadap Ketenangan Jiwa (Studi Kasus di Gampong Baet Kecamatan Baitussalam Kabupaten Aceh Besar)*” ditulis oleh Tarwalis, Skripsi ini menjelaskan tentang Dampak yang terlihat ketika selesai berdzikir adalah dapat menimbulkan rasa ketenangan di dalam jiwa, menghilangkan stres, meringankan badan, lebih tawaduk rendah hati, memperbaiki

akhlak hingga apabila ada musibah atau ujian yang datang dari Allah maka akan timbul kesabaran dan selalu berserah diri kepada Allah. Di samping itu kendala-kendala yang dihadapi jamaah dzikir adalah berupa kebisingan suara sepeda motor dan juga lokasi atau tempat berdzikir tersebut terlalu kecil sehingga sebahagian jama'ah kerap kali berdesak-desakan.

Selanjutnya Skripsi yang menjelaskan tentang "*Pengaruh Dzikir Terhadap Peningkatan Kecerdasan Spiritual Santri (Studi Analisis Santri Kelas IX Pondok Modern Al-Aqsha Jatinangor Kabupaten Sumedang)*" ditulis oleh Mukhamad Rifqi, Skripsi ini menjelaskan tentang pelaksanaan wirid yang dilakukan secara rutin oleh santri di Pondok Modern Al-Aqsha memberikan pengaruh yang positif bagi santri yang sedang belajar. Sehingga dengan latar belakang watak, sikap, perilaku, pola pikir santri yang labil dan mengarah kepada tindakan yang negative dan berbagai perilaku lainnya yang sering menyalahi aturan, dengan adanya program dzikir di pondok modern al-aqsha ini, santri mampu mengarahkan kondisi internal masing-masing kearah yang dinamis terhadap pengendalian emosi ataupun nafsu santri tersebut.

Selanjutnya, skripsi yang menjelaskan tentang "*Gambaran Psychological WELL-BEING pada istri pertama dan kedua dalam satu keluarga poligami*" ditulis oleh Aqilah Fathurroja. Pada skripsi ini dijelaskan bahwa sebuah fenomena tentang poligami dalam keluarga tersebut memiliki dua orang istri dengan perbedaan usia yang tidak terlalu jauh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa subyek memenuhi seluruh fungsi dimensi *psychological well-being* berupa otonomi (*autonomy*), penguasaan lingkungan (*environmental mastery*), pertumbuhan pribadi (*personal growth*), hubungan positif dengan orang lain (*relationship with other*), tujuan hidup (*purpose of life*), serta penerimaan diri (*self acceptance*). Istri pertama lebih dominan terhadap dua dimensi dari keenam dimensi tersebut yaitu *environmental mastery* dan *relationship with other*, berbeda dengan istri kedua lebih dominan terhadap tiga dimensi salah satunya yaitu *personal growth*, *purpose of life* dan *self acceptance*. Sehingga istri kedua memiliki *psychological well-being* yang tinggi. Selain keenam dimensi tersebut, ada faktor yang mendominasi untuk istri pertama yaitu dukungan sosial, berbeda dengan istri kedua yaitu faktor religiusitas.

Selanjutnya adapun jurnal yang menjelaskan tentang “ *Psychological Well-Being Pada Anak-Anak Remaja Panti Asuhan Taslimiyah Krebet*”, ditulis oleh Samsul Hidayat dan Yusuf Ratu Agung menjelaskan bahwa *Psychological Well-being* pada anak-anak remaja panti asuhan Taslimiyah Krebet, menunjukkan bahwa mereka memiliki *psychological well-being* yang baik, dengan digambarkan oleh beberapa sikap yang didapatkan dari hasil penelitian, dari hasil penelitian terdapat 7 dimensi antara lain adalah mereka memiliki sikap menerima diri yang baik, memiliki hubungan yang positif dengan orang lain dan mampu beradaptasi dengan baik dilingkungan yang baru, mampu memiliki sikap mandiri disetiap kegiatan yang dilakukannya. Kemudian terdapat 4 faktor yang diperoleh, diantaranya adalah dukungan sosial, dengan adanya dukungan orang yang ada disekitar mereka mampu menjalani kehidupannya secara semangat dan lebih baik serta terus berkembang, kedua status ekonomi adalah faktor yang mendukung mereka untuk mampu bisa berkembang lebih baik dipendidikan atau potensi yang lain, dengan harapan ada dukungan penuh dari pihak panti bisa membantu, kemudian yang ketiga keberagaman merupakan faktor yang dimiliki mereka karena dengan itu mereka bisa menilai mana yang baik dan buruk menurut mereka serta mampu bersyukur disetiap keadaan, yang terakhir adalah kepribadian, dengan adanya kepribadian yang baik bisa membuat mereka akan lebih memiliki kemandirian dan akan kesadaran yang seharusnya dilakukan serta lebih bisa mencontohkan kepada teman-temannya untuk bisa lebih baik.

Adapun beberapa teori yang dikemukakan oleh Ash-Shiddieqy berpendapat bahwa berdzikir, berdo'a, beristighfar dan bertilawah merupakan amalan-amalan utama yang harus dilakukan umat islam untuk kesempurnaan iman dan islamnya, semuanya itu menjadi penawar bagi hati dan jiwa yang resah dan gelisah, ungkapan dari teori tersebut sesuai dengan firman Allah Qs. Ar-Ra'du ayat 28 yang artinya adalah “ (yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingat Allah hati menjadi tenteram”. Hal ini menunjukkan bahwa peranan dzikir bagi penanaman nilai-nilai religiusitas bagi manusia sangat tepat dalam kinerja bimbingan keagamaan kontemporer.

Adapun teori yang menjelaskan dzikir lainnya yang dikemukakan oleh Abdul Rasul Muhammad yang berjudul “Jangan Asal Zikir” Buku tersebut menjelaskan keutamaan dzikir dibandingkan dengan ibadah lainnya, pahala zikir, syarat-syarat orang yang berzikir, keutamaan dzikir dan lain halnya.

Selanjutnya teori *psychological well-being* dikembangkan oleh Ryff pada tahun 1989. *Psychological well-being* merujuk pada perasaan seseorang mengenai aktivitas hidup sehari-hari. Segala aktifitas yang dilakukan oleh individu yang berlangsung setiap hari. Dimana dalam proses tersebut kemungkinan mengalami fluktuasi pikiran dan perasaan yang dimulai dari kondisi mental negatif sampai pada kondisi mental positif, misalnya dari trauma sampai penerimaan hidup dinamakan *psychological well-being* (Bradburn dalam Ryff & Keyes,1995).

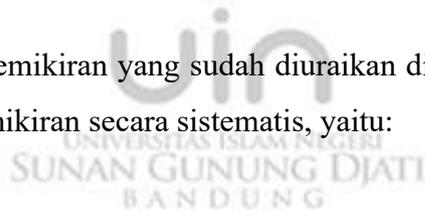
F. Kerangka Berfikir.

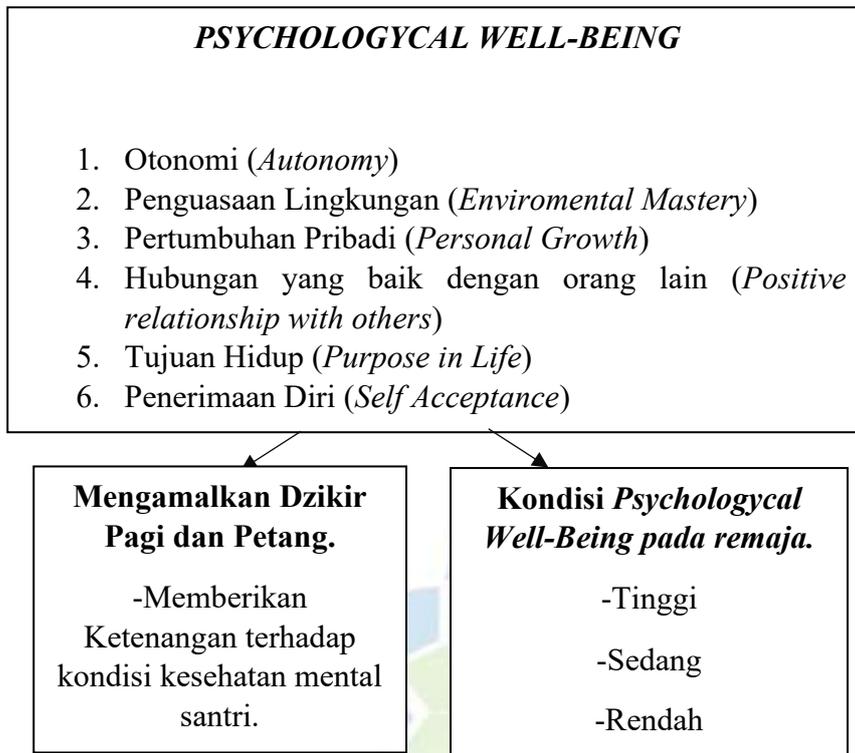
Al-Qusyairi mendefinisikan zikir dengan sebuah definisi yang sangat mendalam, menurutnya, zikir adalah menenggelamkan ingatan pada penyaksian yang diingat, kemudian menghayutkannya dalam wujud yang diingat sehingga tidak ada bekas apa pun yang menyisa dan teringat darimu. Berdzikir ataupun berdoa adalah amalan-amalan yang sangat utama yang harus dilakukan oleh seorang muslim untuk menyempurnakan iman dan islamnya. Hal ini mengharuskan bahwa seorang muslim harus melaksanakan ajaran-ajaran dari agamanya, karena dengan menjalankan dan melakukan ajaran agama, mendapatkan manfaat terhadap pelaksanaannya.. Fenomena zikir yang semakin semarak saat ini tentu saja memiliki dampak positif bagi kehidupan santri yang terkuasai oleh ilmu pengetahuan dan dampak modernisasi. Salah satu manfaat yang dapat diperoleh dari pelaksanaan dzikir tersebut adalah tercapainya rasa tenang dan tenteram bagi jiwa dan raganya juga dapat menyambung silaturahmi antara satu sama lain. Apabila dzikir dilakukan dengan khusyuk dan penuh konsentrasi maka jiwa dan pikiran akan merasakan ketenangan. Dzikir yang dilakukan dengan penuh khidmat akan timbul dalam jiwa seseorang itu kedamaian demi tercapainya kebahagiaan dan ketenangan pada dirinya, serta dapat membantu menghilangkan rasa sedih, stress, frustrasi, putus asa, khawatir, dan takut. Dan ini merupakan beberapa gejala jiwa yang berat. Seharusnya ketika berdzikir seseorang harus merenungi, memahami arti, dan mengucapkannya secara fasih agar hati menjadi lebih

berkonsentrasi dan akan menghadirkan keagungan dan kemuliaan Allah. Juga yang harus diperhatikan seseorang saat berdzikir adalah: menjaga kebersihan badan, menjaga kebersihan tempat yang digunakan berdzikir, memilih waktu yang tepat, dan juga memilih tempat-tempat mulia yang banyak berkahnya seperti di masjid, meunasah, dan lain sebagainya.

Manusia yang memiliki religiusitas yang baik, maka akan sangat berpengaruh pada kondisi kehidupannya, jika kita berhubungan baik dengan sang pencipta, permasalahan sebesar apapun akan selesai dan kita mampu untuk melewati permasalahan tersebut. Manfaat dari dzikir yaitu memberikan ketenangan terhadap kondisi mental seseorang, sehingga manusia tersebut dapat berfikir lebih baik dan positif. Dzikir dapat memberikan ketenangan, ketentraman, serta dapat mengurangi stress atau depresi dan kecemasan pada individu. Sehingga kemampuan individu untuk berfikir positif dengan ketenangan dan mampu menyesuaikan dengan kemampuan dalam mengambil keputusan maka akan berdampak positif dalam kehidupannya. Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa mengamalkan dzikir pagi dan petang (Al-Matsurat) pada santri pondok pesantren tasikmalaya akan menimbulkan rasa ketentraman dan ketenangan sehingga akan merasakan kesejahteraan psikologis dalam dirinya.

Berdasarkan kerangka pemikiran yang sudah diuraikan diatas, maka penulis akan menjelaskan kerangka pemikiran secara sistematis, yaitu:





G. Sistematika Penulisan.

Perancangan penulisan dalam skripsi ini yaitu:

BAB I Pendahuluan, isinya menjelaskan tentang Latar Belakang Masalah, Rumusan Masalah, Tujuan Penelitian, Manfaat Penelitian, Tinjauan Pustaka, Kerangka Berfikir, Metode Penelitian, dan yang terakhir adalah Sistematika Penulisan.

BAB II Tinjauan Pustaka, menjelaskan tentang Landasan umum Pengaruh Dzikir Al-Matsurat (Pagi dan Petang) terhadap *Psychological Well-Being* Santri (Studi Perbandingan Pada Pesantren Yang Melakukan dan Tidak Melakukan Dzikir Al-Matsurat). gambaran pengaruh mengamalkan dzikir pagi dan petang pada santri pondok pesantren al-muttaqin tasikmalaya dan pondok pesantren mahasiswa universal. mengetahui apakah ada perbandingan pesantren yang mengamalkan dzikir pagi dan petang (Al-Matsurat) dan tidak mengamalkan terhadap kondisi *psychological well-being* pada santri.

BAB III Metodologi Penelitian, pada BAB ini dijelaskan pendekatan dan Metode Penelitian, Sumber Data dan Jenis, Teknik Pengumpulan Data, Teknik Analisis Data dan yang terakhir yaitu Tempat dan Waktu Penelitian.

BAB IV Hasil dan Pembahasan, berisikan Hasil dari penelitian dan pembahasan, yaitu tentang gambaran Kondisi *Psychological Well-Being* Pada Pondok Pesantren yang melakukan dan tidak melakukan zikir pagi dan petang.

BAB V Penutup, berisikan kesimpulan dan saran peneliti yang berhubungan dengan beberapa kekurangan penelitian dengan maksud agar penelitian selanjutnya yang mengambil tema penelitian ini hasilnya agar menjadi lebih baik.

