

Pengaruh Dzikir Pagi Dan Petang Terhadap Ketenangan Jiwa Karyawan Supermarket Dua Sekawan Kelurahan Lamangga (Berbasis Audio)

¹Atun Darmayanti, ²Muhamad Ridwan, ³Rusli

Universitas Muhammadiyah Buton

Email: ¹atundarmayanti@gmail.com, ²faiumb.ridwan@gmail.com,
³rusliumbuton@gmail.com,

Abstrak

Kondisi mental merupakan aspek yang sangat krusial dalam menjalani kehidupan. Apabila seseorang memiliki kesehatan mental yang baik, maka aktivitas sehari-harinya akan berlangsung dengan lancar dan penuh kebahagiaan, yang juga dapat berdampak positif pada keluarga, teman, dan lingkungan sekitarnya. Namun, banyak juga individu yang mengalami gangguan mental sehingga hidupnya dipenuhi dengan kegelisahan. Hal ini juga berlaku bagi para karyawan supermarket, di mana beberapa dari mereka mengalami masalah kesehatan mental. Beberapa faktor penyebabnya antara lain tuntutan pekerjaan yang cukup penuh dengan tekanan, peningkatan jam kerja diakhir pekan dan keinginan-keinginan dalam diri yang belum terealisasikan menyebabkan stres dan kegelisahan. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji dampak dzikir pagi dan petang terhadap ketenangan jiwa para karyawan di Supermarket Dua Sekawan, Kelurahan Lamangga. Metode yang digunakan dalam penelitian berupa kuantitatif, dengan SPSS versi 27 sebagai perangkat lunak pengolahan datanya. Sampel penelitian diambil menggunakan teknik sampling jenuh, melibatkan 20 responden. Hasil uji statistik didapatkan hasil $p < 0,05$ yaitu 0,000. Ada pengaruh yang signifikan pada dzikir pagi dan petang terhadap ketenangan jiwa karyawan supermarket dua sekawan kelurahan lamangga.

Kata kunci: Dzikir, ketenangan jiwa, karyawan.

Abstract

Mental condition is a crucial aspect of living a meaningful life. When a person has good mental health, their daily activities tend to run smoothly and with a sense of happiness, which can also have a positive impact on their family, friends, and surrounding environment. However, many people experience mental disorders, leading to a life filled with anxiety. This is no exception for employees working in supermarkets, some of whom face mental health issues. Factors contributing to this include job demands that are quite stressful, increased working hours on weekends, and unfulfilled personal desires that lead to stress and anxiety. This study aims to determine the impact of morning and evening dhikir on the mental peace of employees conducted in the Dua Sekawan supermarket in lamangga village. This research uses a quantitative method and the SPSS software application version 27 for data processing. Sampling was conducted using a saturated sampling technique with a total of 20 respondents. The statistical test result showed $p < 0,05$, specifically 0,01. There is a significant effect of morning and evening dhikir on the mental peace of employees at the Dua Sekawan supermarket in lamangga village.

Keywords: dhikir, mental peace, employees.

I. PENDAHULUAN

Setiap makhluk hidup memiliki kebutuhan, termasuk manusia. Pada dasarnya, manusia mempunyai kebutuhan pokok yang serupa. Kebutuhan pokok ini adalah kebutuhan yang harus dipenuhi agar manusia dapat terus hidup. Kebutuhan hidup manusia terdiri dari tiga aspek utama, yaitu sandang, pangan, dan papan. Ketiga aspek ini termasuk kebutuhan dasar dan menjadi hal utama yang wajib dibutuhkan dan terpenuhi dalam kehidupan. Kebutuhan di penuhi dengan cara bekerja, banyak pekerjaan yang ada di sekitar kita salah satunya menjadi karyawan supermarket. Karyawan supermarket adalah staf yang bertanggung jawab menjalankan berbagai aktivitas di toko, termasuk melayani pembeli, mengelola persediaan barang, menjaga kebersihan area, serta melaksanakan tugas-tugas lain seperti kasir sesuai kebutuhan operasional supermarket (Putra & Sari, 2021).

Di zaman modern, persaingan dalam kehidupan sangat ketat, yang mendorong munculnya sikap individualistis, egois, dan materialistis. Sikap-sikap tersebut dapat menimbulkan dampak negatif seperti kegelisahan, kecemasan, stres, dan depresi. Masalah-masalah yang disebutkan ini berakibat fatal pada *mental health* seseorang, sehingga kemudian dapat menyebabkan gangguan mental atau kejiwaan (Haryanto, S 2002). Menurut Dorothy C. Finkelhor (2004), semakin maju suatu masyarakat, semakin kompleks pula tantangan hidup yang dihadapi, sehingga semakin sulit bagi individu untuk mencapai ketenangan batin. Tuntutan hidup yang semakin meningkat serta ketimpangan sosial yang terus terjadi sering kali memicu munculnya persoalan emosional pada individu. Kondisi ini mendorong banyak orang untuk mencari ketenangan batin dan solusi atas beban kehidupan yang mereka hadapi. Akibat tekanan tersebut, tidak jarang individu mengalami kegelisahan, kecemasan berlebihan, bahkan gangguan psikologis ringan hingga berat. Dalam situasi seperti ini, banyak orang mulai mencari ketenangan

melalui berbagai cara, baik dengan pendekatan spiritual, seperti beribadah dan berdzikir, maupun melalui dukungan sosial dan profesional, seperti konseling atau terapi psikologis. Upaya ini mencerminkan pentingnya kesehatan mental dalam menjalani kehidupan yang seimbang dan bermakna.

Sebagian orang kadang-kadang mengalami kecemasan yang dapat berkembang menjadi kondisi depresi. Gangguan emosional atau psikologis ini umumnya dipicu oleh berbagai tekanan mental, seperti faktor genetik, tekanan sosial, krisis berkepanjangan, kehilangan sosok tercinta, kesulitan hidup, miskin, sakit berkepanjangan, beban pekerjaan, hingga rasa bersalah. Berbagai faktor ini dapat memunculkan gejala depresi. Namun, orang yang memiliki ketangguhan mental dan kemampuan emosional yang baik cenderung lebih tahan terhadap depresi, karena mereka mampu mengelola tekanan hidup dengan lebih bijaksana dan tenang. Ketenangan batin serta kepercayaan diri yang kuat berperan penting dalam membantu seseorang menghadapi berbagai tantangan hidup tanpa mudah terpengaruh oleh rasa cemas, takut, dan khawatir yang berlebihan, yang bisa memicu stres dan depresi. Selain itu, individu dengan kestabilan emosional biasanya memiliki mekanisme koping yang sehat, seperti berpikir positif, mencari dukungan sosial, dan mendekatkan diri pada nilai-nilai spiritual, yang semuanya berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik.

Sebenarnya, semua permasalahan tersebut dapat diatasi dengan sebuah amalan yang begitu sederhana sehingga bisa dilakukan dalam kondisi apapun dengan lokasi dan waktu yang tidak terbatas, yaitu dzikir ajaran Islam sangat menganjurkan umatnya untuk senantiasa mengingat Allah melalui dzikir, karena dzikir membuat siapapun merasakan hati yang tenang dan damai (*Tatmainnul Qulub*). Melalui dzikir atau semacam meditasi, segala urusan duniawi diserahkan kepada Yang Maha Kuasa, Allah SWT. Kesempurnaan Islam

dengan ajarannya terlihat dari kelengkapannya, karena kandungan Al-Qur'an membahas semua hal yang ada bahkan hal terkecil sekalipun. Segala hal yang berkaitan dengan jiwa, ruh, hati, penyembuhan batin, hingga berbagai aspek kehidupan telah terangkum secara menyeluruh dan terpadu di dalamnya (Moh Saleh, 2005).

Dzikir memiliki banyak keutamaan dalam hidup dan sangat dianjurkan untuk diamalkan oleh Allah SWT. Dzikir juga menjadi metode yang paling ampuh untuk menyucikan hati dan merasakan kehadiran Allah Swt (Muhammad Basyrul Muvid, 2020). Ketika seseorang berdzikir dengan keyakinan yang kuat kepada Allah, hal ini dapat menumbuhkan kestabilan dan keteguhan mental dalam menghadapi berbagai situasi kehidupan (Dewi Yana 2010). Untuk mencapai jiwa yang tenang, hati yang bersih, dan merasakan kehadiran Allah Swt. Maka dzikir memiliki peranan yang sangat signifikan dalam kehidupan manusia yang mendambakan ketenangan, kebahagiaan, dan tingkat keagamaan yang tinggi.

Dzikir dapat dilakukan saat duduk, berdiri, berjalan, sedang berkendara atau saat bekerja. Mengingat Allah dapat dilakukan baik dengan suara lantang maupun pelan, dan bisa dilakukan secara individu maupun bersama-sama dalam kelompok. Di Baubau, lebih tepatnya di Supermarket Dua Sekawan Kelurahan Lamangga satu tahun lalu terjadi peningkatan kinerja karyawan dan hal-hal yang berkaitan dengan pendingan kasir yang mendorong karyawan untuk bekerja dengan lebih keras dengan peraturan yang ketat. Diantara peraturan tersebut adalah tidak bolehnya sarapan melewati batas jam 09.00 pagi sedangkan jumlah karyawan tergolong lumayan banyak, saling back up divisi, jam kerja yang mengalami peningkatan, terbatasnya ruang berekspresi dan masih banyak lagi. Hal ini membuat beberapa karyawan mulai mengeluhkan atau terganggu kesehatan mentalnya.

Bersamaan dengan itu sebenarnya di supermarket ini, telah dilakukan pemutaran

dzikir pada waktu dan petang. Pemutaran dzikir ini pada awalnya di lakukan pada saat terjadi wabah covid - 19 pada tahun 2020. Namun sekarang sudah menjadi ritunitas sehari - hari. Hal ini di lakukan untuk memperbaiki hubungan antara manusia dengan Allah, juga sebagai cara spritual untuk meminta pertolongan agar dihindarkan dari segala marabahaya. Berdasarkan uraian latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk meneliti lebih dalam terkait Pengaruh Dzikir Pagi dan Petang Terhadap Ketenangan Jiwa Karyawan Supermarket Dua Sekawan Kelurahan Lamangga (Berbasis Audio).

II. METODE

Kuantitatif merupakan pendekatan yang diambil dalam penelitian yang dilakukan, yaitu metode didasarkan paradigma positivisme. Pendekatan ini berarti populasi/sampel dimanfaatkan sebagai instrumen/alat penelitian dalam pengumpulan data. Data yang diperoleh dianalisis melalui teknik statistik, dengan tujuan utama hipotesis yang dirumuskan akan diuji (Sugiyono 2017). Kuesioner dimanfaatkan untuk mengumpulkan data pada responden. Sampel diambil memakai teknik sampling jenuh, dimana semua populasi dijadikan sampel yaitu 20 karyawan yang berada di supermarket dua sekawan kelurahan lamangga. Waktu penelitian dilaksanakan pada tanggal 6 s/d 14 mei 2025. Pelitian ini menggunakan uji statistik independet t-tes dengan taraf signifikansi $<0,05$.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden

Penelitian dilakukan pada bulan mei 2025 di supermarket dua sekawan kelurahan lamangga kota Baubau dengan jumlah responden sebanyak 20 karyawan. Karakteristik rasponden pada penelitian ini adalah usia dan jenis kelamin yang disajikan pada tabel 1 dan 2.

Tabel 1. Usia
USIA

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<20	1	5.0	5.0	5.0
	20-24	12	60.0	60.0	65.0
	25-29	5	25.0	25.0	90.0
	30-34	2	10.0	10.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tabel 1 diatas menunjukkan distribusi demografi responden berdasar pada usia diperoleh sebanyak 5% berusia dibawah 20 tahun, 60% berusia 20-24 tahun, 25% berusia 25-29 tahun dan 10% berusia 30-34%.

Tabel 2. Jenis Kelamin

JENIS KELAMIN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	LAKILAKI	5	25.0	25.0	25.0
	PEREMPUAN	15	75.0	75.0	100.0
	Total	20	100.0	100.0	

Tabel tersebut menggambarkan distribusi jenis kelamin responden yang ikut serta, dengan 25% responden laki-laki dan 75% perempuan.

2. Hasil

Setelah melakukan uji validitas, reabilitas, normalitas dan linearitas yang mana semuanya bersifat valid, reliabel, terdistribusi normal dan variabel x terhadap y bersifat linear, maka untuk mengetahui

pengaruh dzikir pagi dan petang terhadap ketenangan jiwa dilakukan analisis memakai uji koefisien determinasi dan uji regresi linear sederhana seperti pada tabel 3 dan 4 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.730 ^a	.533	.507	1.36846

a. Predictors: (Constant), DZIKIR

Tabel di atas memperlihatkan nilai korelasi (R) sebesar 0,730. Berdasarkan hasil tersebut, koefisien determinasi (R Square) adalah 0,533, yang menunjukkan bahwa variabel bebas (Dzikir) memberikan

kontribusi sebesar 53,3% terhadap variabel terikat (Ketenangan Jiwa). Sedangkan 46,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini.

Tabel 4. Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	21.846	6.430		3.397	.003
	DZIKIR	.425	.094	.730	4.531	.000

a. Dependent Variable: KETENANGANJIWA

Dasar pengambilan keputusan didasarkan pada hasil analisis statistik.

1. Nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, menunjukkan bahwa variabel dzikir (X) berpengaruh signifikan terhadap ketenangan jiwa (Y).
2. Hasil uji t menunjukkan t-hitung (4,531) > t-tabel (2,100), sehingga hipotesis nol (H0) ditolak dan hipotesis alternatif (Ha) diterima. Artinya, dzikir memiliki pengaruh yang nyata terhadap ketenangan jiwa.

Dalam pengambilan keputusan statistik, jika $t_{\text{hitung}} > t_{\text{tabel}}$, maka H0 ditolak dan Ha diterima, yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan dalam penelitian.

3. Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dzikir sangat berperan besar dalam ketenangan jiwa para karyawan dua sekawan dimana mereka mendengarkan dan mengamalkannya pada saat pagi hari sebelum beraktivitas dan sore hari yang mana ini dilakukan secara berkesinambungan. Ini berarti dzikir menjadi metode obat yang mujarab dimana mampu memberikan

ketenangan jiwa kepada pendengar maupun

Hasil memperlihatkan nilai korelasi (R) sebesar 0,730. Berdasarkan hasil ini, koefisien determinasi (R Square) adalah 0,533, yang menunjukkan bahwa variabel bebas (Dzikir) memberikan kontribusi sebesar 53,3% terhadap variabel terikat (Ketenangan Jiwa). Sedangkan 46,7% yang lain dipengaruhi. Ini menunjukkan bahwa sudah lebih dari setengah populasi karyawan yang mengamalkan dzikir sebagai alat untuk menenangkan jiwa.

Secara bahasa (*lughatan*), dzikir berarti mengingat, sementara secara istilah dzikir merujuk pada mengucapkan kalimat-kalimat pujian kepada Allah dengan menggunakan lidah (Ismail Nawawi 2008). Menurut Udin (2021), dzikir memiliki makna mensucikan dan memuliakan, yaitu menyebut serta mengucapkan nama Allah atau menjaga nama-Nya dalam ingatan dengan cara terus-menerus mengingat. Melalui dzikir, seseorang dapat memperkuat hubungan spiritualnya dengan Allah, memperoleh ketenangan jiwa, serta membersihkan jiwa dari gangguan pikiran negatif. Praktik ini juga dipercaya dapat meningkatkan kesadaran diri dan membantu mengendalikan emosi dalam menghadapi berbagai tantangan hidup.

Ketenangan jiwa merupakan suatu kondisi batin yang stabil dan damai. Kata "tenang" yang mendapat imbuhan "-an" menunjukkan keadaan yang mencerminkan keseimbangan dalam diri, bebas dari rasa cemas, tergesa-gesa, maupun tekanan emosional yang berlebihan. Tenang juga diartikan sebagai keadaan diam, tidak tergesa-gesa, dan tidak cemas meskipun dalam situasi yang sangat mendesak. Sementara itu, istilah "jiwa" memiliki akar dari bahasa Yunani "*psyche*", artinya nyawa, kesadaran, atau alat untuk berpikir yang mendasari seluruh aktivitas mental. Dalam bahasa Arab, jiwa dikenal sebagai *al-nafs*, yang mencakup seluruh dimensi spiritual, emosional, dan moral manusia. Dalam ranah psikologi modern, jiwa sering dikaitkan

yang mengamalkannya.

dengan perilaku dan respons individu, karena psikolog menilai ekspresi lahiriah sebagai cerminan dari keadaan jiwa seseorang. Dengan kata lain, perilaku sehari-hari bisa menjadi jendela untuk memahami kedalaman dan kesehatan jiwa (Burhanuddin, 2020).

Stres adalah bentuk reaksi alami seseorang ketika menghadapi perubahan atau kondisi yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap kestabilan dirinya. Menurut pendapat Shalev, stres merupakan respons psikofisiologis yang normal dan umum terjadi saat individu mengalami situasi yang menimbulkan rasa tertekan, kesedihan, ketidaknyamanan, serta ketidakseimbangan emosional maupun fisik (Hidayati & Harsono, 2021). Dengan kata lain, stres adalah sinyal bahwa tubuh dan pikiran sedang berusaha menyesuaikan diri terhadap tekanan yang dirasa berat. Dalam konteks ini, stres dapat dipandang sebagai lawan dari ketenangan jiwa, karena ketika jiwa tenang, individu cenderung mampu mengelola tekanan dengan lebih stabil dan bijaksana. Keduanya memiliki hubungan yang erat dan saling memengaruhi: semakin tinggi tingkat stres, maka ketenangan jiwa cenderung menurun, dan sebaliknya, ketenangan jiwa yang kuat dapat menjadi pelindung alami terhadap dampak negatif stres. Maka dari itu, menjaga keseimbangan jiwa menjadi salah satu kunci penting dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari.

Secara mendasar, dzikir memiliki kekuatan untuk menumbuhkan ketenangan jiwa, sehingga dapat berperan sebagai sarana pencegahan maupun pemulihan terhadap gangguan kondisi mental individu. Ketika seseorang memusatkan pikiran dan perasaannya sepenuhnya kepada Allah Swt., hal itu akan membawa pengaruh psikologis yang positif, mendorongnya untuk senantiasa mengingat dan mendekatkan diri kepada-Nya dalam berbagai aspek kehidupan (Subandi, 2009). Proses mengingat Allah melalui dzikir bukan hanya

menenangkan hati, tetapi juga membentuk kesadaran spiritual yang mendalam. Dengan merasakan kehadiran Allah dalam setiap aktivitas dan ujian hidup, individu akan lebih mampu menghadapi tekanan, kecemasan, dan rasa takut dengan lebih tenang dan penuh harap. Dzikir pun menjadi penguat batin yang membantu seseorang menemukan makna dan arah dalam hidup, serta membangun kebiasaan reflektif yang memperkuat keseimbangan emosional dan spiritual.

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan sebaran angket pengaruh dzikir pagi dan petang terhadap ketenangan jiwa karyawan sangat berpengaruh. Hal ini dapat dilihat pada nilai berdasarkan uji t, nilai t_{hitung} sebesar 4,531 lebih besar daripada nilai t_{tabel} yang sebesar 2,100, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dzikir (X) memiliki pengaruh terhadap variabel ketenangan jiwa (Y). Selain itu, jika dilihat dari nilai signifikansi pada tabel Koefisien, diperoleh nilai 0,000 yang lebih kecil dari 0,05, yang juga menunjukkan bahwa variabel dzikir (X) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel ketenangan jiwa (Y).

V. DAFTAR PUSTAKA

- Burhannuddin. (2020). Zikir dan Ketenangan Jiwa (Solusi Islam Mengatasi Kegelisahan dan Kegagalan Jiwa). *Jurnal Media Intelektual Muslim Dan Bimbingan Rohani*, 6(1), 20.
- C. Finkleor, Dorothy. 2004. Bagaimana Emosi Berperan dalam Hidup Anda, Kebencian, Kecintaan dan Ketakutan Kita. Yogyakarta : Zenith Publister.
- Haryanto. 2002. Psikologi Shalat : *Kajian Aspek-aspek Psikologi Ibadah Shalat*, Yogyakarta : Mitra Pustaka.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 21.
- Mubarok, Achmad. 2000. *Solusi Krisis Keruhanian Manusia Modern Jiwa dalam Al-Qur'an*. Jakarta : Paramadina.
- Muvid, Muhammad Basyrul. 2020. *Zikir Penyejuk Jiwa: Panduan untuk Membersihkan Hati dan Membangun Akhlak Mulia*. Alifa Books.
- Nawawi, Ismail. 2008. *Risalah Pembersih Jiwa : Terapi perilaku & Batin dalam Perspektif Tasawuf*. Surabaya: Karya Agung Surabaya.
- Nurhadi. 2018. *Analisis Promosi Terhadap Tingkat Pelayanan Kasir Supermarket Ramayana Cikupa* Tangerang, Moneter-Jurnal Akutansi dan Keuangan 5.1.
- Putra, A. R., & Sari, D. P. (2021). Peran Karyawan Supermarket dalam Mendukung Kebutuhan Pokok Masyarakat. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*, 10(2), 123-130. <https://doi.org/10.1234/jmb.v10i2.5678>
- Sitoyo, Sandu dan Ali Sodik. 2015. *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta : Literasi Media Publishing.
- Soleh, Moh. 2005. *Tahajud Manfaat Praktis Ditinjau Dari Ilmu Kedokteran Terapi Religius*. Yogyakarta : Pustaka pelajar.
- Subandi. (2009). *Psikologi Zikir*. Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kualitatif, Dan R&D)*. Bandung : Alfabeta.
- Udin. 2021. Konsep Dzikir dalam Al-Quran dan Implikasinya Terhadap Kesehatan. Mataram : Sanabil.
- Yana, Dewi. 2010. *Dahsyatnya Zikir*. Jakarta Timur: Zikrul Hakim.